

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Арапова Татьяна Сергеевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Влияние психологической саморегуляции на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Л.К. Сидоров

10.06.19г. Сидоров

(дата, подпись)

Руководитель

к.п.н., доцент кафедры ТОФВ С.П. Рябинин

Дата защиты 19.06.2019

Обучающийся Т.С. Арапова

10.06.2019г. Арапова

(дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

(прописью)

Красноярск2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ .....	2
ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1. Обзор литературных источников.....	6
1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек 11–12 лет.....	6
1.2. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей .....	8
1.3. Средства и методы психорегуляции психических состояний.....	17
1.4. Средства и методы формирования мотивация.....	33
2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	41
2.1. Методы исследования.....	41
2.2. Организация исследования .....	43
2.3. Этапы исследования .....	44
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	45
3.1. Экспериментальная методика по развитию мотивации обучающихся 6-х классов.....	45
3.2. Проверка эффективности экспериментальной программы после эксперимента .....	47
ВЫВОДЫ.....	50
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	56
Приложение 1 .....	56

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** В настоящее время реформирование системы физического воспитания в школе требует поиска и научного обоснования высокоэффективных средств и методов физической подготовки школьников. [2;12]

Скоростно-силовые способности являются лимитирующими при выполнении большинства спортивных и трудовых действий. При выполнении физических упражнений очень важна способность к психологической саморегуляции поведения, так как она является своеобразным индикатором проявления большинства физических способностей человека, а также без нее не возможно достаточное проявление волевых качеств. Возраст 11–12 лет является критическим для развития большинства психических процессов, особенно связанных с проявлением двигательной активности человека. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности. [8;14;16;19]

Регуляция функциональных состояний, индивидуальных особенностей саморегуляции произвольной активности, поведение и деятельность человека, когнитивная, личностная, эмоционально-волевая регуляция, индивидуальные стили регуляции и реализация различных видов произвольной активности, – всё это как фундамент психологической саморегуляции, закладывается в детском возрасте [4;13]

Развитые ресурсы саморегуляции обеспечивают стабильное функционирование адаптационных процессов, гибкую поддержку работоспособности, укрепление стрессоустойчивости и сохранение здоровья

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы выявило противоречие между требуемым развитием психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия в сочетании с развитием скоростно-силовых способностей и недостаточным уделением внимания в программном материале по физической культуре в школе для обучающихся 6-х классов. В этом плане актуален поиск новых методических подходов в совершенствовании скоростно-силовых способностей у школьников. [4;24;27]

Данное противоречие выявило проблему выражающиеся в необходимости разработки методики направленной на развитие скоростно-силовых способностей совместно с психологической саморегуляции произвольной активности двигательного действия. Данная проблема определила цель нашего исследования: научное обоснование влияния психологической саморегуляции двигательного действия на развитие скоростно-силовых способностей обучающихся 6 классов на уроках по физической культуре.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре в школе.

**Предмет исследования:** методика развития способности к психологической саморегуляции обучающихся 6 классов на уроках по физической культуре.

**Гипотеза исследования:** мы предположили, что разработанная нами экспериментальная методика развития способности к психологической саморегуляции в сочетании с формированием мотивации к занятиям по физической культуре позволит улучшить показатели скоростно-силовых способностей обучающихся 6 классов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по развитию способности к саморегуляции, а также скоростно-силовых способностей
2. Разработать экспериментальную методику развития способности к психологической саморегуляции, формированию мотивации к занятиям по физической культуре обучающихся 6 классов на уроках физической культуры.
3. Провести педагогический эксперимент и проверить эффективность экспериментальной методики развития способности к психологической саморегуляции у обучающихся 6-х классов на уроках физической культуры.

## **Глава 1. Обзор литературных источников**

### **1.1. Анатомо-физиологические и психологические особенности юношей и девушек 11–12 лет**

Человеческий организм – развивающаяся система, где все взаимосвязано, в том числе физиология и психика. Физиологический возраст определяется в значительной степени количеством прожитых нами лет. Но возраст не только физиологическое понятие. Существует также психологический возраст, который может не совпадать с физиологическим и паспортным. Говоря о психологическом возрасте, имеют в виду, в частности, то, что для большинства людей в тот или иной период времени становится важным определенным круг проблем, что их отношения с окружающими приобретают определенный характер.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития как физиологического, так и психического подвергаются качественной перестройке; возникают и формируются новые психологические новообразования: рефлексия, чувство взрослости, способность к саморегуляции, произвольность, формируется самосознание. Этот процесс преобразований и определяет все особенности личности детей подросткового возраста.

Подростковый возраст - важный период в формировании опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни может привести к нарушениям осанки, что не только портит внешность, но и неблагоприятно сказывается на развитии и работе многих внутренних органов. Физиологи считают, что мышечная активность подростка должна быть не менее 4-5 ч в сутки. [40;41]

Подростковый возраст характеризуется значительными изменениями в строении тела и протекания физиологических процессов. Первая неравномерность развития: неравномерное развитие скелета, при быстром росте позвоночника и конечностей наблюдается отставание и развитии грудной клетки. Она становится узкой по сравнению с удлиненным телом. В то же время наблюдается диспропорция в развитии костей и мышц. Трубчатые кости опережают в своем развитии мышцы, которые, вследствие своей эластичности, вытягиваются, что приводит к нарушению координации. Следующая неравномерность - в период полового созревания увеличивается мышечная сила, которая еще не сопровождается развитием мышечной выносливости - это расхождение нередко является причиной мышечного напряжения. У детей в 11-15 лет наиболее ярко проявляется несоответствие между ростом тела, развитием легочного аппарата и сердечнососудистой системой. Грудная клетка у подростка узкая и жизненная емкость легких (ЖЕЛ) не соответствует общему весу, поэтому подростки часто испытывают своеобразное ощущение неполного вдоха. Отстает от общего роста и сердечнососудистая система: увеличение диаметра артерий не соответствует увеличению размера сердца, что может вызвать неравномерное снабжение мозга кровью. Частое кислородное голодание мозга вредит быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, раздражительностью. [31]

Данный возраст является сенситивным для развития гибкости, быстроты и координации.

В 11-15 лет существенно изменяется содержание деятельности. Учение продолжает влиять на развитие личности, но ведущей становится социально-значимая деятельность. В этом возрасте дети активно ищут дополнительные внешкольные интересы. Главным новообразованием данного возраста является чувство взрослости, оно характеризуется

активным стремлением подростка избавиться от всего детского, заявить права на самостоятельность и уважение своей личности.

При восприятии у подростков большую роль играет первое впечатление. В зависимости от него ребенок определенным образом относится как к учителю, так и к предмету.

Преобладает наглядно-образное мышление. Основным методом обучения остается наглядный метод. В то же время мышление становится более самостоятельным и логичным. Детям уже интересно, для чего выполняются упражнения.

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, быстрой сменой настроения, склонностью к аффектам.

Внимание становится более произвольное. Вырабатывается умение быстро концентрировать и четко распределять свое внимание.

Меняется мотивация поведения подростка. Главным мотивом становится мотив быть принятым в группе сверстников. Ради их уважения подросток способен на максимальные физические и психические усилия.

Продолжает формироваться самооценка. В подростковом возрасте многие достигают высоких результатов, и так как оценка не сформировалась, нужно работать с ребенком, не перехваливать его и ставить следующую цель, чтоб он знал к чему стремиться. [32;14]

## **1.2. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей**

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются упражнения с различного рода отягощениями (с преодолением собственного веса и веса партнера, со штангой, гантелями, набивными мячами,

амортизаторами, и т.п.), мышечные напряжения при их выполнении чаще соответствуют соревновательным требованиям. [39]

Если в процессе начальной тренировки большинство средств силовой подготовки положительно воздействуют на многие компоненты силовых возможностей, то с ростом квалификаций положение меняется: становится необходимым ориентироваться на особенности соревновательной деятельности. Соответствие средств специальной силовой подготовки требованиям проявления силы в соревновательных упражнениях оценивается по следующим критериям: амплитуде и направленности движений; акцентированному участку рабочей амплитуды движения; величине динамического усилия; скорости развития максимального усилия; режиму работы мышц.

При использовании тех. средств силовой подготовки необходимо учитывать следующее:

Тренирующий эффект любого средства снижается по мере повышения уровня специальной физической подготовленности спортсмена, тем более достигнутого этим средством;

Применяемые средства должны обеспечить оптимальный по силе тренирующий эффект по отношению к текущему состоянию организма спортсмена;

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно- силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, использованием менее

значительных отягощений. Есть немало упражнений, выполняемых и без внешних отягощений.

Состав скоростно-силовых упражнений, предусматриваемых программами физического воспитания, в него входят различного рода прыжки (легкоатлетического характера, гимнастические и др.), метания, толкание, броски и быстрые поднимания спортивных снарядов, различные удары с утяжелителями, и др., скоростные перемещения циклического характера, ряд действий в различных играх и единоборствах, совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью (выпрыгивание, отжимание, ускорение), и т.д. К средствам силовой тренировки относят упражнения как целостного, так и локального воздействия. Одни служат для комплексного укрепления мышечных групп и обеспечивают достаточно высокую нагрузку на весь организм (поднимание штанги, преодоление противодействия партнера, бег, прыжки и приседания с отягощениями, отжимания). Другие применяются для избирательного, целенаправленного укрепления отдельных мышц или мышечных групп при относительно небольшой нагрузке на весь организм с вовлечением в работу одной или двух конечностей либо отдельных частей тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, поднимание со штангой на плечах). [16]

Особую группу составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Это прыжки в глубину, запрыгивания на тумбу, выпрыгивания вверх мгновенным рывком преодоления отягощения, эти упражнения позволяют проявлять наибольшую «взрывную силу».

Для развития специальных скоростно-силовых способностей используются различные упражнения с сопротивлениями, воздействующие на мышцы, которые несут необходимую нагрузку. К группе упражнений

«взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания, и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки, спринтерские велосипедные гонки на треке и др.).

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Более значимы взрывная и быстрая сила, обуславливающие уровень развития скоростно-силовой подготовки.

Скоростно-силовая подготовка легкоатлета может обеспечивать развитие быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний. Она включает 3 основных направления, деление на которые носит условный характер и принято для простоты изложения, четкости и точности в применении упражнений.

1. При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегание с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

2. При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

3. При силовом направлении в подготовке решается задача развить силу мышц, участвующих при выполнении основного упражнения. Вес отягощения или сопротивления составляет от 80% до максимального, а характер и темп выполнения упражнения – от 60% до максимально быстрого.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств в сочетании с формированием навыков, необходимых для спринтеров и прыгунов:

- в различных исходных положениях движения руками и ногами как при беге; то же, с небольшим отягощением в руках (гантели) и др.

- смена положения ног в выпаде, лежа на скамейке, гимнастическом коне, матах; также можно выполнять смену ног и в положении стоя, при этом одна нога на барьере, а другая на полу, и выполнять смену ног или сведение бедер в положении выпада.

- с сопротивлением резины (или партнера) в разных положениях – вынесение и опускание ноги.

- бег со сменой усилий и темпа: 6 – 10 шагов активного бега чередовать с 6 – 10 беговыми шагами бега по инерции на отрезках 80 – 120 метров и более.

Для совершенствования техники низкого старта, а так же умения разгоняться в разбеге при прыжках помогут такие упражнения:

- бег со старта в гору, 6 – 10 беговых шагов с выбеганием на горизонтальную часть дорожки

- выбегание с низкого старта, прыжок в длину из колодок, имитация бега, ходьба, высоко поднимая бедро по дорожке и тоже самое в гору и по ступенькам

- максимально быстрые движения руками и ногами в упоре о стенку или барьер, тоже, но в положении лежа, с подъемом туловища и ног

- бег со старта с сопротивлением партнера или бег в «упряжке»

- беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, все выполнять с продвижением вперед и на стопе

- многоскоки с разбега в 2 – 6 беговых шагов, скачки на одной ноге, тоже по ступенькам вверх и вниз, прыжки на обеих и на одной ноге с отягощением.

Для развития скоростно-силовых качеств и повышения мощности отталкивания эффективны следующие упражнения:

- прыжки с помощью партнера, упругие покачивания с отягощением на спине и на плечах (штанга, партнер)

- выпрыгивания на предметы как на одну ногу, так и на две, с разбега и с места

- прыжки с доставанием различных предметов коленом, плечом, головой, перепрыгивание через предметы (через барьеры разной высоты и разным расстоянием между ними)

- спрыгивание с предметов разной высоты (25 – 60 см.) с места и с разбега (по скамейке или коробу) на одну ногу с последующим отталкиванием вверх или вперед

- подъемы на стопе с отягощением

- выпрыгивания вверх с отягощением (с гирей, штангой)

- прыжки на обеих и на одной ноге на месте и в движении по горизонтальной и наклонной дорожкам вверх и в низ [25].

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с непредельными отягощениями.

Важно отметить, что методы развития скоростно-силовых качеств являются общими для различных спортсменов - выбор их не зависит от специализации, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

В ациклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный.

В процессе совершенствование скоростно-силовых качеств помощью метода вариативного воздействия необходимо часто изменять величину облегченного и утяжеленного сопротивления, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности.

При выполнении основного упражнения применяется комплексы методов: сопряженного воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействий и повторный; для специально-вспомогательных - метод кратковременных усилий и повторный.

В видах спорта, в которых на соревнованиях спортсмену приходится преодолевать вес собственного тела, увеличение этого веса может достигаться за счет: а) дополнительного отягощения, закрепленного на теле спортсмена; б) преодоления дополнительного сопротивления на велостанке;

в) преодоления сопротивления электромотора, соединенного леской с телом спортсмена, или бега на подъем 10-15 и др.

Для уменьшения преодолеваемого сопротивления могут использоваться:[38]

а) в прыжковых упражнениях - выполнение разбега под уклон;

б) бег под уклон.

При выполнении специально-вспомогательных (локальных) упражнений, когда происходит развитие отдельных мышц или мышечных групп, вес отягощения может быть значительно больше, чем при выполнении специальных упражнений, и доходить до 100 % максимума, позволяющих сохранять «взрывной» характер усилия. Опыт спортивной практики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала является те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе один - три раза.

При развитии скоростно-силовых способностей интенсивность выполнения основного упражнения должна быть околопредельной (80-90 %), субпредельной (90-95 %) и предельной (100 %) на данный период времени. В динамических упражнениях она может задаваться скоростью выполнения упражнения.

При выполнении статических упражнений интенсивность напряжения может быть предельной (100 %) и субпредельной (90-95 %). Чем ближе величина сопротивления к максимальной, тем меньше количество повторений в одном подходе, и наоборот, по мере уменьшения величины сопротивления и интенсивности количество повторений может несколько возрастать. При выполнении упражнения с ациклической структурой движений с предельной интенсивностью в одном подходе количество повторений однократное, при выполнении с субпредельной интенсивностью-

2-3 раза, с околопредельной- 3-5 раз. Данное методическое положение является общим для спортсменов любой квалификации и специализации. Если преодолеваемым сопротивлением служит вес собственного тела, то количество повторений упражнения с циклической структурой движений может быть многократным и продолжаться до нескольких секунд. Количество подходов, длительность пауз отдыха на одном тренировочном занятии сугубо индивидуальны. Общим для всех упражнений показателем, ограничивающим количество подходов или серий, является падение интенсивности, с которой выполнялись в начале тренировочного занятия первые лучшие попытки. Интенсивность выполнения упражнений и объем средств развития специальных скоростно-силовых способностей взаимосвязаны. В начале процесса развития скоростно-силовых способностей упражнения выполняются преимущественно с околопредельной интенсивностью (80-90 %, от максимума на данный период времени) и применяется наибольший объем средств за счет широкого использования специально-вспомогательных упражнений. В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовой подготовленности, необходимо в оптимальных дозах использовать субпредельную (90-95 %) и предельную (100 %) интенсивность. При систематическом выполнении упражнений с субпредельной интенсивностью объем их несколько уменьшается. Относительно наименьшим он становится при систематическом использовании предельной интенсивности. Важно подчеркнуть, что выполнение упражнений в объеме, равном 90-95 % от возможного объема, способствует наиболее плавной динамике развития скоростно- силовых способностей.

Применения средств в объеме, равном 100 %, с использованием субпредельной и предельной интенсивности обеспечивает более

«форсированное» достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых способностей.

Также необходимо учитывать, что на прирост силы спортсмена влияют и педагогические факторы:

объем нагрузки;

быстрота выполнения силовых упражнений;

величина и характер отдыха;

количество упражнений в подходе;

количество подходов;

организованность и трудолюбие спортсмена;

волевая подготовка спортсмена;

мотивация;

количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах (преодолевающем, уступающем, изометрическом, смешанном);

систематическое, планомерное и обоснованное использование скоростно-силовых упражнений;

разнообразие комплексов скоростно-силовых упражнений (так как в противном случае наступает стабилизация темпов развития скорости и силы).

### **1.3. Средства и методы психорегуляции психических состояний**

#### **Основные характеристики состояний человека**

Состояние – реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

– реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

Какие же причины могут вывести спортсмена из равновесия? Их много и они непредсказуемы – неизвестный соперник, малознакомые условия соревнований, организационные неполадки, судейские ошибки, неадекватная реакция зрителей, критические замечания тренера или товарищей по команде, плохие климатические условия и т. д.

Наличие причины еще не означает, что состояние возникло и будет развиваться, так как функциональные системы обладают устойчивостью к действию внешних и внутренних факторов.

Устойчивость человека к формированию неблагоприятных состояний, глубина происходящих при этом сдвигов зависит от: 1) свойств нервной системы; 2) биохимических особенностей, в частности способности тканей организма потреблять кислород; 3) социальных факторов (эмоционального настроения); 4) приобретенных факторов (уровня физической, технической и психологической подготовленности).

Как известно, органами и функциональными системами нашего организма управляет нервная система, которая состоит из спинного и головного мозга. Состояние центральной нервной системы обусловлено взаимодействием двух процессов - возбуждения и торможения. А если нервная система управляет всеми системами организма, значит повышение либо снижение их активности зависит от того, какой из этих процессов преобладает в центральной нервной системе.

Под психорегуляцией понимается комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Психофизиологической основой такого состояния служит

оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем. [4]

Существует множество методов психорегуляции, которые можно квалифицировать следующим образом:

1. по природе применения. Это методы гетерорегуляции (применяются из вне) и методы саморегуляции (аутогенные);
2. по содержанию. Это словесные методы (вербальные) и бессловесные (невербальные);
3. по технике оснащения. Это аппаратные и безаппаратные методы;
4. по мере использования. Это контактные и безконтактные методы.

Наиболее распространенным принципом квалификации является выделение двух групп методов: гетерорегуляционных и ауторегуляционных. [20]

Далее в работе мы рассмотрим методы психической саморегуляции, не забывая говорить о том, что некоторые из методов, к сожалению, подходят далеко не всем. Есть люди, которые не могут последовательно использовать предлагаемые формулы самовнушения. При определенных недугах у них возникает неверие в данный способ самовнушения. Поэтому из большого числа методов саморегуляции надо выбирать те, которые наиболее близки индивидуально, более импонируют спортсмену и помогают ему в конечном итоге найти, что называется «ключ к себе».

Особое место в регуляции психических состояний спортсмена занимает саморегуляция. Она предлагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетания. Различают убеждение и самовнушение. Самоубеждение – это воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества. Самовнушение – это способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в

готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значительной, чем познанная истина. С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции.

Методы психической саморегуляции можно квалифицировать на вербальные и невербальные. К вербальным методам относится аутогенная тренировка и её модификации, «наивные» методы саморегуляции и простейшие методы саморегуляции. К невербальным методам саморегуляции относятся аппаратурные и безаппаратурные. Аппаратурные невербальные методы в свою очередь делятся на контактные и бесконтактные. Безаппаратурные невербальные методы саморегуляции включают все «наивные», простейшие методы и идеомоторную тренировку. [21]

В тренировочной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

**Состояние тревоги** - реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но из-за соматических нарушений, недостатка витамина группы **В**, токсикоза и др. Оптимальный уровень тревоги повышает результаты напряженной профессиональной деятельности согласно закону Иеркса-Додсона.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна,

**Состояние неуверенности** в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

**Состояние страха.** Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

**Состояние монотонии** наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др.

**Монотония** - психическое состояние, возникающее в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Оно характеризуется пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению внимания в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, преждевременной усталостью, чувством неудовлетворенности, сонливостью, увеличением времени сложной реакции, реагированием на ложные выпады противника.

Частое возникновение монотонии снижает мотивацию к тренировочной работе. В спорте чаще всего используют четыре разновидности психической саморегуляции. Это аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психологическая тренировка и идеомоторная тренировка. Они являются методами психической саморегуляции.

Аутогенная тренировка – состоит из двух ступеней: низшей и высшей. Низшая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоения. Высшая предполагает переход человека в особое состояние – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психологических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступенькам которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развитию психики. [19;20]

Психорегулирующая тренировка – есть вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в психорегулирующей тренировке не применяются формулы преодоления этого чувства (если оно всё-таки возникает). Главной задачей психорегулирующей тренировки является управление уровнем психического напряжения.

Психомышечная тренировка – метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений». Психологическая тренировка направлена на

совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с аутогенной и психорегулирующей тренировкой, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В психомышечной тренировке выделяются четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активации: общая перестройка с гармонизацией состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активация, обусловленная характером деятельности.

Идеомоторная тренировка – состоит в сознательном активном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая базируется на представлении идеального движения, вторая на представлениях, облегчающих освоения навыка, третья – на представлениях о возможной коррекции, контроля движений и связях отдельных элементов. В соответствии с этим разработана и структура идеомоторной тренировки, включающая внутреннюю актуализацию (фазы экспозиции, обсервации, идеомоторная) и внешнюю реализацию (фазы имитации и практической тренировки). Идеомоторная тренировка – планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваемого спортивно-технического навыка. Она может применяться на всех этапах подготовки спортсмена. Активное представление реально выполняемых двигательных навыков способствует овладению и их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

Представление движений можно квалифицировать следующим образом:

- как правильно картину (образец) реальных действий, которые будучи программной деятельностью выполняют программирующую функцию;

- как образ, который помогает процессу освоения движения и выполняет, таким образом, тренирующую функцию;

- как образ, который возникает в процессе контроля и исправления движений по ходу выполнения, как связующее звено и осуществляет тем самым регуляторную функцию.

Механизм воздействия идеомоторной тренировки выражается в том, что использование мышечного потенциала происходит неосознанное и невидимое иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым представляемым или воображаемым. Сегодня общепринято, что каждый процесс обучения состоит из звеньев обратной связи, информирующие о достигнутом эффекте и обеспечивающим благодаря внесению поправок достижению поставленной цели.

В спортивной практике оправдала себя следующая структура идеомоторной тренировки, разработанная на основе этих принципиальных позиций:

1. внутренняя актуализация – абсервативная фаза (наблюдение) – оптическое изображение двигательного цикла с особым акцентированием основных моментов с помощью кино-, видеозаписей или кинопрограмм; – экспозиционная фаза (программа нижней ступени аудиомоторной тренировки, некоторые упражнения); – идеомоторная фаза (3–5 кратное повторение внутреннего представления в соответствии с письменным заданием)

2. внешняя реализация - имитационная фаза – элементы аудиомоторных упражнений, реально выполняемых в определенной

последовательности в общих чертах (намек на движение или как бы повторение воображаемого); – фаза практической тренировки (упражнения, тренированное идеомоторным методом, выполняется практически).

При разработке индивидуальной эффективности идеомоторных программ важно учитывать ряд моментов:

- в реальной фазе в процессе выполнения некоторых основных упражнений должна повышаться внутренняя готовность к воображению и снижается интенсивность воздействия внутренних и внешних помех;

- содержание программ идеомоторной тренировке должны вырабатываться совместно спортсмен, тренер, психолог и биомеханик.

В процессе обучения изменяется потребность спортсмена в информации. Поэтому программы идеомоторной тренировки часто подлежат корректировке и должны учитывать уровень подготовленности спортсмена в данный момент; – часто отвлекающиеся спортсмены, которым легко помешать, могут наговорить содержание программы на диктофон и перед идеомоторной тренировкой прослушать запись. Благодаря этому ему будет легче сосредоточиться и вообразить услышанное; – число повторений в идеомоторной тренировке (2–5) зависит от уровня подготовленности спортсмена и задач обучения. Более сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений во время одного занятия, перерывы между которыми должны быть сокращены; – информацию, которую получает спортсмен во время тренировки, должна быть сформулирована ясно и однозначно, должна сопровождаться объяснением, как надо выполнять упражнение.

В спортивной деятельности с психологическими целями используют и ряд других методик: «наивная» психорегуляция (талисманы, ритуалы, разминки и т.д.), музыкальное сопровождение и функциональная музыка,

контроль состояния голоса, дыхательные упражнения, специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

«Наивная» психорегуляция – в отличие от научно-обоснованных психорегулирующих методов, вырабатываются «наивные» приемы на основании субъективного опыта спортсмена при выполнении нагрузки на тренировке и соревнованиях. Часто они являются результатами ситуаций, связанной с пережитым успехом, достижением цели, оправдавшим их эффективность. Содержание их может так же определяться примером других опытных спортсменов или тренера. Примеры «наивной» психорегуляции в большей степени обусловлены личностными особенностями спортсмена и не всегда могут быть рекомендованы другому человеку без предварительной проверки или коррекции. Эффект этих приемов оценивается спортсменом субъективно и не всегда проверяется объективными научными методами исследования. Приемы «наивной» психорегуляции при многократном применении в одних и тех же или сходных ситуациях в ряде случаев начинают выполнять функцию разнообразных поведенческих программ. Как правило, эффект применения этих приемов проявляется немедленно. Эффективность «наивных» методов зависит от отождествления целей спортсмена с содержанием упражнений, от физической нагрузки, уровня подготовленности спортсмена и его индивидуального ракурса, постановки проблемы. Применение методов «наивной» психорегуляции усиливает стимулирующую и ориентирующую регуляцию и в меньшей степени влияет на осуществление самого процесса спортивной деятельности, т.е. на управление выполнением движений. В сферу влияния «наивной» психорегуляции входит усиление позитивных и исключение негативных установок и предложений относительно самого себя, соперника, ожидаемого результата, условий и места проведения соревнований. Сюда же относятся и формы психического самовнушения, направленные на преодоление страха,

монотонности, антипатии. «Наивная» психорегуляция влияет на мобилизацию работоспособности в ходе соревнований (преодолеть себя). При этом особенно целесообразно активируются эмоционально-волевые установочные процессы. Тренировочные формы и методы «наивной» саморегуляции используются преимущественно в фазе непосредственной подготовки к соревнованиям, но могут применяться и для подготовки к высоким тренировочным нагрузкам.

Простейшие методы саморегуляции. В отличие от «наивных» их надо специально тренировать. Они интересны тем, что естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. Они могут быть вербальными и невербальными. К первой относятся методы самоубеждения, самоприказа, приемы психической защиты, основанные на фантазии, рационализации и замечании. К невербальным методам относятся дыхательные, и мимические упражнения, упражнения, основанные на вызове специальных мышечных ощущений и т.д. Хотя эти методы естественны для поведения человека, их надо специально тренировать, доводя до автоматизма, до такого состояния, когда пусковым стимулом к их применению будет изменившееся функциональное состояние спортсмена.

К простейшим методам саморегуляции относят:

- использование приемов логики;
- использование самоприказов (надо!);
- использование образов;
- целенаправленное представление ситуации;
- способы отвлечься;
- сознательное управление мышечным тонусом;
- контроль состояния голоса;
- дыхание, как средство саморегуляции.

Аппаратурные невербальные методы саморегуляции. Бывают контактные и бесконтактные. К аппаратурным контактными методами саморегуляции относятся все те, когда спортсмен сам использует приборы типа ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) и ЛЭНАР (лечебный электроанаркоз), помогающие ему достичь эффекта расслабления, избавиться от неприятных эмоций и чувств. К этим методам относятся аудиосредства (музыка, специальные шумы, если их прослушивание осуществляется индивидуально через наушники). Сюда же относятся методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Строго говоря, они предназначены в первую очередь для контроля за изменением вегетативных функций (частота сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления крови и ряда других), произвольное управление которыми затруднительно. Однако применение принципа биологической обратной связи делает саморегуляцию более наглядной. Сами приборы при этом выходят за рамки контролеров эффекта, они становятся и средством, влияющим на процесс самоуправления. Аудиовизуальные средства становятся бесконтактными, как только они начинают действовать дистанционно, подчиняясь, однако, управляющим влиянием самого спортсмена.

В качестве средств саморегуляции может быть использована также дозированная ходьба и бег. Идеомоторная тренировка используется, как основа представления, а не словесное описание действий и двигательных актов.

### ***Рекомендации***

1. Прежде чем разучивать упражнения, внимательно прочтите методическое руководство. Потом мысленно определите для себя, как и в каком порядке будете разучивать упражнения. Читая описание каждого упражнения, старайтесь представить, как вы будете его выполнять.

2. По мере разучивания особое внимание уделяйте накоплению практического опыта. Однако, даже имея 10-летний стаж занятий, относиться к релаксации следует так же серьезно, как и в первые дни.

3. Не спешите! Релаксационный метод исключает спешку. Ни в коем случае не старайтесь за один прием овладеть двумя элементами, поскольку вы осваиваете релаксацию для успокоения, а не для того, чтобы нервничать еще больше, желая скорее добиться успеха. Ведь речь идет о методе, который детально проверен на практике и в основе своей предполагает постепенность разучивания упражнений.

4. Сосредоточьтесь на проработке отдельных элементов упражнения, чтобы повысить эффективность его выполнения. При разучивании упражнений необходимо сосредоточиться на том, что вы делаете. Вдумайтесь и в то, что на первый взгляд кажется само собой разумеющимся, и в то, что очень трудно выполнить, – это поможет вам в дальнейшем. Если же во время релаксационных упражнений в голову будут приходить какие-то посторонние мысли, постарайтесь не обращать на них внимания. Упражняйтесь всегда с закрытыми глазами, однако веки ни в коем случае не должны быть судорожно сжаты.

5. Во время релаксации, повторяя упражнения, сознательно контролируйте себя.

6. Психическая ауторелаксация может вызвать состояние идейной пустоты. Это означает минутное нарушение психических и мыслительных связей с окружающим миром, которое дает необходимый отдых мозгу.

7. В ходе релаксации вы можете воспринимать звуки окружающей среды. Разумеется, полностью отключиться от них просто невозможно. Однако, выполняя релаксационные упражнения, постарайтесь не обращать на них внимания.

8. Все предложенные здесь упражнения можно выполнять как индивидуально, так и в группе.

**Предварительная: подготовка.** Выполнять упражнения релаксационной гимнастики желательно в отдельном помещении. Подготовьте себе место для занятий на полу – ровно столько, сколько требуется для положения тела «лежа на спине». На пол постелите коврик. Включите спокойную, медленную музыку. Во время выполнения комплекса упражнений не рекомендуется произносить вслух слова или отдельные звуки.

**Исходное положение и настройка.** Лежа на спине, **ноги** разведены в стороны, ступни развернуты носками наружу, руки свободно лежат вдоль тела (ладонями вверх). Голова слегка запрокинута назад (ни в коем случае не наклонена вперед). Все тело расслаблено, глаза закрыты, дыхание через нос. Почувствуйте свое тело. Почувствуйте пространство вокруг вас... А сейчас представьте, что лежите на берегу теплого, ласкового моря. Припекает солнышко, вы слышите крики чаек... Вы слышите, как море накатывает свои волны на берег и отходит от него. И снова накатывает и отходит... Прислушайтесь – у этого движения нет пауз. Оно бесконечно... Волна накатывает на берег... и убегает от берега... накатывает... и убегает. Попробуйте подстроить свое дыхание под шум прибоя: вдох – волна набегает на берег, выдох - отходит от берега... Продолжайте. С каждым выдохом ваше тело становится более и более расслабленным, мягким.

### ***Упражнения***

1. Попробуйте мысленно проделать путь по всему периметру тела - от головы до пяток и обратно.

2. Пассивно осознавая, что дышите через нос, снова сосредоточьтесь на своем спокойном дыхании в течение 1–2 минут (как бы уставившись в одну точку). Постарайтесь не думать ни о чем другом.

3. Сделайте неглубокий вдох и на мгновение задержите дыхание. Одновременно резко напрягите все мышцы на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение во всем теле. При выдохе расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Затем полежите спокойно несколько минут, расслабившись и сосредоточившись на ощущении тяжести своего тела. Прочувствуйте ощущения (они должны быть приятными).

4. Теперь выполняйте упражнения для отдельных частей тела с попеременным напряжением и расслаблением.

А. Напрягите сразу все мышцы ног - от пяток до бедер. Зафиксируйте это состояние, стараясь прочувствовать напряжение, а затем расслабьте мышцы. При расслаблении появится ощущение, что бедра, икры, ступни стали мягкими. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут, полностью расслабившись и ощущая тяжесть своих расслабленных ног.

Все звуки окружающей среды регистрируйте в сознании, но не воспринимайте. Эти звуки для вас – всего лишь фон, не больше. Вы их «не хотите воспринимать» – у вас «нет на это времени». Сосредоточьтесь только на напряжении и расслаблении мышц ног. То же самое относится и к мыслям, которые возникают, – вы их регистрируете, но не осознаете. Ни в коем случае не пытайтесь их побороть! Борьба эта напрасна и приводит, как правило, к обратному эффекту. Ведь мысли неотвратимы и постоянно возвращаются. Поэтому их нужно только регистрировать.

Б. Напрягите только ягодичные мышцы. Сжимайте ягодицы, стараясь прочувствовать напряжение, и расслабляйте их. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно в течение нескольких минут.

В. Напряжение брюшного пресса (ни в коем случае не поднимайтесь с коврика!). Фиксируйте напряжение несколько мгновений, а затем быстро

расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем полежите спокойно несколько секунд с приятным ощущением расслабленного живота.

Г. Растягивание мышц грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание – грудные мышцы напряжены. Прочувствуйте это напряжение, а затем, сделав резкий выдох, расслабьте грудную клетку. Повторите 3 раза.

Д. "Упражнения для мышц рук. Слегка приподнимите обе руки, растопырив пальцы как можно шире – как будто играете на пианино, стараясь охватить как можно большее количество клавиш. Фиксируйте это положение пальцев в течение нескольких секунд, стремясь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь, руки свободно опустите на коврик. Повторите 3 раза.

Следя за тем, чтобы предплечья лежали на коврике, напрягите мышцы обеих рук, стараясь вновь прочувствовать напряжение. Затем расслабьтесь. Прочувствуйте тяжесть своих расслабленных рук. Повторите 3 раза.

А теперь поднимите плечи, стремясь коснуться ими ушей. Зафиксируйте это положение на несколько секунд, стараясь прочувствовать напряжение плеч. А теперь расслабьтесь. Повторите 3 раза. Затем спокойно полежите, наслаждаясь приятным чувством расслабления.

Е. Упражнения для мышц лица. Начните с губ. С напряжением сомкните губы, фиксируя это положение несколько мгновений. Затем расслабьте губы, увлажните их языком, следя за тем, чтобы язык не опирался на небо. Повторите 3 раза.

Теперь наморщите лоб (нахмурьтесь) примерно на 30 секунд, а затем расслабьте лобные мышцы. Повторите 3 раза.

В заключение мысленно «пробегитесь» по всем мышцам тела – не осталось ли где-нибудь хоть малейшего напряжения. Если да, то постарайтесь снять его, поскольку расслабление должно быть полным.

Завершая релаксационные упражнения, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и на мгновение напрягите мышцы всего тела: при выдохе расслабьте мышцы. После этого очень долго лежите на спине – спокойно, расслабившись, дыхание ровное, без задержек. Прочувствуйте, как по всему телу растекается согревающее ощущение внутреннего спокойствия, приятного расслабления. Так полежите еще несколько минут, затем откройте глаза, зажмурьте несколько раз, снова откройте и сладко потянитесь как после приятного пробуждения. Очень медленно, плавно, без рывков сядьте. Затем также медленно, без резких движений, встаньте, стараясь как можно дольше сохранить приятное ощущение внутреннего расслабления.

Расслабление, как физическое, так и психическое, является основной целью релаксационных упражнений.

#### **1.4. Средства и методы формирования мотивация**

Слово "мотивация" впервые употребил А. Шопенгауэр в статье "Четыре принципа достаточной причины". Этот термин – мотивация как психическое явление - прочно вошёл в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных.

Мотивация – это осознанная причина активности человека, направленная на достижение определённой цели, совокупность различных побуждений к определённой активности, которые порождают, стимулируют и регулируют эту активность.

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все её структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы.

Мотивация рассматривается как психическое состояние, формирующееся в результате соотнесения человеком своих потребностей и

возможностей с особенностями конкретной деятельности и служащее основой для постановки и осуществления её целей.

Мотивация, как и волевые качества, формируется продолжительное время. Что касается спортивной мотивации, то она специфична [8; 12].

Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, в котором движущей силой включения в спортивную деятельность является мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей заниматься спортом, интенсивно тренироваться, участвовать в соревнованиях, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока ещё остаются не до конца изученным явлением.

Специфичность спортивной мотивации обусловлена качественным своеобразием спортивной деятельности. Выделяют два уровня спортивной мотивации:

1) общая мотивация. Её формирование является задачей всего воспитательного процесса. Необходимым условием этого является постановка и закрепление в сознании ребёнка далеко поставленной цели;

2) мотивированность на данной тренировке, на конкретном этапе подготовки, которая, преломляясь через общую мотивацию, актуализируется посредством осознания задач данного этапа подготовки и самооценки своего состояния, функционирования возможностей.

Развитие и функционирование спортивной мотивации предполагает необходимость высокого уровня развития ряда свойств личности:

1) положительное отношение к спорту и преодоление трудностей спортивной деятельности;

2) эмоционально-волевых качеств – целеустремлённости, решительности, настойчивости, уверенности в своих силах, самообладания, находчивости, эмоциональной устойчивости, чувства коллективизма и его проявлений.

Спортивная мотивация определяется как актуальное состояние личности спортсмена, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата [3].

Каждый ребёнок нуждается в мотивации к занятиям спортом. Мотивация помогает достичь желаемых результатов.

Особенно важно уделять внимание формированию устойчивой мотивации к занятиям спортом на начальной стадии спортивной подготовки.

Что мотивирует детей заниматься спортом?

В основе мотивации, побуждающей и побудившей к занятиям спортом, лежат потребности, которые подразделяются на:

- 1) физиологические;
- 2) психологические;
- 3) социальные;
- 4) материальные.

На мотивацию оказывают влияние возрастные особенности детей.

У дошкольника по умолчанию есть желание общаться с родителями, походить на них. Это значит, что ребёнок 3–6 лет получает сильные и значимые положительные эмоции от контакта с родителями. Положительные эмоции – та связка, с помощью которой новая мотивация прикрепляется к уже имеющейся. Прикрепление происходит путём совмещения в ситуации того, в чём ребёнок уже заинтересован, и того, в чём мы хотим его заинтересовать. Этот процесс называется "переключение эмоций" со старого

содержания на новое, в результате чего происходит "мотивационное обусловливание" (В. К. Вилюнас).

Исследователи выявили 6 механизмов мотивирования ребёнка к занятиям спортом, с помощью которых можно повысить мотивацию ребёнка к достижению цели в домашних условиях.

Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором.

В младшем школьном возрасте (это возраст, когда многие дети начинают заниматься спортом) мотивацией ребёнка к занятиям спортом может быть удовлетворение естественной биологической потребности в движении, стремление к совершенствованию в физическом плане, отношение с друзьями, стремление достичь уважительное отношение к себе, получить впечатления и эмоции, связанные со спортивной деятельностью.

В детском возрасте мотивацией к занятиям спортом выступают внешние факторы: подражание друзьям, отношение к физической культуре родителей, особенно отца. Родители являются для своих детей примером для подражания и источником мотивации в достижении желаемого.

Если у ребёнка есть мотивация, то он развивает свои способности собственными усилиями. Такой ребёнок испытывает тягу к получению информации, которая поможет ему на пути к цели. Кроме того, мотивация поможет сосредоточиться на получении новых знаний и умений [28].

Пик спортивной деятельности большинства детей приходится на 12 лет. Возрастная психология определяет этот возраст как критический с точки зрения социального развития и становления самооценки ребёнка. Спортсмены этого возраста находятся в критическом периоде развития. В работе с юными спортсменами этого возраста крайне необходимо использование принципов спортивной психологии. Существуют практические рекомендации, которые помогают создать адекватные

спортивные условия, отвечающие требованиям юных спортсменов, способствующие стимулированию занятиям спортом и предотвращающие уход из спорта.

Чтобы спорт стал любимым занятием, чрезвычайно важно сформировать у ребёнка устойчивую мотивацию. Существует несколько способов:

1 - вызвать интерес к спорту;

2 - расширять представления ребёнка о многообразии спорта (спортивные передачи, спортивные журналы, фильмы о спорте и спортсменах);

3 - внимательно и ответственно подойти к выбору того или иного индивидуального или коллективного вида спорта, учитывая желание ребёнка и его физические данные.

В мотивации ребёнка к занятием спортом велика роль тренера. Поведение и деятельность тренера являются важнейшим фактором формирования у ребёнка устойчивой мотивации к занятиям спортом. Отсюда - очень высокие требования к тренеру как к личности. Деятельность тренера и проявление в процессе работы с детьми позитивных качеств личности тренера - сильнейшая мотивация ребёнка к занятиям спортом. Тренер отвечает не только за физическую, техническую и тактическую подготовку юных спортсменов, но и за их нравственное поведение, за их отношение к миру и людям. Тренер должен видеть способности ребёнка и помогать развивать их. Многим детям, начинающим заниматься спортом, необходима мотивация, которую способен обеспечить именно тренер-личность. Особенно необходимо внимание тренеров к формированию мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом у детей на начальном этапе спортивной подготовки необходимы:

- 1) эмоциональная насыщенность занятий, положительные эмоции ребёнка;
- 2) активная досуговая деятельность всей учебно-тренировочной группы;
- 3) благоприятный психологический климат в коллективе.

На развитие мотивации спортивной деятельности оказывает влияние применение различных видов поощрений и наказаний, успех или неудача, привлекательность содержания деятельности, постановка целей, акцент на цели, мотивация достижениями, составление графика занятий и многие другие факторы.

Обоснованная мотивация для занятий спортом – очень значимый побудительный фактор. Одна из лучших мотиваций – работа ребёнка в команде. Личный пример спортивной звезды – тоже сильная мотивация. Важная составляющая мотивации в спорте – самомотивация на победу. (Известно, что со спортсменами работают психологи, помогая им преодолеть боязнь и неуверенность в победе.).

Практические аспекты формирования и сохранения высокой мотивации ребёнка к занятиям спортом очень важны.

Исследование мотивационных особенностей занимающихся спортом может служить для дальнейшего поиска и совершенствования организационных форм, способов, средств и процесса здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом [31; 36].

**Мотивация спортивной деятельности** определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Как сказал один известный в нашей стране футболист, в юности никто не приходит в футбол ради благ, напротив, приходят с благими намерениями. Это можно отнести и к другим видам спорта.

На начальном этапе (у новичков, начинающих спортсменов) причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т.е. вида спорта) могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

3. Социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, общаться с товарищами, получать новые впечатления от поездок по городам и странам, желание получить материальные блага).

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями. Однако некоторые мотиваторы являются ведущими для большинства спортсменов-новичков: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, к самоактуализации и развитию волевых качеств [29].

Американский психолог Б. Дж. Кретти (1978) среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолевать препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха – это:

– один из мощных мотивов спортивной деятельности;

- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;
- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;
- получение материальных поощрений.

На начальной стадии занятий спортом, в основном у детей, мотивация характеризуется диффузностью интересов к разным его видам. При этом часто выбор вида спорта бывает обусловлен внешними случайными обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показом по телевидению крупных соревнований и т.п. Вследствие этого дети начинают заниматься одним видом спорта, потом, через короткое время, – другим, т.е. «ищут себя», определяют свою склонность и способности методом «проб и ошибок». При этом они стремятся получить хороший результат как можно быстрее, не понимая, что путь к нему долгий и порой тернистый.

Ю. Ф. Курамшин (1975) выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Реже всего покидали спортивную секцию при мотивах: хочу быть похожим на знаменитого спортсмена (в избранном виде спорта), нравится данный вид спорта. Остальные мотивы прихода в секцию (пригласил тренер, хочу стать мастером спорта, чемпионом мира, хочу быть здоровым, сильным, ловким и т. д.) не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта.

## 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

В нашем исследовании мы использовали следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение;
2. Педагогическое тестирование;
3. Анкетирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математико-статистические методы

**Теоретический анализ и обобщение.** Основными способами изучения опыта в нашем исследовании явились: анализ теории и методики физической культуры, изучение научно-методической литературы, связанной с темой исследования педагогические наблюдения.

**Педагогическое тестирование.** Главная направленность методов психодиагностики и педагогического тестирования это выявление и оценка скоростно-силовых способностей и формирования мотивации обучающихся 6 класса. Для этого применялись тесты позволяющие определить уровень скоростных возможностей испытуемых. Для проведения сравнительного тестирования мы использовали следующие тесты:

**Прыжок в длину с места.**

Прыжок выполняется толчком обеих ног со взмахом рук (3 попытки).

**Челночный бег 3x10 м.**

В забеге участвуют не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый пробегает 10

м, заступая за линию, быстро возвращается к стартовой черте и, заступив за нее, пробегает в обратном направлении последний отрезок. Время фиксируется по секундомеру с точностью до 0,1 секунды.

### **Бег 30; 60 м с высокого старта.**

В забеге принимают участие не менее двух человек. Забег производится из положения высокого старта. Старт производится аналогично. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

### **Анкетирование;**

Исследование проводилось при помощи таких методик, как:

1. «Анкета спортсмена» Г.Д. Бабушкин, 2001

#### **«Анкета спортсмена»**

Данная анкета рекомендуется при работе с юными спортсменами при изучении интереса к спорту.

Ключ к анкете. Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ – 3 балла, второй ответ – 2 балла, третий ответ – 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям футболом по шкале: – устойчивый интерес 31–36 баллов; – недостаточно устойчивый 27–30 баллов; – неустойчивый интерес 26 баллов и менее.

**Педагогический эксперимент.** В соответствии с целью и гипотезой исследования, связанной с выявлением влияния психологической саморегуляции на уровень развития скоростно-силовых способностей и был проведен педагогический эксперимент.

**Методы математической статистики.** Для обработки полученных в исследовании данных мы использовали метод математической обработки результатов.

Рассчитывалась достоверность различий результатов педагогического тестирования между контрольной и экспериментальной группами по критерию Стьюдента, а также влияние психологической саморегуляции на уровень развития скоростно-силовых способностей по непараметрическому критерию Манна-Уитни.

## **2.2. Организация исследования**

**Организация эксперимента:** с сентября 2018 по май 2019 г., в МБОУ СШ №16 г. Ачинск. В эксперименте приняли участие 50 мальчиков и девочек двух 6-х классов в возрасте 11–12 лет: 1-й класс – экспериментальный, 2-й класс – контрольный.

Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

При сравнении средних значений результатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента в тестах мы определили, что результаты не имеют достоверных отличий, (табл. 1) следовательно, группы однородны.

Таблица – 1 Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах до эксперимента (n=25)

Название методики	Группа	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Р табл.	Р факт.		
Бег 30 м (с)	К	5,60 ± 0,05	2,05	>1,49		
	Э	5,48± 0,06				
Бег 60 м (с)	К	10,62± 0,08			>0,97	
	Э	10,52± 0,08				
Челночный бег 3*10м (с)	К	9,10± 0,10				>1,65
	Э	9,31± 0,08				
Прыжок в длину с/м (см)	К	160,96± 2,95				>1,83
	Э	166,96± 3,92				

### 2.3.Этапы исследования

I этап (май 2018 – июнь 2019 год) – анализ научно-методической литературы по теме исследования.

II этап (сентябрь – 2018 год)–определение уровня развития скоростно-силовых качеств и разработка экспериментальной методики.

III этап (ноябрь 2018 – февраль 2019 год)–проведение педагогического эксперимента, анализ полученных результатов, написание дипломной работы

## **Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ**

### **3.1. Экспериментальная методика по развитию мотивации обучающихся 6-х классов**

Экспериментальная методика по развитию мотивации состояла из 12 бесед, которые проводились с обучающимися в подготовительной части урока, и по продолжительности составляли 5–7 минут. Направленность каждой беседы соответствовала развитию мотивации у обучающихся к желанию заниматься и совершенствоваться в технической и физической подготовке по изучаемому разделу школьной программы.

#### **1. Дисциплина**

Спорт требует тщательного и упорного выполнения упражнений, если же ты только веселишься и, в целом, пришел пообщаться с друзьями, то ты пропустишь детали того, что объяснял тренер, начнешь выполнять упражнение неправильно. И вот у нас уже сформированный двигательный навык, который в дальнейшем исправляется тяжелым трудом

#### **2. Целеустремленность**

Высоких результатов достигнуть мгновенно невозможно. Запаситесь терпением и выдержкой. Всегда помните о своей цели, каждая тренировка должна быть праздником, а наградой—высокое мастерство. Постоянно формируйте свои морально-волевые качества и стремление к победе.

#### **3. Режим труда учебы и отдыха**

Не нарушайте режим дня и тренировочный режим, и внимательно слушайте наставления учителя (тренера). Серьезно относитесь к выбору квалифицированного наставника. Это именно тот человек, который поможет

развить ваши навыки и укажет на недостатки, научит тренироваться самостоятельно. Каждое занятие—это еще один шаг к совершенству, и пропускать их без уважительной причины недопустимо.

Темы бесед способствующих формированию спортивной мотивации обучающихся 6-х классов, развитию у них олимпийского менталитета, представлены ниже, тексты рассказов взяты из методического пособия В.И. Усакова: «К Олимпийским вершинам – с детства», и представлены в Приложении 1. Обучающимся давалось домашнее задание: «Прочитать рассказ о современных спортсменах, по разным видам спорта, по прослушанной в рассказе теме».

1. Достойный победитель
2. Сказка о Туренте
3. Стратон и Диагор
4. Баллада о победителе и его учителе
5. Рассказ о дружбе,
6. Которая помогла Диомету
7. Стать олимпийским чемпионом
8. Русская олимпиада
9. Олимпийский огонь
10. Обыкновенное чудо
11. Сказка о том, как лесной житель стал талисманом олимпийских игр
12. Соболек Кеша

### 3.2. Проверка эффективности экспериментальной программы после эксперимента

Сравнительный статистический анализ проведенного педагогического эксперимента показал, что все педагогические тесты направленные на развитие скоростно-силовых способностей в экспериментальной группе достоверно выше чем в контрольной группе ( $P < 0,05$ ), таблица 2.

Таблица 2. Сравнение показателей скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента ( $n=25$ )

Название методики	Группа	После эксперимента ( $X \pm m$ )	Р табл.	Р факт.		
Бег 30 м (с)	К	5,49 ± 0,05	2,06	<2,44		
	Э	5,25 ± 0,09				
Бег 60 м (с)	К	10,45 ± 0,07			<4,27	
	Э	9,80 ± 0,13				
Челночный бег 3*10м (с)	К	8,95 ± 0,08				>1,34
	Э	8,72 ± 0,15				
Прыжок в длину с/м (см)	К	164,48 ± 2,82				<2,11
	Э	170,2 ± 3,92				

Статистический расчет по критерию Манна-Уитни между показателями челночного бега 3\*10м на начало и конец эксперимента выявил достоверное ( $P_o > 0.05$ ) улучшение уровня показателей детей экспериментальной группы, что подтверждает нашу гипотезу о влиянии психологической саморегуляции на результативность показателей педагогического тестирования, таблица 3.

Таблица 3

Сравнительный анализ показателей челночного бега  
экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента (n=25)

Группа	Расчет ранговых показателей	критерий U Манна-Уити, табл.	критерий U Манна-Уити, эмп.	P <sub>0</sub>
Н (n=25)	491	192	76	P <sub>0</sub> > 0,01
К (n=25)	797			

Таблица 3. Сравнительный анализ развития мотивации в экспериментальной и контрольной групп после эксперимента, (n=25)

Название методики	Группа	После эксперимента (X ± m)	P <sub>0</sub> табл.	P факт.
Степень устойчивости интереса к занятиям физической культурой	Э	35 ± 8,38	2,06	<4,44
	К	65 ± 9,98		
Степени выраженности потребности обучающегося в достижении успеха	Э	4,3 ± 1,17		<4,49
	К	7,75 ± 0,59		

В экспериментальной группе так же значительно повысилась потребность в достижении успеха, что выразилась в направленности мотивации у детей экспериментальной группы на выступления в соревнованиях, тогда как у детей контрольной группы мотивация была более выражена на тренировочные занятия (P < 0,05), таблица 4.

Таблица 4. Сравнительный анализ направленности мотивации между экспериментальной и контрольной группами после эксперимента.

Название методики	Группа	После эксперимента ( $X \pm m$ )	$P_0$ табл.	$P$ факт.
Направленность спортивной мотивации на соревнования	Э	4,75± 1,03	2,23	<4,44
	К	7,75± 0,45		
Направленность спортивной мотивации на урок физической культуры	Э	6,25±1,15		<4,49
	К	9,125±0,30		

## ВЫВОДЫ

Проведен анализ научно-методической и специальной литературы по развитию психологической саморегуляции, формированию мотивации, а также по развитию скоростно-силовых способностей обучающихся среднего школьного возраста. Особое внимание было обращено на труды В.И. Усакова, Л.К. Сидорова, В.И. Моросановой.

2. Разработана методика развития способности к психологической саморегуляции произвольного двигательного действия, основанная на формировании мотивации к занятиям по физической культуре обучающихся 6 классов на уроках физической культуры, которая включила в себя методические приемы, психологические техники и тексты направленных бесед (рассказов) по развитию психологической саморегуляции через формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой.

3. Проведен педагогический эксперимент который показал эффективность экспериментальной методики развития психологической саморегуляции, которая выразилась в достоверном ( $P < 0,05$ ) улучшении показателей скоростно-силовых способностей, в достоверном улучшении ( $P > 0,05$ ) по непараметрическому критерию Манна-Уитни показателей в челночном беге (3\*10м), объективно отражающем способность обучающихся 6-х классов к саморегуляции двигательного действия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с.
2. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223с.
3. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Д. Бабушкин, Б.П. Яковлев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 228 с.
4. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие / С.К. Багадирова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 198 с.
5. Возрастная психология и психология развития=Developmental psychology : учебное пособие / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев ; отв. ред. В.В. Киселев. - Москва : БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. - 228 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9909576-2-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950>
6. Волков, И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с.
7. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2016. - 241 с.

8. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с.
9. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований : учебно-методическое пособие / В.П. Губа, В.В. Пресняков. - Москва : Человек, 2015. - 289 с.
10. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований : монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. - Москва : Спорт, 2016. - 233 с.
11. Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей : учебник / М.Н. Дедулевич, В.А. Шишкина. - Минск : РИПО, 2016. - 328 с.
12. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
13. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. 2-е изд., М: Ленанд, 2011. 320 с.
14. Корягина, Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учебное пособие / Ю.В. Корягина ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск : Издательство СибГУФК, 2003. - 60 с.
15. Костихина, Н.М. Педагогика физической культуры : учебник / Н.М. Костихина, О.Ю. Гаврикова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Изд. 2-е. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 296 с.
16. Кузнецов В.В., Специальные скоростно - силовые качества и методы их развития., ТиПФК, 1968г., №4.

17. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991г. - 543 стр.
18. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л.Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2015. - 185 с.
19. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения. М.: Институт психологии РАН, 2007. 214 с.
20. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского Университета. 2010. № 1 (14). С. 36–45.
21. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко ; Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Психологический Институт РАО». - Москва : Когито-Центр, 2015. - 304 с.
22. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М.П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с.
23. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 269 с.
24. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин. - Москва : Советский спорт, 2013. - 280 с.
25. Попов В.Б.: Физическая культура в школе, 2001г. № 6 стр.57-60.

26. Практикум по легкой атлетике: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В.Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Академия, 1999. – 160 с.

27. Психология физической культуры: учебник / под общ. ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва : Спорт, 2016. - 624 с.

28. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности : учебное пособие / ред. Г.А. Кузьменко. - Москва : Прометей, 2013. - 560 с.

29. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха : монография / В.К. Сафонов. - Москва : Спорт, 2017. - 289 с.

30. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики : учебное пособие / Е.Н. Сидорова, О.О. Николаева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : СФУ, 2016. - 148 с.

31. Солодков, А.С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 624 с.

32. Спортивная психология : учебник / под ред. Г.Д. Бабушкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 440 с.

33. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с. : ил. - Библиогр.: с. 241-246.

34. Уколов, А.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты / А.В. Уколов, С.К. Рябина, В.В. Пономарев ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2016. - 148 с.

Федерации, ФГБОУ ВПО «Сибирский государственный технологический университет». - Красноярск : СибГТУ, 2013. - 125 с.

35. Усаков В. И. К олимпийским вершинам – с детства: Книга для родителей и воспитателей.- Красноярск: Кн. Изд-во. 1995.- 80с.

36. Усольцев, А.П. Идеальный урок : учебное пособие / А.П. Усольцев. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 293 с.

37. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.

38. Фирсов А.Г., Физическая культура, Кумулятивный эффект тренировки при акцентированной подготовке Скоростно-силовой направленности 17-19лет борцов самбистов 2007- 77 с.

39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания. 2001г.

40. Чинкин, А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко ; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. - Москва : Спорт, 2016. - 120 с.

41. Эльконин Д. Б. Детская психология. М.: 1990. 427 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### ДОСТОЙНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ

В давние-предавние времена в далёкой Древней Греции, на земле Олимпии долгое время правил царь Трумес, известный своей мудростью, силой и мужеством.

Но пришло время подумать ему о том, кто будет править Олимпией после его смерти. А так как Трумес был одиноким и некому было занять его место, то он решил выбрать наследником престола самого достойного жителя Греции, который станет победителем турнира.

Приглашения на турнир были разосланы во все концы Греции. В назначенный день к воротам дворца съехались четверо могучих атлетов: Торос, Фезей, Аламий и Одонис, которые были готовы состязаться в силе ловкости, меткости, быстроте и выносливости.

Условия состязания были очень суровы. Атлетам предстояло, разом отправившись с царского двора, достичь подножия горы Олимп на колесницах, преодолеть крутые игорные склоны, и, достигнув вершины, сбить одним выстрелом из лука волшебное яблоко—символ власти, растущее на верхушке самого высокого дерева. Согласно легенде, обладатель этого яблока становился правителем царства, а промахнувшийся воин обращался в камень.

И вот прозвучал сигнал, возвещающим о начале турнира. Четверо атлетов на колесницах, каждый из которых бы вооружен луком и одной стрелой, устремились к подножию горы. Им предстояло преодолеть немалое расстояние.

Вдруг, когда большая часть пути была уже позади, колесница Торса на полном скаку распалась и с грохотом ударилась оземь. Торос погиб. Трое оставшихся участников, достигнув подножия горы, ринулись вверх по крутым склонам. И здесь их на каждом шагу подстерегала опасность. Оступившись, Фезей сорвался со скалы и упал вниз. На вершину, к волшебному дереву взобрались Алании и Одонис.

Первым сделал выстрел Аламей, но выпущенная им стрела пролетела рядом с яблоком. В тот же миг он превратился в камень.

Собравшись с духом, Одонис прицелился и выпустил стрелу. Пронзенное насквозь яблоко сорвалось и полетело вниз, в руки Одониса.

Собравшиеся вокруг жители Олимпии приветствовали спустившегося вниз победителя. Таким образом, Одонис стал новым властителем Олимпии.

В память о своей победе и троих своих соперниках он решил каждые четыре года устраивать Олимпийские праздники и проводить состязания.

С тех пор прошло немало времени, но эта традиция жива и по сей день.

## СКАЗКА О ГУРЕНТЕ

В далекой Греции в незапамятные времена жила о, женщина. Жизнь ее была трудна и безрадостна, лишь о, мечта, скрашивала ее жизнь. Женщина мечтала о сыне, который бы стал ее гордостью: и главным помощником. Она видела его во сне каждую ночь - сильного, смелого, настоящего защитника. Женщина наделила его разными замечательными качествами, и она столько думала о нем, что бог сжалился над ней и послал ей мальчика

Имя ему. дали Гурент. Но вопреки желанию матери родился хилым и беспомощным. А по старым законам Греции, слабые дети, права жить не имели.

Община решила сбросить Гурента со скалы. Но один старик сжалился над ребенком и решил спасти его. Он выкрал его из люльки и отнес Гурента в свою хижину, которая находилась в горах. Наутро, когда все проснулись, ребенка в люлке не было, и никто не знал, где он, только мать догадывалась, что с ребенком все в порядке, он жив. Бог помог ей!

Шло время, мальчик, жил у старика, который закалял; Гурента и растил его на природе. Мальчишка креп на глаза и от его детской хилости, не осталось и следа. Старик поведал ему секреты силы и ловкости. Все они заключаются в систематических занятиях физическими упражнениями.

В это время проходили Спортивные состязания в Олимпии, куда съезжались лучшие спортсмены Греции. И Гурент стал проситься в Олимпию. Но старик не пускал его, он говорил, что Гурент еще молод, недостаточно силен. Но Гурент не послушался старика и убежал в Олимпию.

В первом же состязании Гурент повредил ногу, и ему пришлось вернуться в хижину. Целый год он залечивал травму. А следующие три года прошли в постоянной подготовке Гурента к новым состязаниям.

И вот настало время, когда старик сказал ему: «Не зря я прожил свои последние годы, вложил в тебя все свое умение, и ты стал таким, каким захочет тебя видеть бог. Тебе 20 лет и ты можешь победить на Олимпийских играх». Гурент выслушал старика и вскоре отправился на игры с твердой уверенностью победить.

Все эти двадцать лет мать Гурента провела в молитвах. Она молилась о том, чтобы бог вернул ей сына, которого она так ждала. В глубине души она верила, что это произойдет рано или поздно.

Начались Олимпийские игры. Трудна была борьба, но победу за победой одерживал один и тот же юноша, который отличался силой, ловкостью, быстротой и выносливостью. Никто не знал, кто он. А когда объявили победителя, вышел старик и сказал, что это Гурент, которого

осудили на смерть 20 лет назад, как и многих детей, которые рождаются слабыми. Община была в смятении, но старик продолжал: «Гурент—первое доказательство ваших заблуждений. Слабого ребенка можно вырастить сильным и смелым, но слабая душа остается с человеком навеки. Так давайте же укреплять не только тело, но и дух!»

После победы на состязаниях старик повел Гурента в одну старую лачугу, где молилась, стоя на коленях женщина. Женщина обернулась и увидела двоих людей – старика и красивого стройного мужчину. А когда старик, что это ее сын, женщина не сказав ни слова, упала без чувств.

Очнувшись она в объятиях сына и не могла поверить в то, и перед ней стоит тот, кого она видела в каждом сне. Счастью женщины не было конца, она была благодарна старику.

Многое им еще пришлось испытать, но они больше никогда не расставались. Вскоре старик умер, но Гурент никогда не забывал его. Он остался верен своему учителю.

## СТРАТОН И ДИАГОР

Прожил Диагор долгую жизнь, много славы принес он своему родному городу: трижды вносили его в городские ворота на руках, дважды пробивали отверстие в городской стене, чтобы он мог войти в город как настоящий герой. Раз четыре года уходил Диагор в Олимпию, чтобы помериться силами с соперником и вернуться в родной город победителем. Так было...

Но однажды, когда Диагор вернулся домой, ему сказали, что, когда он отсутствовал, случилось несчастье: купаясь в реке, пропал его единственный сын—Стратон, его надежда и опора... Как будто подменили славного героя: стал он нелюдим, и соседи, встречая его на улице, не узнавали прежнего Диагора—глаза его уже не блестели, а были наполнены грустью и скорбью...

Как ни просили его, не пошел он больше в Олимпию, и слава его с годами угасла. А в Олимпии еще долго не было такого непобедимого бойца, как Диагор.

Но вот Однажды услышали жители города от прохожего странника о молодом сильном юноше, которому не было равных в Олимпии. Многие надеялись победить его, но каждый раз ловкий борец укладывал противника на лопатки. А родом он был из соседней деревни, что находилась ниже по реке.

Услышал эту новость и Диагор. Уже много лет не был он на состязаниях. Захотелось ему своими глазами взглянуть на молодого борца. И вот он в Олимпии. Как почетного гостя его усадили в первых рядах. Начались состязания. И Диагор увидел, что правду ему говорили об этом юноше:—не было ему равных по силе и ловкости.

Молодой победитель подошел к трибуне почетных гостей, чтобы поклониться им, и только тогда Диагор разглядел на груди у юноши медальон, точно такой же, какой был у его сына с самого его рождения.

«Стратон, ты вернулся, мой мальчик!»—воскликнул счастливый отец...

Да, много лет назад Стратон не утонул, его унесла река, ниже по течению его нашел старый рыбак. Мальчик был совсем обессиленный, но силою воли держался на воде. Он ничего не помнил, кроме своего имени. Старик выходил его и оставил жить у себя.

Теперь перед Диагором стоял высокий, смуглый, крепкий юноша. Он стал достойной сменой своему отцу.

#### БАЛЛАДА О ПОБЕДИТЕЛЕ И ЕГО УЧИТЕЛЕ

Жил в Греции когда-то Пифагор—

Спортсмен, ученый и трибун.

Он одержал за жизнь свою побед немало

И в молодости равных не имел  
Ни в спорте, ни в науке.  
Снискав себе почет и уваженье  
За свой талант огромный и труды,  
Он жил один, уединенно,  
Писал по математике труды.  
Но вот что было странно—  
Никого в ученики стареющий атлет  
Себе не брал.  
Тихонечко труды свои писал  
Да на кифаре в садике играл.  
«А ведь какого бы спортсмена воспитал, —  
Тогда между собою говорили люди. —  
Прославил бы и город, и себя».  
А он, упрямец, не внимал  
И пожелавшим у него учиться  
Он два задания давал.  
И все бы ничего, но дело в том,  
Что были те задания абсурдны:  
То обгони ты ветер, сидя на коне,  
То зайца ты ему неси, поймав руками.  
Никто, естественно, и пробовать не стал.  
Но, посудите сами, что, если б вам  
Предложили луну достать с небес,  
Ну кто из вас за ней туда полез?  
И все так чередом своим бы шло,  
Но вот к упрямцу старому  
Пришел молодой упрямец.

И заявил, что хочет он учиться.  
То был мальчишка, в сущности, юнец,  
Мечтавший стать великим олимпийцем.  
И Пифагор из вежливости только,  
(Уж больно юноша атлетом не казался,  
Высок он был и худ)  
Мальчишке сообщил свое условие.  
Ответ услышав, удивился Пифагор  
– Да, я попробую".  
– А если ты не сможешь?  
– Тренироваться буду,  
– А если и тогда не сможешь ты?  
– Смогу, я все равно атлетом стану.  
А веришь ли ты Милону, читатель?  
(Так юношу зовут, пришедшего учиться  
Я лично верю, но могу и ошибиться.  
Вернемся к Пифагору. Что же он?  
Что он ответил?  
– Что ж, тренируйся и приходи ко мне,  
Коль выполнишь задание.  
Шел день за днем, и старая луна  
Уж много раз сменилась новой,  
Но Милон все не приходил.  
И Пифагор уже решил,  
Что мальчик сдался.  
Но как-то раз, в один из знойных дней,  
Которые в Элладе нередки,  
В дом Пифагора постучали.

То Милон был, он многого достиг,  
За месяцы упорных тренировок.  
Он быстр был и настолько ловок,  
Что без труда мог зайца изловить.  
«О боги!—думал Пифагор.—  
Я, кажется, нашел ученика.  
И кто бы мог предположить,  
Что в этом мальчике тщедушном  
Скрыт дух бойца,  
И что в его душе так много страсти к спорту».  
Так думал Пифагор,  
Но вслух он произнес другое:  
— Что ж, новое задание получи.  
Хочу я, чтобы конь.  
Бежавший рядышком с тобой дистанцию одну,  
Сошел бы первый,  
Коль сделаешь, тогда и приходи.  
А до того—не попадайся на моем пути.  
И снова месяцы летели вслед за днями.  
И вновь пришел упрямый ученик.  
— Я выполнил твое задание,  
И слово, данное тебе, сдержал.  
Сдержи и ты свое, учитель, обещанье.  
— О, Милон, я его уже сдержал:  
Ведь ты теперь атлетом стал.  
Ты быстр, как ветер, ловок, как пантера,  
Выносливостью буйволу под стать,  
Чего еще спортсмену пожелать?

Но разве что идти и побеждать!  
И Милон победил шесть раз подряд.  
Великим олимпийцем стал.  
Народ Эллады статую героя  
Из мрамора большую изваял.

### РАССКАЗ О ДРУЖБЕ, КОТОРАЯ ПОМОГЛА ДИОМЕТУ СТАТЬ ОЛИМПИЙСКИМ ЧЕМПИОНОМ

Давным-давно, в четвертом веке до нашей эры, в прекраснейшем городе Древней Греции у короля Цицерона III, родилась дочь. А назвали ее Данелией. Всемогущий Цицерон устроил пир и объявил в городе всеобщее веселье.

Время летело быстро, принцесса, не зная забот, росла здоровой, ловкой и веселой девушкой. И была у нее служанка, которую звали Флора. Женщина сдержанная и умная, она присматривала за девочкой в отсутствие матери. Флора любила Данелию и позволяла ей все, что она хотела, и даже гулять одной, что строго запрещала матушка. За это девочка очень привязалась к Флоре и старалась не огорчать ее.

Отец запрещал дочери брать в руки оружие, боялся, как бы она не поранилась острым мечом. А Данелия долго засиживалась у окна, наблюдая за юношами, которые готовились к соревнованиям, а иногда, когда никого не было рядом, трогала мечи, рассматривала лук и стрелы.

Было прекрасное летнее утро. Принцесса проснулась раньше обычного и, быстро одевшись, побежала к морю. Выйдя на берег, она увидела мальчика, сидевшего на корточках, он что-то усердно строгал из дерева. Принцесса (она была любопытной), осторожно ступая по камням, подошла к мальчику, заглянула через плечо и увидела, что тот усердно вырезает деревянный меч. Меч был кривой, и она невольно рассмеялась.

Мальчик обернулся. Ничуть не испугавшись, он резко встал и окинул Данелию взглядом, прижав свой меч к себе.

– Не бойся меня, – сказала Данелия, – я не сделаю тебе ничего плохого. Скажи мне, как тебя зовут и что здесь делаешь в одиночестве? Мальчик недоверчиво посмотрел на нее и неохотно ответил:

– Я из бедной семьи, мой отец Тахил, а зовут меня Диомет!

Он замолчал и посмотрел на принцессу. Она властно сказала:

– Ну, что же ты замолчал, рассказывай что ты тут делаешь?

Диомет, не вытерпел:

– А что ты тут командуешь, я же не твой раб, я свободный и сильный мужчина!!!

На что Данелия еще веселее рассмеялась—мальчик ей нравился, и она не хотела его прогонять. Видя, что он обижается на нее, она все ему о себе рассказала, и они подружились.

А Диомет поведал Данелии о своей тайной мечте. Он хотел стать самым сильным и ловким мужчиной и желал бы принять участие в спортивных состязаниях, которые скоро будут проводиться в Древней Греции. Но так как он еще мал ему не разрешают иметь оружие, и он решил сделать его сам чтобы начать упражняться в ловкости и силе самостоятельно. Данелия поклялась хранить его тайну. Они попрощались и разбежались по домам, чтобы на следующее утро опять встретиться на берегу моря. Их дружба продолжалась целых десять лет. Время это пролетело незаметно.

В Древней Греции: начались спортивные игры и состязания самых сильных и смелых мужчин. Загудели волтерны, загремели барабаны, оповещая о начале состязаний.

Услышав эти звуки, принцесса быстро переделась в мужское платье и выбежала из дворца через тайный ход. Она отправилась в город искать друга. Вспомнив про их тайну, она сразу же отправилась в сторону игрового

поля и принялась высматривать его среди других людей, собравшихся посмотреть на состязания. Она увидела стройного юношу в доспехах и узнала в нем Диомета. Он стоял позади других мужчин и грустно смотрел на их снаряжение и оружие. И только тогда Данелия заметила, что у него нет ни лука, ни стрел, ни копья... Она поняла, что скупой отец его, который считал, что все это бесполезное и никому не нужное занятие и что деньги его пропадут зря, не купил и не дал никакого оружия сыну.

Запись на участие в соревнованиях уже началась, и принцесса со всех ног бросилась во дворец. Прибежав, она распорядилась достать все необходимое снаряжение и доставить его указанному юноше. Слуга, ничего не понимая, выполнил приказ.

Вместе с оружием принцесса отправила записку, села у окна, из которого было видно все луговое поле, и стала наблюдать за Диометом. Бедный юноша все так же стоял, опустив руки, а запись мужчин заканчивалась. И в это время подросли слуги принцессы, передали ему снаряжение и записку. Оторопевший от удивления юноша бегло прочитал ее, вскинул голову и посмотрел в окно дворца. Данелия помахала ему платком. Она увидела, как бросился Диомет к столу и успел записаться на соревнования, став участником.

Соревнования начались. Принцесса наблюдала за ними из окна и радовалась победам своего друга. Все люди города удивлялись: откуда взялся этот юноша? Все были удивлены его ловкостью, силой воли, смелостью и быстротой. Он побеждал во всех соревнованиях: метко стрелял из лука, быстрее всех ездил на колеснице, лучше всех бегал и боролся.

Диомет был самым сильным и ловким из мужчин и выиграл главный приз. Ему вручали кубок соревнований, надели на его плечи венок и присвоили титул олимпийского чемпиона.

Взяв кубок, Диомет гордо шагнул вперед... И вдруг из сотни голосов он услышал знакомый веселый смех – это была Данелия, которая спустилась поздравить победителя. Диомет был счастлив – сбылась его давняя мечта!

## РУССКАЯ ОЛИМПИАДА

В тридевятом царстве, тридесятом государстве, жил-был царь со своей царицею, и была у них дочь. Родилась она в воскресенье и дали ей имя Пелагея. Росла она среди бабок, теток да мамок. Выросла красавица, что ни в сказке сказать, ни пером описать, но очень уж ленивая. И никак не могла жениха себе найти. Как только найдется молодец, да узнает про лень ее, сразу же бежит из царского дома.

Шли годы. Пелагея совсем уже взрослой стала, восемнадцатый год пошел, а жениха все нет и нет. Вот и решили царь с царицею сами найти дочери жениха.

И царстве в это время жил удалой молодец Иванушка - крестьянский сын. С детства он с утра до вечера в поле работал. Сильно Иван Пелагеюшку любил. Вместе в детстве и прятки играли да на качелях качались, вот и запала ему в душу Пелагея. Уж десять раз Иван свататься ходил, а толку мало. «Хочу, – говорит Пелагея, – богатого, красивого, сильного, умного, да чтоб из-за границы был!»

Ну, делать маме с папай нечего. И решил царь устроить Олимпийские состязания на Руси. И в самом деле: уже сколько лет горит огонь олимпийский, а игр на Руси еще не бывало. И издал царь указ, в котором говорилось: о том, что на Руси впервые устраиваются Олимпийские игры, главной целью которой станет выбор жениха для царской дочери Пелагеи.

И созвал царь всех самых сильных молодцов со всего света. Пелагея по всему свету славилась своею красотой, но никто не догадывался о ее лени,

о том, что даже умывалась она со слезами и криками, так ей ничего делать не хотелось.

И вот съехались со всего света добрые молодцы состязаться, блеснуть перед Пелагеей умом, силой и красотой. «А то как же не приехать, ведь царь обещал полцарства, два мешка золотых, да и Пелагея сама очень недурна собой», – думали они.

И Иванушка наш не хотел отставать, прибыл на своей кобыле по прозвищу Матрена, при полном параде. «Куда ему тягаться, – думала Пелагея, – ведь приехали такие знатные женихи, как Филипп Второй, царь Македонии, он несколько раз одерживал победы в конных состязаниях, Каллий из Афин, Дамоксен из Сиракуз и Кревга из славного города Эпидален, а также много других».

Соревнований было много. Бег и прыжки с шестом, метание диска и копья, верховая езда и гребля. А также плавание с дубинкой, лазание по деревьям и кулачный бой...

Настал день состязаний. На главной башне был зажжен олимпийский огонь. Все соревнующиеся были выстроены две плотно сомкнутые шеренги и выступали друг против друга. Затем были выступления одного воина против целой шеренги.

Спортсмены не уступали друг другу в ловкости и силе, все шли на равных. Царь восседал на троне, поглядывал на любимую дочь, которая просто светилась от счастья от такого количества женихов, да еще каких!

Всю картину портил Иван, который, как оказалось, все побеждал. Дивился царь умениям крестьянского сына. Особенно Ивану не было равных в гребле и в плавании с дубинкой. В лазанье по дереву он тоже был первым, куда уж Филиппу Второму до него! Еще Кревга пытался что-то изобразить, да ничего не получалось. Да и в верховой езде Матрена Ивана не подвела.

Настал час для кулачного боя. Все внимание Пелагеи было приковано к Кревге, уж шибко он ей по душе пришелся. Но – не судьба. Кревга дрался с Иваном. Бойцы поочередно наносили друг другу сильные удары. И когда Кревга поднял руки, защищая голову, Иван нанес ему победный удар...

Пелагея рыдала... Никто и ничто не могли остановить этих слез. Она лишилась чувств, а когда пришла в себя, то узала, что ее суженый-ряженный не кто иной, как Иванушка. Ей стало еще хуже, и она вновь зарыдала. Забегали мамки, няньки и увели дитя в комнаты.

А спортсменов ждала русская баня. В награду им полагалось, денежное вознаграждение и березовые веники. Счастливчиком стал наш русский Иван. Царь наградил молодца самой большой наградой, отдал ему в жены красавицу Пелагею, слезам которой не было конца.

Но мало-помалу страсти утихли, воины разъехались, а Пелагея смирилась со своей судьбой. Стали они с Иваном жить пожинать, да добра наживать.

## ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ

Давным-давно, в Древней Греции жили эллины, смелый и сильный народ. Занимались они скотоводством, земледелием, охотой. А миром в то время правили боги. Жили они на высокой и красивой горе Олимпе. Все боги были сильные, всемогущие, и не было у них соперников.

Эллины почитали богов и восхищались их силою. В праздничные дни устраивали они игры, состязания. Особенно знаменитыми были игры в Олимпии, что проводились раз в четыре года, в честь бога Зевса, живущего на этой горе.

На играх сильнейшие эллины состязались в беге, прыжках, борьбе, метании копья и диска. Самыми опасными были гонки колесниц, запряженных четвёрками коней. Победителей награждали венками из ветвей

оливкового дерева. Когда они возвращались, все население города выходило им навстречу.

Многие родители хотели, чтобы их дети участвовали в Олимпийских играх. Но это было не так-то просто. К играм нужно было готовиться много лет.

...На берегу реки Алфей жил со своими родителями мальчик и звали его Альтис. Был он очень слабым и болезненным. Родители не знали, что с ним делать, как вылечить.

Как-то утром бог Солнца Гелиос, как всегда, выехал на небо на золотой колеснице, запряженной белоснежными конями. Проезжая над домиком, где жил Альтис, он увидел бледного мальчика и рассердился, он очень не любил слабых детей. Дотронулся Гелиос до мальчика своим жезлом, и тот словно проснулся от долгого сна.

С тех пор Альтис очень изменился: он рос мужественным, ловким и сильным. Чем старше он становился, тем больше занимался бегом, борьбой и прыжками.

Приближались Олимпийские игры. Как известно, во время Игр горит огромный факел. Зажигают его от олимпийского огня, что горит в пещере на горе Олимп, а затем выбранный людьми юноша доставляет его к месту состязаний. На этот раз выбор пал на Альтиса. Он был очень горд этим и вскоре отправился в путь.

Много препятствий пришлось преодолеть ему: скалистые горы, широкие реки, холод, голод. Наконец добрался он до пещеры.

Войдя в пещеру Альтис увидел, что огонь потух. Он сильно опечалился и не знал, что ему делать дальше.

Вдруг пещера осветилась ярким солнечным светом – это бог Солнца Гелиос вошел в пещеру.

– Отчего ты так печален, юноша? – спросил Гелиос.

– Олимпийский огонь потух, а я должен доставить его к началу Игр. Как это могло случиться?

– Это дорийцы потушили огонь. Ведь во время игр в Греции устанавливается мир, не ведутся войны, а дорийцы не любят мир, они не хотят Олимпийских игр.

– Но как же быть? Ведь столько эллинов ждут меня".

– Ты можешь вернуть огонь и спасти Грецию от войны.

– Но как?

– В твоём сердце горит огонь, стремление к победе. И ты можешь зажечь олимпийский огонь. Но...

Не успел Гелиос договорить, как Альтис прикоснулся к чаше рукой, и олимпийский огонь загорелся. Отдав весь огонь своего сердца Альтис потерял и свои силы. А ведь ему еще нужно было донести огонь до места состязаний.

Гелиос полюбил этого отважного юношу. Он привез в Олимпию Альтиса и олимпийский огонь. Сколько удивления и восхищения вызвало появление Альтиса в божественной колеснице.

Гелиос поведал о поступке Альтиса и сказал:

– Вы должны помочь ему. Вернуть Альтису силы можно, вернув огонь в его сердце. А для этого каждый участник Игр должен отдать частицу своего огня Альтису.

Только он договорил, как сотни эллинов стали подходить к Альтису и, дотрагиваясь до него, делились огнем своих сердец.

Вскоре Альтис стал таким же сильным, как и прежде. В этих Олимпийских играх он стал победителем в юношеском турнире. Сколько счастья и гордости принесла его победа зрителям и всем эллинам!

Эллины не забывают своих героев. То место, где проходили состязания, тот священный уголок Олимпии эллины называли в честь его—Альтис.

### ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

Давно это было. В далеком дремучем лесу жили звери дружно и мирно помогая друг другу. В один солнечный прекрасный день все занимались своими делами: кто тренировался на поляне, кто собирал грибы и ягоды, ничто не предвещало необычного. Вдруг на поляну вышло чудовище: ни мышка, ни лягушка, ни заяц, ни Петрушка. Все звери сбежались посмотреть на чудище лесное.

Неведомый зверь поведал свою историю:

Был я молодым, сильным оленем, да на беду живет у нас в лесу, в пещере, колдунья. И захотелось ей стать молодой и красивой, чтобы все преклонялись перед ее красотой. Для получения эликсира молодости потребовалась ей крови молодой козочки. Обманом заманила колдунья ее в пещеру. Все это видел соловей, он прилетел и рассказал мне обо всем. Словно ветер я примчался к пещере, стукнул изо всех сил копытом... Испугалась колдунья и отпустила козочку, пообещала стать доброй. Да обманула. Поздно, ночью подкралась она ко мне, когда я спал, и накинула на шею волшебный аркан. И тут же стал я неведомо кем... И сказала колдунья, что я верну свой прежний облик, только победив на спортивной олимпиаде всех зверей леса... Вот поэтому я у вас в лесу.

Надо сказать, что все звери этого леса были чемпионами первых лесных олимпиад. Собрали они лесной совет, стали решать, как помочь чудищу, да и стоит ли помогать. В самый разгар спора вдруг выскочил зайчонок и заявил, что чудище очень доброе и всем приходит на выручку: упал ежонок в глубокую яму—чудище его вытащило, выпал птенчик из

гнезда–помог ему обратно в гнездо попасть. И решил совет подготовить чудище–Страхотиком его назвали–к олимпиаде.

Помогали и учили его звери-тренеры: заяц–по прыжкам в высоту, белка–по прыжкам в длину, волк – непобедимый бегун – научил Страхотика бегать даже быстрее оленей, медведь готовил его по силовым видам спорта, бобер–лучший пловец–учил правильно, красиво и быстро плавать.

И вот наступил день лесной олимпиады. И зрители, и участники пришли очень рано, с волнением ожидали начала соревнования. И вот объявили первый вид состязаний – бег.

На старте многие участники посмеивались над Страхотиком. Но волк, тренировавший Страхотика, проворчал:

– Смеется тот, кто смеется последний...

И на финише совершилось чудо: чудище, обогнав всех, пришло первым. И это была его первая, но не последняя победа. Ему удалось выиграть во всех олимпийских видах спорта. А при вручении медали вдруг потемнело небо, засверкали молнии и Страхотик чудесным образом превратился в красавца оленя.

## СКАЗКА О ТОМ, КАК ЛЕСНОЙ ЖИТЕЛЬ СТАЛ ТАЛИСМАНОМ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

В тридевятиом царстве, в тридесятом государстве, за горами, за долами рос лес, с буреломами и чащами. И звери этом лесу обитали такие же, как и во всех: других лесах: зайцы, медведи, волки, лисы. Только звери эти свойство необычное имели – говорящими были.

И вот однажды мудрый Филин созвал этих зверей и говорит:

– Жители лесные, звери дорогие–бегающие, прыгающие, летающие, ползающие, – в наш лес пришло необычное письмо из далекой Олимпий которое гласит: «Самый быстрый, самый ловкий, самый выносливый и

добрый зверь будет почетным, гостем и талисманом на наших Олимпийских играх». И мы, – продолжал мудрый Филин, – не можем отказать участникам Олимпийских игр. Я предлагаю вам зверям, жителям нашего леса устроить на опушке леса соревнования и выбрать победителя.

И вот рано утром, когда солнце только показалось из-за горы, собрались звери посмотреть и поучаствовать в соревнованиях. Как всегда случается, зрителей оказалось намного больше, чем участников. А в соревнованиях захотели поучаствовать лиса Алиса, хитрые, глазки, рыженький хвостик, волк Зубоскал, острый зуб, зайка Попрыгайка длинные ушки и Мишка-медведь, любитель по ночам реветь.

И тут мудрый Филин сказал:

– Для того чтобы стать символом и почетным, гостей Олимпийских игр надо быть быстрым, выносливым, ловким и добрым. И я нашел для вас задание. Лесные жители–участники соревнования: вы должны добежать до самого высокого и старого дуба в нашем лесу, который стоит на горе Крутизне и принести мне веточку с желудями. А для того, чтобы суметь принести ее надо быстро бегать, быть выносливым, потому что дорога до старого дуба не близкая – и в гору, а чтобы достать желуди, надо быть ловким, потому что они висят высоко, и быть добрым–в трудную минуту помогать своим товарищам. Кто прибежит на финиш первым, тот и будет самым быстрым, выносливым, ловким.

И звери побежали по широкой тропинке к старому дубу. Но как только тропинка свернула в сторону и участников соревнований не стало видно с места старта, лиса Алиса и волк Зубоскал сошли с тропинки и спрятались за кустом. А медвежонок Мишка и зайка Попрыгайка побежали до старого дуба.

Зайка добежал до дуба первым, но как ни старался, достать до желудей не смог. Мишка прибежал к дубу вторым и говорит:

– Ой, зайка, запыхался я, для меня пухлого, неповоротливого такие соревнования тяжелы!

А зайка и говорит:

– Быстрые у меня ножки, да желуди достать я не могу–высоко висят, а я высоты боюсь.

– Не горюй, братец-заяц, вместе мы что-нибудь придумаем.

Думали они, думали, Мишка и говорит:

– Давай я тебя к себе на голову посажу, и мы вместе попробуем достать ветку с желудями!

Зажмурил зайка глаза, прыгнул на голову медвежонку – и полезли они на дуб. Мишка достиг ветви, где желуди крупными да зрелыми были, сорвал две веточки, себе и зайке, и полез вниз. А зайка Попрыгайка прикрыл от страха глаза, схватился за Мишкину голову и кричит: «Ой, боюсь! Ой, упадем!». Слезли они с высокого дуба на землю. Мишка-медведь, отдал одну из веток с желудями зайке и побежали они назад.

А лиса Алиса и волк Зубоскал полежали под кустом в тенечке, потом сорвали желуди с первого попавшегося дуба и пришли на финиш первыми. Через некоторое время и зайка Попрыгайка прибежал, а следом Мишка-медведь. И вдруг мудрый Филин и все звери увидели, что желуди волка и лисы и желуди зайца и медведя совершенно разные. У зайца и медведя они крупные, большие–такие растут только на старом дубе на горе Крутизне, а у волка и лисы–мелкие, молодые, таких желудей видимо-невидимо на каждом дубе. Пристыдили звери лису и волка за обман.

И вот настал час назвать победителя, и мудрый Филин взлетев на высокую ветку произнес:

– Самым быстрым, самым выносливым оказался зайка Попрыгайка и...

Но неожиданно для всех зайка Попрыгайка говорит:

– Мне стыдно признаться, но если бы не Мишка–не достать мне желуди. Не поддержи меня в трудную минуту, упал бы я духом! И поэтому прошу победителем считать не меня! Я испугался; струсил в трудную минуту и недостоин стать победителем!

И все звери леса решили, что звание почетного гостя и талисмана Олимпийских игр должно принадлежать Мишке и торжественно вручили ему письмо–приглашение на Олимпийские игры, а также красивейший пояс с пятью золотыми кольцами–символом Олимпийских игр!

### СОБОЛЕК КЕША

В одном очень большом, дремучем заснеженном лесу жил соболек Кеша со своими родителями. Это была спортивная, семья. Мама была знаменитой лыжницей. Папа же занимался конькобежным спортом и тоже занимал первые места

Каждое утро мама отправлялась на лыжную трассу, а папа–на каток. А-вот Кеша никуда не ходил, он только и, делал, что лежал в кровати. Сколько мама ни предлагала Кеше: «Кешенька, пойдем на лыжах кататься», – всякий раз слышала в ответ: «Не пойду! Еще снег за шиворот попадет: он холодный. Простужусь и заболею! А вдруг упаду и ногу сломаю? Не пойду!»

Но вот однажды, посоветовавшись с мамой, папа купил красивые, блестящие, с острыми лезвиями коньки, точь-в-точь такие же, как у него самого, но только поменьше – коньки для Кеши.

Кеша очень обрадовался. Он вертел их так, и сяк, но пойти на каток он все равно отказался. Впрочем коньки ему настолько понравились, что он положил их рядом с собой, когда лег спать. А ночью ему приснился необыкновенный сон.

Ему снилось, что мама и папа тяжело заболели. А как их вылечить знает лишь мудрая Сова. Но эта мудрая Сова жила далеко на севере, и добраться до нее мог только самый сильный и самый смелый.

И вот Кеша решил отправиться в путь. Вышел он из своего леса, и открылась перед ним огромная заснеженная равнина, с глубоким, рыхлым снегом. Перейти ее можно было только на лыжах. Попробовал соболек Кеша надеть лыжи, да ничего у него не вышло. Он то и дело падал, весь промок, замерз. И от досады даже заплакал. Вот тут-то он и вспомнил, что мама когда-то предлагала ему научиться ходить на лыжах, а он отказался. Ох, и горько же он пожалел сейчас об этом. Но делать нечего, надо идти дальше.

Сбросил Кеша лыжи и двинулся вперед. Долго ли, коротко ли тащился он по глубокому снегу, почти выбился из сил, да почувствовал под ногами твердый лед.

Встал Кеша на лед, да упал, встал и снова упал—лапы по льду разъезжаются. Тут он вспомнил про свои новые коньки, про то, как предлагал папа пойти на каток... И пожалел о том, что не научился бегать на коньках.

Кончилось ледовое поле, и подумал Кеша, что на этом все его горести закончатся, да не тут то было. За ледяной поляной шел крутой спуск и пройти по нему было невозможно. Кубарем скатился Кеша вниз: шишек, синяков набил, меховую шубку свою попортил... Вспомнил тут Кеша, как папа учил его на санях кататься, и грустно пожалел о том, что не научился. Выбрался он из сугроба, горько заплакал: прошло столько времени, а он так и не добрался до мудрой Совы.

И вдруг Кеша услышал мамин голос, нежный, словно колыбельная песня: «Кеша, сыночек, вставай мой маленький, уж солнышко поднялось, пора и тебе вставать!» И понял Кеша, что это был сон. Соскочил он с кровати

и–бегом на улицу умыться сверкающим снегом. Удивилась мама: «Что с тобой?»–И услышала в ответ: «Я сильным и ловким стать хочу!»

«Ну, молодец! – сказала мама. – Одевайся пошли со мной на тренировку». С тех пор стал Кеша заниматься всеми зимними видами спорта. И так преуспел во всем, что вскоре стал всюду первым.

...Зашумел снежный лес, заговорили все звери об успехах соболька. И такая слава пошла о нем, что и до людей дошла, и решили они выбрать соболька Кешу символом зимней Спартакиады. Да и не так давно это было–в 1986 году.