

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
Факультет начальных классов
Кафедра психологии и педагогики начального образования

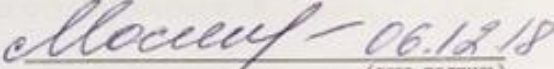
ЧЕХУНОВА АЛИНА АЛЕКСАНДРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

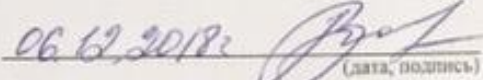
**Тема: Групповое консультирование как средство повышения
самоэффективности спортсменов**

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование
Магистерская программа: Мастерство психологического консультирования


Допущена к защите
Заведующий кафедрой
к.пс.н., доцент Мосина Н.А.


(дата, подпись)

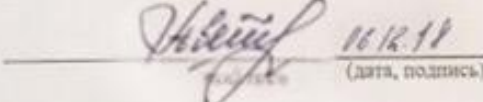
Руководитель магистерской программы
к.пс.н., доцент Сафонова М.В.


(дата, подпись)

Научный руководитель
к.пс.н, доцент Мосина Н.А.


(дата, подпись)

Студент
Чехунова А.А.


(дата, подпись)

Красноярск, 2018

Оглавление

Реферат	3
Введение.....	12
Глава 1. Теоретические подходы к изучению самооффективности спортсменов посредством группового консультирования	19
1.1. Самооффективность личности как предмет психологического изучения в отечественной и зарубежной психологии.....	19
1.2. Особенности личности спортсмена в период ранней взрослости.....	32
1.3. Модель самооффективности личности спортсмена	42
1.4. Развитие самооффективности личности спортсмена посредством группового консультирования.....	50
Выводы по Главе 1	61
Глава 2. Результаты экспериментального исследования и их обсуждение	63
1.1 Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента	63
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента	88
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение	97
Выводы по Главе 2.....	108
Заключение	111
Список используемых источников.....	114
Приложение	124

Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Групповое консультирование как средство повышения самооффективности спортсменов».

Объем - 263 страницы, включая 12 рисунков, 8 таблиц, 6 приложений.
Количество использованных источников – 105.

Диссертация посвящена актуальной проблеме, нахождения возможных средств повышения спортивных результатов и достижений спортсменов высшего мастерства в их профессиональной деятельности. Поскольку в настоящее время спорт оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, пронизывая все уровни современного социума. Спорт сегодня – это важнейшая часть не только внутренней, но и международной государственной политики. Он оказывает влияние на национальные отношения, общественное положение, деловую жизнь, моду, этические ценности и образ жизни людей.

Психологическое сопровождение становится неотъемлемой частью подготовки спортсмена, так как объективные показатели спортивных рекордов и достижений достигли пределов естественных возможностей человеческого организма. Спортсменам сегодня приходится выдерживать и преодолевать экстремальные физические и психические нагрузки, для достижения высоких профессиональных результатов, это определяет важность и значимость психологического фактора в спорте.

В спорте высших достижений психологическое сопровождение присутствует в достаточной степени, но чаще всего оно фрагментарно и несистематично.

Высокий уровень физической подготовленности и мастерства спортсмена к конкретному соревнованию не обеспечивают достижения им высокого спортивного результата. В связи с этим необходимо находить и использовать психологические ресурсы роста спортивных результатов.

Такую возможность дает исследование проблем самооффективности личности спортсменов, как фактора результативности спортивной деятельности.

Проблема самооффективности личности спортсмена приобретает особую актуальность в условиях роста мировых рекордов в разных видах спорта и жесткой соревновательной борьбы, когда от спортсменов требуется не только физическая подготовленность, но и гибкость мышления и поведения.

Основываясь на срочности проблемы, ее теоретическому и практическому значению были определены тема, цель, объект, предмет, гипотеза и цели.

Тема исследования – групповое консультирование как средство повышения самооффективности спортсменов.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения группового консультирования как средства повышения самооффективности спортсменов.

Объект исследования – процесс повышения самооффективность спортсменов.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство повышения самооффективности личности спортсмена.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что групповое консультирование будет являться результативным средством в повышении самооффективности спортсменов, если:

1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия и субъективный выбор активности, психологическое воздействие будет направлено на моделирование тренировочной и соревновательной деятельности, вербальные убеждения и обучение навыкам саморегуляции;

2) в содержание группового консультирования будут включены: информирование спортсменов, групповые дискуссии, практические

психотехники и упражнения, способствующие активной позиции спортсменов в процессе консультирования.

В исследовании использовались методологические и теоретические основы:

1) субъектно-развивающий подход (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.);

2) деятельностный подход (М.Я. Басов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);

3) теоретические положения самоэффективности личности спортсмена (А. Бандура, М. Ерусалем, Р. Швайцер, М. Шерер, Д. Шанк, Т.О. Гордеева, Е.А. Шепелева, В.Г. Ромек, А.В. Бояринцева и др.).

Методы исследования:

1) теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме;

2) эмпирические: тестирование, анкетирование, формирующий эксперимент;

3) количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных.

Для обработки эмпирических данных использовались методы математической статистики:

1) коэффициент корреляции Пирсона;

2) U-критерий Манна-Уитни.

Расчет статистических показателей выполнялся с помощью компьютерной статистической программы STATGRAPHICS Plus 5.0.

Апробация диссертации происходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе Краевого государственного автономного учреждения «Регионального центра спортивной подготовки «Академии зимних видов спорта» (КГАУ «СЦСП «АЗВС») г. Красноярск. Всего было проведено 10 групповых консультаций.

В результате проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

Систематизированы взгляды ученых на проблемы самооффективности спортсменов.

Подобран диагностический комплекс для изучения психологической готовности спортсмены к спортивной деятельности в целом, в частности такого компонента как – самооффективность. Выявлены и описаны особенности психологической готовности спортсменов. Определены основные пути повышения уровня самооффективности у спортсменов высшего мастерства, в возрастной период ранней взрослости, занимающихся зимними видами спорта. Представлена форма работы: групповые консультации для повышения уровня самооффективности.

Описаны методические основы группового консультирования в рамках формирующего эксперимента, приведены формы работы, задания, особенности, техники повышения уровня самооффективности. Создана программа групповых консультаций по повышению самооффективности спортсменов, с описанием планов занятий и рекомендациям к проведению. Данная программа апробирована на практике.

Прослежены изменения в уровне самооффективности спортсмен до и после программы повышения самооффективности.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в теоретическом обосновании и экспериментальном подтверждении эффективности применения психологического группового консультирования как средства повышения самооффективности спортсменов. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

Результаты исследования имеют теоретическую значимость, которая состоит в обобщении теоретических подходов психологического группового консультирования как средства повышения самооффективности спортсменов.

Практическое значение исследования состоит в разработке программы групповых консультаций по повышению самооффективности спортсменов. Существенной практической значимостью также является то, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов консультативных центров. Спортивных психологов.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: групповое консультирование будет являться результативным средством в повышении самооффективности спортсменов.

Abstract

Thesis for a Master's degree in Psychological and Pedagogical Education
"Group counseling as a means of increasing the self-efficacy of athletes."

Volume - 263 pages, including 12 figures, 4 tables, 6 applications. The number of sources used - 105.

The thesis is devoted to the actual problem, finding possible means of improving sports results and the achievements of athletes of the highest skill in their professional activities. Since at present sport has a wide impact on the main spheres of society, permeating all levels of modern society. Sport today is the most important part of not only domestic, but also international public policy. It influences national relations, social status, business life, fashion, ethical values and the way people live.

Psychological support becomes an integral part of the training of an athlete, since the objective indicators of sports records and achievements have reached the limits of the natural possibilities of the human body. Athletes today have to withstand and overcome extreme physical and mental stress, to achieve high professional results, this determines the importance and significance of the psychological factor in sports.

In the sport of higher achievements, psychological support is present to a sufficient degree, but more often it is fragmentary and non-systematic.

The high level of physical fitness and skill of an athlete for a particular competition does not ensure that he achieves a high sports result. In this regard, it is necessary to find and use the psychological resources of the growth of sports results. Such an opportunity is provided by the study of the problems of self-efficacy of the personality of athletes as a factor in the effectiveness of sports activities.

The problem of self-efficacy of an athlete's personality acquires particular relevance in the context of growing world records in various sports and a tough

competitive struggle, when athletes are required not only physical fitness, but also flexibility of thinking and behavior.

Based on the urgency of the problem, its theoretical and practical significance, the topic, purpose, object, subject, hypothesis and goals were determined.

Research topic - group counseling as a means of improving the self-efficacy of athletes.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of the use of group counseling as a means of increasing the self-efficacy of athletes.

The object of study - the process of improving the self-efficacy of athletes.

The subject of the study is group counseling as a means of increasing the self-efficacy of the athlete's personality.

The hypothesis of the study is the assumption that group counseling will be a productive tool in increasing the self-efficacy of athletes if:

1) in the process of counseling, the possibility of voluntary participation and subjective choice of activity will be provided, the psychological impact will be aimed at modeling training and competitive activities, verbal beliefs and training in self-regulation skills;

2) the content of group counseling will include: informing athletes, group discussions, practical psycho-techniques and exercises that promote the active position of athletes in the counseling process.

The study used the methodological and theoretical foundations:

1) the subject-developing approach (K.A. Abulkhanova-Slavskaya, A.V. Brushlinsky, S.L. Rubinstein, etc.);

2) the activity approach (M.Ya. Basov, A.N. Leontiev, S.L. Rubinstein);

3) theoretical principles of self-efficacy of an athlete's personality (A. Bandura, M. Erusalem, R. Schweizer, M. Sherer, D. Shank, T.O. Gordeeva, E.A. Shepeleva, V.G. Romek, A.V. Boyarintseva and others).

Research methods:

- 1) theoretical: analysis, comparison and synthesis of scientific literature on the studied problem;
- 2) empirical: testing, questioning, forming experiment;
- 3) quantitative and qualitative methods of mathematical-statistical data processing.

For the processing of empirical data used methods of mathematical statistics:

- 1) pearson correlation coefficient;
- 2) the Mann-Whitney U-test.

The calculation of statistical indicators was performed using the computer statistical program STATGRAPHICS Plus 5.0.

Approval of the thesis took place in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of the Regional State Autonomous Institution of the Regional Center for Sports Training of the Academy of Winter Sports (KSAU “SCSSP“ AZVS ”) Krasnoyarsk A total of 10 group consultations were conducted.

As a result of the study, the following results were achieved:

The views of scientists on the problems of athletes self-efficacy are systematized.

A diagnostic complex was selected to study the psychological readiness of athletes for sports activities in general, in particular, such a component as self-efficacy. Identified and described features of the psychological readiness of athletes. The main ways of increasing the level of sao efficiency in athletes of higher skill, in the age period of early adulthood, engaged in winter sports, are determined. Presented form of work: group counseling to improve self-efficacy.

The methodological foundations of group counseling within the framework of the formative experiment are described, the forms of work, tasks, features, and techniques for increasing the level of self-efficacy are presented. A program of group consultations on improving the self-efficacy of athletes, with a description of lesson plans and recommendations for conducting. This program has been tested in practice.

Changes in the level of self-efficacy of sportsmen before and after the program of increasing self-efficacy are traced.

Thus, the main goal of the research was achieved, which consists in the theoretical substantiation and experimental confirmation of the effectiveness of the use of psychological group counseling as a means of increasing the athletes' self-efficacy. Traced significant positive changes in the participants, which confirmed the effectiveness of the program.

The results of the study have a theoretical significance, which consists in the generalization of the theoretical approaches of psychological group counseling as a means of increasing the self-efficacy of athletes.

The practical significance of the study is to develop a program of group consultations to improve the self-efficacy of athletes. A significant practical significance is also the fact that the theoretical and practical material obtained can be used in the work of psychologists of counseling centers. Sports psychologists.

The result of our research at this stage is the confirmation of the stated hypothesis: group counseling will be an effective tool in increasing the self-efficacy of athletes.

Введение

На современном этапе развития общества спорт оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, пронизывая все уровни современного социума. Спорт сегодня – это важнейшая часть не только внутренней, но и международной государственной политики. Он оказывает влияние на национальные отношения, общественное положение, деловую жизнь, моду, этические ценности и образ жизни людей.

Современный спорт подразделяется на массовый и спорт высших достижений. Настоящий уровень развития спорта высших достижений достиг такого уровня, что объективные показатели спортивных рекордов и достижений достигли пределов естественных возможностей человеческого организма и психологическое сопровождение становится неотъемлемой частью спортивной деятельности. Спортсменам сегодня приходится выдерживать и преодолевать экстремальные физические и психические нагрузки, для достижения высоких профессиональных результатов, это в свою очередь определяет важность и значимость психологического фактора в спорте.

В спорте высших достижений психологическое сопровождение присутствует в достаточной степени, но чаще всего оно фрагментарно и несистематично. Высокий уровень физической подготовленности и мастерства спортсмена к конкретному соревнованию не обеспечивают достижения им высокого спортивного результата.

В связи с этим необходимо находить и использовать психологические ресурсы роста спортивных результатов. Такую возможность дает исследование проблем самоэффективности личности спортсменов как фактора результативности спортивной деятельности. Проблема самоэффективности личности спортсмена приобретает особую актуальность в условиях роста мировых рекордов в разных видах спорта и жесткой соревновательной борьбы, когда от спортсменов требуется не только

физическая подготовленность, но и гибкость мышления и поведения. Мы можем полагать, что в спортивной деятельности восприятие собственной эффективности и ожидание успеха будут являться важными факторами, влияющими на поведение спортсмена.

Актуальность исследования проблемы самооффективности личности в спорте с практической точки зрения определяется социальной значимостью нахождения и изучения возможностей прогнозирования успешности и повышения результативности (эффективности) спортивной деятельности.

Понятие самооффективности изучается в основном в контексте когнитивной психологии, поскольку в самом понятии содержится когнитивная составляющая, которая относится к способностям к манипулированию абстрактными объемами, прогнозированию ситуаций и восприятию в целом [83]. Сам термин «самоэффективность» впервые был предложен основоположником социокогнитивной теории А.Бандурой и рассматривался как «вера в собственные способности к организации и осуществлению действий, необходимых для разрешения предполагаемой ситуации» [82]. Самоэффективность определяется как представления человека о собственных возможностях и уверенность в способности достигать цели в различных сферах деятельности.

Установлено, что самооэффективность выступает как наиболее точный предиктор производительности и успешности в спортивной деятельности и относится к убеждениям спортсменов в способности выполнять алгоритмы действий и реализовывать модели поведения, необходимые для достижения желаемых результатов [93].

Таким образом, влияние самооэффективности на деятельность спортсмена оказывается с трех сторон:

- 1) самооэффективность оказывает влияние на выбор способов деятельности. На основании убеждений в отношении собственного потенциала, спортсмен склонен выбирать тот вид деятельности и выполнения задачи, который он считает способным или неспособным осуществить;

2) самооффективность влияет на мотивацию, т.е. ощущение собственной эффективности побуждает прилагать больше (меньше) усилий в осуществлении спортивной деятельности;

3) самооффективность влияет на мышление и другие когнитивные процессы, что также отражается на конкретном принятии решений и на деятельности в целом.

В зарубежной психологии проблемой самооффективности личности занимались – А. Бандура, М. Ерусалем, Р. Швайцер, М. Шерер, Д. Шанк. В отечественной психологии – Т.О. Гордеева, Е.А. Шепелева, В.Г. Ромек, А.В. Бояринцева и др.

Стоит отметить, что за рубежом проведены множества исследований, в которых самооффективность рассматривается как один из ведущих факторов успешности в различных сферах деятельности, но фрагментарность и разноплановость этих исследований обуславливают наличие пробелов в отношении структур, механизмов, детерминаций, функций самооффективности, в разработке диагностических методик ее изучения.

Концепция самооффективности и возможности ее практического применения в прикладных областях психологии, в том числе спортивной, остается малоизученной, соответственно остается недостаточно изученным вопрос о влиянии самооффективности на успешность в спортивной деятельности, о ее особенностях и механизмах.

Вместе с тем, в проведенных исследованиях самооффективности личности, зарубежными и отечественными психологами, вопросу, о ее развитии средствами группового консультирования не было уделено достаточно внимания. А. Бандура, например, был убежден, что самооффективность лучше всего развивать естественным образом в ходе жизни и накопления человеком опыта успешных действий или наблюдения за успехом других. Однако, он не отрицал применения в этих целях специально организованного психологического обучения [6].

С нашей точки зрения, наиболее эффективным в этом плане является групповое консультирование. В подтверждение этому, в настоящее время мы можем наблюдать расширение границ использования данного метода. Это может быть связано с постоянным увеличением количества целей и задач, которые можно решить с помощью группового консультирования.

Все вышесказанное определяет актуальность, практическую и теоретическую значимость выбранной нами темы исследования.

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения группового консультирования как средства повышения самооффективности спортсменов.

Объект исследования – процесс повышения самооффективности спортсменов.

Предмет исследования – групповое консультирование как средство повышения самооффективности личности спортсмена.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что групповое консультирование будет являться результативным средством в повышении самооффективности спортсменов, если:

1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия и субъективный выбор активности, психологическое воздействие будет направлено на моделирование тренировочной и соревновательной деятельности, вербальные убеждения и обучение навыкам саморегуляции;

2) в содержание группового консультирования будут включены: информирование спортсменов, групповые дискуссии, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции спортсменов в процессе консультирования.

В соответствии с заявленной целью, поставлены следующие **задачи**:

1) изучить научную литературу по проблеме самооффективности личности спортсменов;

- 2) выявить особенности самоофективности личности спортсменов высокого мастерства;
- 3) организовать и провести эмпирическое исследование самоофективности личности спортсменов высокого мастерства;
- 4) разработать программу развития самоофективности личности спортсменов в условиях Академии Зимних Видов Спорта (АЗВС);
- 5) показать эфективность разработанной программы.

Для решения поставленных задач использовались методологические и теоретические основы исследования:

- 1) субъектно-развивающий подход (К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, С.Л. Рубинштейн и др.);
- 2) деятельностный подход (М.Я. Басов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн);
- 3) теоретические положения самоофективности личности спортсмена (А. Бандура, М. Ерусалем, Р. Швайцер, М. Шерер, Д. Шанк, Т.О. Гордеева, Е.А. Шепелева, В.Г. Ромек, А.В. Бояринцева и др.).

Методы исследования:

- 1) теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по исследуемой проблеме;
- 2) эмпирические: тестирование, анкетирование, формирующий эксперимент;
- 3) количественные и качественные методы математико-статистической обработки данных.

Для обработки эмпирических данных использовались методы математической статистики:

- 1) коэффициент корреляции Пирсона;
- 2) U-критерий Манна-Уитни.

Расчет статистических показателей выполнялся с помощью компьютерной статистической программы STATGRAPHICS Plus 5.0.

Экспериментальная база исследования:

Исследование проводилось на базе Краевого государственного автономного учреждения «Регионального центра спортивной подготовки «Академии зимних видов спорта» (КГАУ «СЦСП «АЗВС») г. Красноярск. В исследовании принимали участие 34 спортсмена, занимающиеся зимними видами спорта, в возрасте от 20 до 25 лет.

Научная новизна исследования:

Новизна научного исследования определяется значимостью повышения самооффективности спортсменов высшего мастерства и отсутствием актуальных исследований по данной проблематике. Обобщены теоретические аспекты проблемы самооффективности в зарубежной и отечественной психологии. Изучены особенности самооффективности спортсменов высшего уровня. Показана возможность использования группового консультирования, как результативного средства повышения самооффективности спортсменов.

Теоретическая значимость:

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для глубокого изучения возможностей группового психологического консультирования в качестве средств повышения самооффективности спортсменов.

Практическая значимость:

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе спортивных психологов, а так же может быть распространен на всю сферу спортивной деятельности, в том числе в других регионах.

Структура и объем диссертации:

Диссертационная работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка используемых источников, приложения.

Работа апробирована на конференциях различного уровня. По теме диссертации имеется 2 публикации.

Глава 1. Теоретические подходы к изучению самооффективности спортсменов посредством группового консультирования

1.1. Самооффективность личности как предмет психологического изучения в отечественной и зарубежной психологии

В последнее время в обществе наблюдается особый интерес к поиску дополнительных внутренних ресурсов личности, актуализация которых позволит повысить ее успешность, продуктивность и добиться максимальной самореализации. Принципиальную важность имеет способность человека самостоятельно определять свой потенциал и такие когнитивные переменные, с помощью которых возможно более позитивно выстраивать поведение, деятельность и реализовывать жизненные задачи. Такой метакогнитивной переменной является самооффективность.

Большинство исследований, посвященных изучению данного феномена, реализовывались за рубежом, как и его изначальная разработка. Самооффективность, как личностное образование и когнитивный конструкт, впервые была рассмотрена в рамках теории социального научения А. Бандуры [7]. В дальнейшем данный феномен изучался в масштабных зарубежных исследованиях.

Выделялись различные подходы к определению понятия самооффективности (Д. Капрара, Д. Сервон, Д. Майерс, Л.А. Первин, Дж.П. Оливер, Л. Хьелл и Д. Зиглер, и др.) [39]. Условно выделяли виды и сферы применения самооффективности, а также осуществлялась методическая операционализация конструкта (Дж. Маддукс, М. Шеер, R. Schwarzer, M. Jerusalem) [101, 103], осуществлялся анализ самооффективности как личностного ресурса, в том числе при совладании в ситуациях фрустрации (E. Epel, D. Schunk, S. Jex, M. Bliese, R. Smith, R. Lowe, Z. Cockshott, B. McNatt, T. Judje, A. Nicholls, R. Polmann) [89, 91, 94, 98, 100].

Конструкт самооффективности все более исследовался за рубежом в контексте прикладных психологических исследований в течении последних лет:

Таблица 1. – Положения исследований самооффективности за рубежом

Положение	Автор
Самооффективность как прогностический маркер успешности спортсменов	R. Malinauskas, Z. Malinauskiene, Z. Vazne, D. Pancekauskas
Самооффективность при взаимодействии субъектов в интернет-пространстве	Y. Kim, M. Glassman
Ккоммуникативная самооффективность как фактор установления контакта специалистов и пациентов в медицинской сфере	B. Norgaard, J. Ammentorp
Самооффективность как фактор преодоления болезни, а также осуществление разработки программ для оптимизации коммуникативной самооффективности врачей и медицинского персонала	P. Gulbrandsen, B. Jensen, A. Finset, D. Blanch-Hartigan
Социально-психологические проявления самооффективности в профессиональных отношениях	J. Mayfield, M. Mayfield

А также исследований в области педагогической, культурной и кросс-культурной психологии и пр. [39, 90, 92,95, 96, 97, 99]

Отечественные исследования самооффективности, впервые были отражены в научно-исследовательских работах в середине 1990-х - начале 2000-х годов:

Таблица 2. – Положения исследований самооффективности в отечественной психологии

Положение	Автор
Изучение самооффективности, основыванное на комплексе методологических принципов субъектности, системности и развития	Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, К.А. Абульханова, Л.И. Анцыферова, А.В. Брушлинский, В.А. Сластенин, Д.И. Фельдштейн и др.
Изучение самооффективности основанное на адаптации методического инструментария, позволяющего операционализировать выраженность конструкта, терминологическом определении места самооффективности в системе когнитивных свойств, сферы самосознания и личностных особенностей	В.Г. Ромек, А.В.Бояринцева, Р.Л. Кричевский, Ю.Н. Гончаров, М.В. Буянова, А.С. Огнев, Е.А. Могилевкин, Д.А. Леонтьев, М.В. Чистова, Т.В Маланьина, Т.О. Гордеева и др. [9, 19, 33, 36, 37, 38, 59]
Анализ самооффективности и ее детерминант на этапе школьного и вузовского обучения	С.Н. Гончар, М.И. Гайдар, Е.А. Шепелева, Т.И. Васильева [10, 13, 17, 78]
Особенности совладания в зависимости от выраженности самооффективности	Т.Л. Крюкова, М.Л. Хачатурова [34, 68]
Взаимосвязь самооффективности и профессиональной самореализации молодежи	О.В. Москаленко, Г.В. Миронова [43]
Особенности карьерных предпочтений и профессионального потенциала в зависимости от выраженности самооффективности	Т.В. Корнилова, Е.А. Митицина, Н.В. Иванова, Ю.А. Шалаков [30, 42, 76]

Исследования самооффективности в отечественной психологии носят, скорее, фрагментарный характер. Самооффективность изучается в них как одна из личностных особенностей совместно с другими, и достаточно редко становится объектом самостоятельных исследований. Однако, в зарубежной литературе встречается множество работ, посвященных специфике

конструкта самооффективности, относительно различных видов деятельности и других психологических феноменов.

В современной психологии конструкт «самоффективность» пока не имеет определенного и окончательного определения, это ясно из анализа различных подходов к его определению зарубежных и отечественных авторов. Этот феномен исследователи относят к разным классам психологических явлений, однако чаще всего отмечается его понимание как убежденность и вера субъекта с собственные возможности выполнить деятельность, а также собственное развития в процессе достижения поставленных целей и задач. Схожим в существующих определениях является акцент на оптимистическое самоубеждение человека о своих возможностях, особенно в случае контроля событий при достижении целей, а также отнесение самооффективности не к уже состоявшейся активности, а к предстоящей [7, 19, 33, 71].

Рассмотрим определение понятия самооффективности в разных теориях разными авторами:

Таблица 3. – Определения понятия самооффективности в разных подходах

Определение	Автор
Самоффективность - это убежденность личности в своих возможностях мобилизовать ситуацию, интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия на осуществление контроля, за событиями, оказывающими влияние на их жизнь.	Кричевский Р. Л. [33, с.47]
Самоффективность - вера субъекта в свою способность справиться с определенной деятельностью.	Гордеева Т. О. [19, с. 79]
Самоффективность - феномен самосознания личности.	Леонтьев Д. А. [37]
Самоффективность - это сочетание представлений человека о своих возможностях и способностях, быть продуктивным при осуществлении предстоящих поведения, деятельности, общения и его уверенности в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта.	Гайдар М. И. [13, с.8]

<p>Самоэффективность – уверенность человека в своей способности поддерживать собственную мотивацию, мобилизовать когнитивные ресурсы и совершать действия необходимые для контроля над определенными событиями. Самоэффективностью определяется, за какую задачу возьмется человек, какие усилия приложит, насколько будет настойчив, в какой мере его могут остановить неудачи и трудности.</p>	<p>Кондаков И.М.</p>
<p>Самоэффективность - это восприятие человеком своей способности успешности действовать в различных ситуациях, которое основывается на принципе взаимной детерминации личностных факторов, поведенческой активности и окружения.</p> <p>Самоэффективность - убеждение человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь.</p>	<p>Бандура А. [81]</p>

Таким образом, самоэффективность представляет собой особый когнитивный механизм, а не черту личности. Данный механизм позволяет субъекту анализировать свои возможности при выполнении различных действий, обеспечивает актуализацию их мотивации, формы поведения и возникновение эмоций.

В историческом контексте, впервые понятие самоэффективности было введено и разработано А. Бандурой в 1977 году, в рамках социально-когнитивной теории личности. Данное исследование имело цель применения в практической деятельности. Так как в научной и прикладной психологии личности и социальной психологии с конца 50-х годов XX века сформировалась тенденция к изучению самоконтроля, саморегуляции и мотивации личности через анализ социального поведения и личностных когнитивных переменных [27].

Самоэффективность, в понимании автора, - это восприятие человеком собственной способности осуществлять успешно деятельность в различных ситуациях. Оно основывается на принципе взаимосвязи личностных факторов, окружения и поведенческой активности [7, с. 112].

Еще одно более емкое определение автора концепции обозначает самоэффективность как «убеждения человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на жизнь» [7, с. 11]. При этом, субъект предопределяет результат своего поведения при моделировании ситуации, а в случае соответствия представлений и действительности происходит позитивное подкрепление собственной эффективности.

Основное положение концепции автора заключается в том, что человек может научиться контролировать события, которые тем или иным образом влияют на его жизнь. Каким образом человек оценивает собственную эффективность, является ключевым фактором, который определяет расширение или ограничение возможности выбора деятельности человека, а также усилия и настойчивость, которые придется прикладывать для преодоления фрустраций и препятствий, с которыми он будет решать какую-либо задачу. Другими словами, самооценка эффективности имеет влияние на мотивацию, формы и выстраивание поведения, а также возникновение эмоций.

А. Бандура отмечает, что человек, осознающий свою самоэффективность, прилагает больше усилий для выполнения сложных задач, чем человек, который испытывает серьезные сомнения в собственных возможностях. В свою очередь, высокий уровень самоэффективности, связанный с ожиданием успеха, способствует самоуважению, так как ведет к хорошему результату и достижению цели. И наоборот, низкий уровень самоэффективности, связанный с ожиданием провала, снижает самоуважение, так как приводит к неудаче.

С этой точки зрения, люди, сомневающиеся в своих способностях справиться со сложной или опасной ситуацией, вероятнее всего будут уделять чрезмерное внимание своим личным недостаткам и изнурять себя самокритикой по поводу собственной некомпетентности. По мнению автора, те люди, которые считают себя неспособными добиться успеха, чаще всего мысленно представляют неудачный сценарий и сосредотачиваются на нем,

ожидая, что все будет плохо. Следовательно, снижается мотивация и возникают сложности в выстраивании поведения (Bandura, 1989).

Соответственно, люди, верящие в собственную способность решить проблемы, чаще настойчивы в достижении своих целей. Они не будут склонны к самокритике, даже несмотря на препятствия. Словами автора: «Те, кто обладает сознанием высокой самооффективности, мысленно представляют себе удачный сценарий, обеспечивающий позитивные ориентиры для выстраивания поведения, и осознанно репетируют успешные решения потенциальных проблем» (Bandura, 1989).

А.Бандура выделял 3 характеристики самооффективности, обозначая самооффективность как когнитивный механизм: уровень, обобщенность и силу.

Уровень самооффективности отражает убеждение в том, что субъект способен справиться с деятельностью даже при высокой сложности.

Обобщенность обозначает, насколько широко распространяется представление об успешности в одной деятельности на другие.

Сила (устойчивость) – это выраженность убеждения в способности реализовать деятельность.

Исходя из данной классификации, можно сделать вывод о том, что именно уровень самооффективности личности позволяет наиболее детально анализировать личностные и субъектные особенности, продуцирующие его.

Помимо этого, Бандура отмечал, что субъект не просто находит убеждение в своей эффективности (так называемая воспринимаемая самооффективность) [81], убеждение субъекта также относится и к предвосхищаемым результатам. Иными словами, существует два компонента, благодаря которым складывается уверенность в успешности: успешность в способности реализации деятельности и успешность в достижении результата. Так были выделены еще две составляющие изучаемого свойства.

При этом определялись еще и информационные факторы способствующие развитию эффективности субъекта, основанные на нескольких составляющих [7], автор (Bandura, 1989) выдвигал предположение, что есть четыре пути приобретения самоэффективности: способность выстроить поведение, косвенный опыт, вербальное убеждение и состояния физического (эмоционального) возбуждения. Рассмотрим каждый из этих четырех факторов.

Таблица 4. – Факторы приобретения самоэффективности

Фактор	Описание
<p>Достижения в исполнении</p>	<p>Основывается только на личном опыте.</p> <p>Это возможно благодаря: участию в моделировании, десенсибилизации взаимодействия, воздействию извне, исполнению на основании самоинструирования.</p> <p>Наиболее важным источником эффективности является прошлый опыт успеха и неудач в попытке достичь желаемых результатов (успешный личный опыт порождает высокие ожидания, а предыдущие неудачи порождают низкие ожидания).</p> <p>Спортсмен, которого вдруг обуял страх перед соревнованием, может сказать себе, что он уже выступал много раз без каких-либо происшествий и конечно сумеет сделать это опять. С другой стороны, спортсмены, страдающие от неуверенности в своей способности выступать хорошо на соревнованиях из-за неудачи в прошлом, могут прийти к заключению, что им это просто не дано.</p> <p>Если человеку с низкой самоэффективностью дать какой-то стимул сделать то, чего он боится, самоэффективность будет усиливаться.</p>
<p>Опосредованный опыт, приобретенный посредством</p>	<p>Косвенный опыт также может быть источником высокой самоэффективности.</p> <p>Речь идет о наблюдении за другими людьми, успешно выстраивающими поведение, может вселить в человека надежду на</p>

<p>наблюдения за другими людьми (физическое или символическое следование модели).</p>	<p>самоэффективность и уверенность, что с подобной деятельностью вполне можно справиться.</p> <p>Спортсмены, которые боятся выполнить какую-либо попытку, могут изменить прогноз эффективности с «я не могу сделать это» на «возможно, я смогу», если они были свидетелями того, как их товарищи удачно выполнили эту же попытку без катастрофических последствий для себя.</p> <p>Если человек наблюдает за тем, как другие столь же компетентные люди неоднократно терпят неудачу, несмотря на настойчивые попытки, это, по всей вероятности, ухудшит его прогноз собственной способности выполнить подобные действия.</p>
<p>Высказываемые другими убеждения</p>	<p>Вербальное подкрепление или наказание, внушение, самоинструктирование.</p> <p>Эффективность может быть достигнута или изменена через убеждение человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели.</p> <p>Тренер, который уверяет своего воспитанника, что она может справиться с трудным виражом на трассе. Вербальная поддержка не просто помогает спортсмену поверить, что ему по силам «сделать это», но и может способствовать развитию овладения двигательных навыков, усилению настойчивости, мобилизации усилий и направленности внимания, ведущих к конечному успеху. Конечно, такая уверенность может с легкостью исчезнуть, если фактические успехи в освоении трудного виража не соответствуют ожидаемому результату. Более того, вербальное воздействие на спортсмена, который пытается добиться какого-то результата, должно быть в рамках его реальных возможностей и способностей. Если не следовать этому правилу, то попытка помочь, возможно, напротив, подорвет веру в тренера и оставит спортсмена с пониженным прогнозом эффективности.</p>

	Сила вербального убеждения ограничивается осознаваемым статусом и авторитетом убеждающего.
Эмоциональное возбуждение	<p>Человек всегда тем или иным способом оценивает свое эмоциональное состояние: страх, спокойствие, аффект в конфликтных ситуациях – и это влияет на оценку собственных поведенческих способностей.</p> <p>Так как люди сверяют уровень эффективности с уровнем эмоционального напряжения перед лицом стрессовых или угрожающих ситуаций, любой способ, понижающий возбуждение, повысит прогноз эффективности.</p> <p>Спортсмен, испытывающий неуверенность в своих силах, перед стартом может почувствовать, как его сердце начинает ускоренно биться и ладони становятся мокрыми. Если он относит эти физиологические реакции к тревоге, он может решить, что слишком нервничает, чтобы вынести все это. Если же он замечает, что вполне спокоен выходя на старт, то может решить, что он более эффективен, чем полагал.</p> <p>Люди с большей вероятностью добиваются успеха, если они не напряжены и эмоционально спокойны [71].</p>

Таким образом, концепция самоэффективности изначально была представлена в большей степени как прикладная и ориентированна на решение ситуативных диагностических задач. Но интерес к данному конструкту увеличивался и общей тенденцией стала операционализация его изучения и объединение с научной психологией [9, 101, 103].

Современные психологи продолжили изучать самоэффективность личности, основываясь на работы А. Бандуры. Они расширяют данное понятие, давая собственные более детальные определения, при этом придерживаясь концепции ситуативности. В системе социальной и

педагогической психологии, самоэффективность стала одним из ключевых понятий.

В научных работах отечественных психологов (А. А. Деркача, А.В. Гагарина, А. А. Бодалева, В. Г. Зазыкина, Е.В. Селезневой, Р.Л. Кричевского, Т.О. Гордеевой, К.М. Гайдар и др.) вопросу самоэффективности уделяется большое внимание в области профессиональной деятельности. Однако этот вопрос недостаточно изучен в области психологии личности и в прикладной сфере.

В целом ряде научных работ, значительное внимание авторы уделяют именно теории самоэффективности, рассматривая человека как субъекта труда и профессионального развития. С позиции заинтересованности общества в профессионализме и эффективности специалистов, самоэффективность рассматривается как социально значимая составляющая. Однако, до сих пор малоизучен практический вопрос механизмов, влияющих на развитие самоэффективности, несмотря на большое количество исследований посвященных этой проблеме.

Возвращаясь к определениям понятия самоэффективно, можно выделить весьма полное и широкое определение, которое было дано М.И. Гайдаром. Самоэффективность понимается автором, как сочетание представлений человека о своих возможностях и способностях быть продуктивным при осуществлении предстоящих поведения, деятельности, общения и его уверенности в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта [13, с. 8].

М.И. Гайдар дополнил концепцию самоэффективности определением трех ее видов, основным критерием для разделения которых стали основные формы активности, в результате которых формируется и самосознание, и самоэффективность:

1. *Деятельностная самоэффективность* – убежденность субъекта в наличии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми формами поведения.

2. *Коммуникативная самоэффективность* – убежденность субъекта в умении продуктивно и качественно реализовывать общение с окружением, а также во владении обширным диапазоном средств общения.

3. *Личностная самоэффективность* – интегративная психологическая характеристика, сочетание представлений о наличии у себя лично важных качеств и уверенности в том, что субъект может умело применять их в многообразных ситуациях, добиваясь необходимого результата.

Выделенные М.И. Гайдаром виды самоэффективности близки по смыслу с видами, определяемыми в шкалах опросника разработанного Дж. Маддуксом и М. Шеером [101] и адаптированного А.В. Бояринцевой под руководством Р.Л. Кричевского [9,33], с разницей в том, что самоэффективность в деятельности, в опроснике имеет название «предметная», а коммуникативная самоэффективность названа «самоэффективностью в межличностном общении».

Имеет значение и то, что самоэффективность, имея влияние на мотивацию, является одним из важных ресурсов преодоления стрессовых и фрустрирующих ситуаций [89]. Чем выше уверенность человека в собственной успешности, тем больше усилий он будет прилагать в достижении результата, а значит еще больше укреплять самоэффективность. Даже при столкновении с трудностями, человек стремится к их преодолению, однако если выраженность самоэффективности изначально низка, то человек будет стремиться к уходу от проблемы [102].

Особенный интерес представляют исследования, в которых рассматривается взаимосвязь самоэффективности с копинг-стратегиями. Такие исследования представлены как в России, так и за рубежом. Полученные результаты сходны и подтверждают то положение, что у субъектов, имеющих высокую самоэффективность, обнаруживается предпочтение активных стратегий совладающего поведения. Продуктивное совладающее поведение ведет к увеличению представления в собственной успешности [78, 91].

Другой блок исследований (R. Lowe, Z. Cockshott, B. McNatt D., T. Judge, 2008) был направлен на анализ содержательной части копинг-стратегий в зависимости от уровня самооффективности. Субъектам с низкой самооффективностью характерна выраженная эмоциональная компонента совладающего поведения. Ориентация на проблемно-ориентированные (когнитивные) стратегии увеличивается вместе с повышением уверенности в собственной продуктивности и успешности [94, 98]. Другим коллективом авторов (A.R. Nicholls, R. Polman, 2010) было выявлено, что когнитивная стратегия совладания, является показателем выраженности приспособительных способностей личности ко внешним условиям, и, соответственно, большей устойчивостью к стрессовым ситуациям [99].

Изучение самооффективности и копинг-стратегий в отечественных исследованиях подтвердили тот факт, что с повышением убежденности в собственной успешности, субъект стремится к реализации гармоничного и конструктивного совладания.

Т. О. Гордеева отмечает, что люди, имеющие высокую самооффективность, заметно быстрее ориентируются в выборе копингов и проявляют большую настойчивость в решении ситуаций фрустрации, чем субъекты, не верящие в свою успешность [19].

Е. А. Шепелева подтвердила, что самооффективность влияет на выбор позитивного совладания, отсюда следует, что высокий уровень самооффективности позволяет достигать больших успехов в практической деятельности [61].

В нашем исследовании понятие самооффективности мы будем рассматривать, опираясь на парадигму социально-когнитивного направления, основываясь на теории личности А. Бандуры.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать некоторые выводы:

1. Самооффективность - как предмет психологического изучения в широком научном контексте изучается за рубежом и в последние десятилетия стал актуальным в отечественной психологической науке.

2. Наиболее разработанными в отечественной психологии являются - проблема структурных и содержательных составляющих самооффективности и классификация ее видов.

3. Существует ряд противоречий в определениях и соответственно в категоризации самооффективности. По А. Бандуре это ситуативный когнитивный механизм, осуществляющийся в конкретной деятельности и взаимодействующий мотивационные и социально-психологические особенности саморегуляции и самоконтроля, однако обобщение результатов зарубежных и отечественных исследований показывает, что выраженность самооффективности является важным маркером и взаимообуславливающим фактором, индивидуальных, личностных и социально-психологических особенностей личности.

3. На основе анализа имеющихся исследований в отечественной и зарубежной психологии, можно отметить, что именно уровень самооффективности имеет принципиальное значение для изучения успешности личности в деятельности, в частности спортивной.

4. Основные эмпирические исследования, проведенные российскими и зарубежными авторами, позволяют выделить результаты, важные для дальнейшего анализа и интерпретации данных, полученных в организованном нами следовании.

1.2. Особенности личности спортсмена в период ранней взрослости

Развитие личности человека происходит в контексте его жизненного пути, жизненный путь в данном контексте определяется как история формирования и развития личности в определенном обществе, развитие человека современника согласно определенной эпохе и сверстника определенного поколения. Как писал Б.Г. Ананьев, жизненный путь имеет определенные фазы, эти фазы связаны с изменениями в образе жизни

человека, его системе отношений, жизненной программе и др. Фазы жизненного пути накладываются на возрастные стадии онтогенеза так, что в настоящее время некоторые возрастные стадии именуется как фазы жизненного пути [35].

Л.С.Выгодский в свою очередь отмечал, что на каждой фазе жизненного пути складываются определенные социальные ситуации развития. Данный феномен выделяется автором, как важный аспект развития личности и определяется на каждом возрастном этапе. Социальная ситуация развития определяется автором, как своеобразное отношение личности к окружающей её социальной действительности, определяющей пути развития по которым социальное становится индивидуальным [67].

Личностное развитие, то есть становление человека как личности и социального существа многопланово и определяется как внутренними, так и внешними условиями. Как правило, современные теории и основанные на них методы психологии развития, в своём большинстве абсолютизируют роль отдельных аспектов, порождая множество классификаций возрастных периодов.

Согласно концепции Э. Эриксона, результатом развития в период ранней взрослости личности, при нормальной линии развития, является достижение близости: душевная теплота, понимание, доверие, способность делиться с окружающими [80]. По мнению Б. Г. Ананьева, в период взрослости развитие человека как субъекта практической (трудовой) деятельности результируется в достижении им трудовой и умственной зрелости [4].

Профессиональная деятельность позволяет личности наиболее полно раскрыть свой потенциал. Ценность деятельности для личности связана в первую очередь с возможностью самовыражаться, применять свои способности с возможностью творчества. В рамках деятельности выстраиваются в иерархию ценности, они выражают неповторимость личности и ее актуальный жизненный мир. Взрослая личность формулирует

для себя крупномасштабные цели, полагаясь на свой опыт, разум и чувства [11].

Зрелой личности присущ развитый социальный интеллект и устойчивое стремление к объективности. Благодаря этому, зрелая личность принимает себя и других такими, какие они есть, в ее поступках существует непосредственность, искренность в выражении мыслей и чувств, открытое и честное поведение во всех ситуациях, непринятие условностей, но не сопровождаемое грубыми попытками их игнорирования.

Само по себе понятие «зрелость», применительно к возрастному аспекту развития и ее критериев, является одним из наиболее спорных вопросов, возникающих при изучении периода ранней взрослости. Б. Г. Ананьев, рассматривая понятие зрелости, пытался выделить объективные критерии зрелости человека, специфичные для различных уровней анализа. Так зрелость человека, как индивида, он связывал с биологическими критериями, но уже умственная зрелость и критерии ее определения представлялись как исторические и социальные (связанные с образованием), в еще большей степени эти критерии определяют гражданскую зрелость.

Таким образом, каждый возраст имеет определенные общие для всех индивидов задачи и трудности их выполнения. Центральной задачей развития в период взрослости является достижение «зрелости», выполняющей функции организации, регуляции, обеспечения целостности жизненного пути, субъектом которого человек становится по мере своего развития.

В исследованиях Б.Г.Ананьева, «зрелость» и ее критерии рассматривались на уровнях индивида, субъекта деятельности, личности и индивидуальности. Рассматривать интеллектуальную, эмоциональную и личностную зрелость предлагает А.А.Реан. В обеих парадигмах существует объективная реальность, очерчиваемая понятием «личностная зрелость».

А. А. Реан выделяет четыре компонента или критерия личностной зрелости, являющиеся базовыми, фундаментальными, структурообразующими: ответственность, терпимость, саморазвитие и интегративный компонент, который охватывает все предыдущие и присутствует в каждом из них - позитивное мышление, позитивное отношение к миру, определяющее позитивный взгляд на мир [35].

Ответственность - это то, что отличает социально незрелую личность от средней нормы. По Э. Фромму качества зрелого человека, это забота, уважение, ответственность и знание в совокупности. В деятельности формируется и развивается ответственность, когда личность обладает свободой выбора, при этом неся ответственность за него. С.Л. Рубинштейн описывал ответственность как воплощение истинного, принципиального и самого глубокого отношения к жизни. Ответственность он понимал как осознание последствий содеянного и упущенного. Каждое совершающееся действие необратимо, в связи с этим возникает ответственность. Поэтому, ответственность – это способность человека обуславливать и предопределять события и действия, в момент их совершения и осуществления [67].

Таким образом, ответственность в общем смысле – это доверие к самому себе, своему нравственному содержанию собственных чувств, а так же уверенность в своей правоте, способность отвечать за себя и других, за характер своих взаимоотношений с ними.

Терпимость является еще одной составляющей зрелой личности. Она бывает двух видов – сенсуальная и диспозиционная. Сенсуальная терпимость понимается как повышение порога чувствительности к различным воздействиям окружающей среды. Диспозиционная терпимость, как готовность, предрасположенность к определенной терпимой реакции на среду. За терпимостью стоят различные личностные установки, в том числе система отношений к себе, другим людям, их поведению и воздействию на себя, и миру в целом. Однако, терпимость не имеет связи с психофизиологической толерантностью, оставаясь чувствительным и

эмпатийным, человек может быть вполне терпимым. Таким образом, терпимость связана с мировоззрением личности и с отношением человека к миру. Точки зрения А.А.Реана и Э.Эриксона схожи, оба автора говорят об особенностях взаимодействия со средой, обуславливая это личностным отношением к ней [67].

Следующей составляющей зрелой личности является саморазвитие, именно оно является основополагающим. Эта идея является очень значимой для многих современных концепций о человеке (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, А. Брушлинский). Показателем личностной зрелости и в то же время условием ее достижения являются - потребность в саморазвитии, самореализации и стремление к самосовершенствованию. Успешность профессиональной деятельности и профессиональное долголетие связано с наличием выраженного стремления к саморазвитию. Самоактуализация проявляется различными способами – любви к другому человеку, верности делу, увлеченности значимой работой или утверждение собственной жизни свободы и развития происходит через способность человека любить.

Г.С.Абрамова основные задачи периода ранней зрелости рассматривает через призму интимных отношений, создание семьи и достижение интимности являются основными задачами в этом подходе. Эта точка зрения поддерживается представителями гуманистической и экзистенциальной психологии.

А.А.Болдарев рассматривает достижение зрелости личности посредством выделения психологических характеристик, таких как – активное отражение действительности и способности хорошо ориентироваться в ней за счет познавательной сферы. Продуктивная работа интеллекта позволяет фиксировать основные связи в действительности на высоком уровне объективности, беспристрастно разделять и разграничивать по степени важности процессы, которые в ней происходят. При этом, в картинах мира, которые формируются, остается прежде всего все то, что существенно в окружающей их природной и социальной средах [60].

Рассматривая развитие личности спортсмена в возрастной период ранней взрослости, стоит отметить, что в литературе нет четких границ этого возрастного периода. Период ранней взрослости рассматривается: от 21 года до 25 лет – (Bromley D., 1966); 17-25 лет (Birren, 1964); от 20 до 25 лет (Erikson E., 1963); от 20 до 40 лет (Крайг., 2006). Можно заметить, что есть расхождения во взглядах на установление границ периодов. В нашей работе мы придерживаемся границ возраста 20-25 лет.

В период ранней взрослости неравномерно происходит развития психических познавательных процессов. В этом возрасте личность формируется и изменяется, в совокупности с интеллектуальным развитием. Не смотря на то, что психофизическая функция прекращает развиваться к 25 годам, интеллектуальное развитие продолжается еще многие годы [77].

Человек, находясь на данном возрастном этапе, может контролировать процесс своего интеллектуального развития и добиваться успехов в трудовой и творческой деятельности. Уровень образованности, степень одаренности, правильный выбор рода деятельности – факторы, влияющие на успешность выполнения деятельности. Все это свидетельство того, что развитие когнитивных процессов человека индивидуально [32].

В эмоциональной сфере главной проблемой является достижение близости и идентичности, что имеет большое значение именно в этом возрасте. Эмоциональная близость является основой любви в межличностных отношениях. Чувство любви имеет глубоко интимный характер и сопровождается ситуативно возникающими и изменяющимися эмоциями. Также происходит развитие эмоции родительского отношения, она включает в себя радость от общения с детьми, чувств привязанности и доверия, интерес к детям и др. Однако в большей степени эмоциональная сфера в этом возрасте уже сформирована и стабильна [32].

Важную роль играет мотивационная сфера. Именно в период ранней взрослости человеку предстоит решать вопросы создания семьи, рожденич детей и выбора основной профессии.

Создание семьи обусловлено несколькими мотивами, такими как – любовь, духовная близость, материальный расчет, моральные соображения и психологическое соответствие. Это важный момент в жизни каждого человека, однако, спортсмену в данном вопросе приходится намного сложнее, чем другим людям. Так как профессиональная спортивная деятельность не обходится без постоянной занятости и разъездов, да и вообще накладывает определенный отпечаток на уклад жизни спортсмена. При создании семьи, все зависит от личностных ценностей человека, от них и зависит все будущее [32].

Говоря о будущем человека, еще одним важным аспектом, который его определяет, является профессиональный выбор, иными словами выбор профессии. Спортивная карьера имеет свойство заканчиваться, на сколько раньше или позже зависит от специфики выбранного вида спорта. Так же карьера спортсмена может резко оборваться из-за получения серьезной травмы, из-за которой дальнейшая подготовка станет невозможной. Делая такой выбор, спортсмен, в первую очередь, ориентируется на собственную систему ценностей, а так же на родительские установки, желание самореализации, практические соображения. С возрастом, система ценностей может подвергаться изменениям.

На самооценку, самосознание и «Я-концепцию» человека влияют несколько факторов, такие как – самоопределение личности в качестве сексуального партнера, супруга, родителя, профессионала и гражданина. Зрелость личности отражают новообразования, которые включаются в целостную «Я-концепцию», в частности – осознание человеком своего психологического возраста, своих физических особенностей, профессиональной ориентации, основных личных и социальных установок.

В возрасте ранней взрослости происходит переоценка жизненных ценностей, некоторые из незначительных ценностей отсеиваются. Это происходит как следствие нормативного кризиса, который возникает в

данном возрасте, он происходит при столкновении жизненных планов и реальных возможностей человека [32].

Обобщив период ранней зрелости человека, можно охарактеризовать его освоением профессиональной деятельности, самосовершенствованием, созданием семьи, воспитанием детей, особенностями организации свободного времени, которая позволяет воплотить в жизнь нереализованный потенциал его личности. То есть, каждая сфера его активности характеризуется специфическим характером деятельности и общения: труд - общественно-полезной деятельностью, семья - концентрацией и разнообразием межличностных отношений, досуг - реализацией личностного потенциала.

Ведущим фактором развития личности в данный возрастной период, является трудовая деятельность, а главными задачами - самоопределение и создание семьи [77].

В спорте происходит воспитание личностных качеств человека, особенно в возрасте ранней зрелости. Формируется характер, развивается сила воли и другие индивидуальные особенности, спортивная деятельность играет роль образования своеобразных потенциальных основ деятельности. В процессе тренировочных мероприятий, спортсмен должен овладеть действиями, как навыками, то есть довести их до автоматизма, чтобы они имели устойчивый и надежный характер. Это поможет проявлять бойцовский характер, оперативно принимать взвешенные решения и совершать действия в стрессовой соревновательной ситуации и экстремальных условиях [74, с. 138].

Личностные качества спортсмена влияют на его адаптацию к соревновательным мероприятиям и соответствующим стрессовым состояниям. Они зависят от специфики вида спорта. Например, в циклических зимних видах спорта важным качеством личности спортсмена, способствующим его успешным выступлениям, является эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность. При помощи этого

качества спортсмен способен выдерживать более длительные и изнуряющие физические нагрузки, проявлять выносливость и силу. В командных, особенно игровых видах спорта, важную роль играют свойства темперамента спортсмена. Инертность и подвижность нервных процессов, сила и слабость возбуждения, эти свойства влияют на способность к адаптации в быстро меняющихся условиях игры. Также важными являются коммуникативные способности личности спортсмена, отвечающие за оптимальное командное взаимодействие.

Личность спортсмена – целостная структура, целостность которой обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, воли и мотивов. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности при помощи этих черт характера [47].

При возникновении стрессовой ситуации, спортсмен может проявлять разные тенденции мотивации, либо тенденцию к достижению задачи, либо тенденцию мотивации к избеганию неудач. Тенденция мотивации к достижению успеха проявляется в склонности спортсмена к риску в момент спортивных состязаний, соревновательных мероприятий. Спортсмены с обратной мотивационной тенденцией, меньше склонны к риску, они ставят перед собой посильные цели и являются более осмотрительными. Более высокого уровня спортивного мастерства быстрее добиваются спортсмены, имеющие установку на достижение успеха.

Спортивная деятельность, имеющая свои особенности, оказывает особое влияние на развитие психики личности. К таким особенностям относят: стрессовый характер соревновательных мероприятий, направленных на достижение нового рекорда и первенства среди соперников; мобилизация психофизиологических ресурсов спортсмена, для достижения высокого результата, во время соревновательных состязаний; постоянство, системность и длительность тренировочных мероприятий,

вносящих серьезные коррективы в режим жизни спортсмена и ее бытовые условия [50, с. 155].

Непосредственно, задачами развития личности и психологических процессов спортсмена являются: развитие воли, мотивов, чувств, способностей, характера, реализации качеств темперамента и других психологических особенностей спортсмена, в том числе формирование и динамику специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности спортсмена [3, с. 117].

В отличие от физической культуры и так называемого массового спорта, в спорте высших достижений к спортсменам предъявляются повышенные требования. Успех достижим лишь путем огромных физических и психических напряжений, в постоянной тренировочной деятельности. Спортсмены более высоких квалификаций отличаются от других, менее квалифицированных, высоким уровнем развития некоторых психических функций. Высшие психические функции, такие как: восприятие, ощущение, память, внимание, речь, мышление, воображение, подвергаются серьезным изменениям в процессе спортивной подготовки. Высокие требования к развитости перечисленных качеств личности и психических процессов спортсмена предъявляет спортивная деятельность и располагает большими возможностями для их улучшения. Но полагать, что эта развитость и улучшения происходят сами по себе и всегда имеют положительную направленность – ошибочно.

Согласно теории деятельности А.Н.Леонтьева, при длительных занятиях определенным видом соревновательной деятельности у спортсмена формируются ведущие качества личности, которые в свою очередь позволяют успешно функционировать в избранном виде деятельности. В основе личности спортсменов высокого класса, лежат ведущие качества профессиональной продуктивности в избранном виде спорта. Например, в командных игровых видах – чувствительность, проницательность,

нейротизм, коллективизм, в циклических видах спорта – психологическая гибкость и устойчивость [22].

Мотивация к занятиям спортом имеет сложный характер и определяется как возрастными особенностями спортсмена, его личностными качествами, так и окружающей спортсмена средой. В спортивной карьере максимальный пик достижений приходится чаще всего на период ранней взрослости или начало средней.

1.3. Модель самооффективности личности спортсмена

Самооффективность оказывает значительное влияние на успех спортсмена в его профессиональной деятельности. Отсутствие веры в собственную эффективность и успешность своих действий может послужить причиной неудач в деятельности. Как указывалось ранее, самооффективность – понятие социально-когнитивной теории А. Бандуры и рассматривается автором, как убеждение человека в эффективности своих действий в той или иной ситуации, в определенных условиях, вера в успех этих действий, что сопровождается выбором более сложных задач, постановкой весьма трудных целей и проявлением упорства, настойчивости при их достижении.

Самооффективность как личностный конструкт имеет следующие особенности:

1. Она представляет собой суждения (убеждения, веру) относительно способностей субъекта выполнить какую-либо деятельность (справиться с определенными задачами), а не личностную черту;

2. Представления о самооффективности – это частная, специфическая, а не глобальная характеристика индивида. У человека существует множество самооффективностей, которые связаны с различными содержательными областями;

3. Представления о самооффективности являются ожиданиями личного мастерства в решении будущих продуктивных задач;

4. Восприятие собственной эффективности влияет на паттерны мышления, на решения, действия и переживания, на целеполагание и настойчивость, на каузальные атрибуции и мотивацию, а также на ряд других когнитивных и эмоциональных факторов, воздействующих в свою очередь на поведение и эффективность деятельности.

Значимость феномена самооэффективности в спортивной деятельности основывается на следующих положениях:

1. Представления о самооэффективности влияют на когнитивные процессы спортсмена, способствуя увеличению количества самоодобряющих, позитивных суждений.

2. Убеждения в самооэффективности оказывают многостороннее воздействие на процессы мотивации в спорте: выбор и постановка целей, в зависимости от степени их сложности; мотивация спортивной деятельности и такие ее показатели, как уровень усилий и настойчивости в достижении цели.

3. Убеждения в самооэффективности оказывают воздействие на психические состояния спортсменов, то есть на психический (эмоции и мотивация), функциональный (мобилизация всех систем и ресурсов организма) и двигательный (психомоторика) компоненты психического состояния. Спортсмены с высокой самооэффективностью подходят к соревнованию в более оптимальном психическом состоянии, чем спортсмены с низкой самооэффективностью.

Самооэффективность воздействует на поведение спортсмена и его спортивные результаты посредством когнитивных, мотивационных, аффективных и физиологических процессов (психических состояний), в свою очередь, влияет на успешность спортивной деятельности.

Некоторые из приведенных выше идей А. Бандуры созвучны с положениями теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Согласно их теории самодетерминация означает ощущение свободы по отношению, как к силам внешнего окружения, так и к силам внутри личности. Развивая представления о внутренней мотивации, Э. Деси использует два вида

ощущений, выделенных еще Р. Уайтом и Р. Де Чармсом, - ощущение компетентности и ощущение самодетерминации. Ощущение компетентности – это ощущение всеполноты своих возможностей, ощущение «я знаю, я могу». Ощущение самодетерминации – это осознание себя причиной своих действий. Э. Дэси считал очевидным, что выделенные ощущения являются базовыми потребностями личности.

В своей теории самодетерминации Э. Дэси и Р. Райан постулировали существование трех базовых потребностей – в самодетерминации, компетентности и во взаимосвязи с другими людьми. Потребность в самодетерминации, так же называемая потребностью в автономии, включает стремление самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, быть их инициатором. Потребность в компетентности включает понимание того, как достичь различных внешних и внутренних результатов и быть эффективным. Психологическая потребность в связанности (relatedness) включает установление надежной и удовлетворяющей индивида связи с другими людьми [86, с. 431-435; 87, с. 233-235].

Стремление к компетентности и потребность в самодетерминации способствуют внутреннему мотивированному поведению – поиску новизны и препятствий, развитию своих способностей, исследовательской деятельности, повышению уровня выполняемой задачи, эффективности в преодолении возникающих трудностей [85, с. 242].

Следовательно, в соответствии с теорией Э. Дэси и Р. Райна, также как и согласно концепции самоэффективности А. Бандуры, заинтересованности субъекта в решении той или иной задачи способствует ее трудность и ощущение собственной компетентности.

Таким образом, концепция самоэффективности А. Бандуры отражает механизмы, посредством которых человек управляет своими действиями, однако не отвечает на вопрос о том, почему результаты или цели обладают мотивационной силой, на вопрос движущих сил или энергизации поведения. Поэтому, для построения целостной модели самоэффективности личности

необходимо постулировать некую систему базовых потребностей, энергетически обеспечивающих действия человека в соответствии с его убеждениями в самоэффективности. Такими потребностями, выступающими в качестве движущих сил поведения самоэффективной личности, и являются потребность в компетентности и самодетерминации (автономии), выделенные Э. Дэси и Р. Райаном.

Феномен самоэффективности находит отражение и в других теориях, хотя не всегда под тем же названием и равнозначное по смыслу.

К. Двек в своей теории имплицитных представлений о способностях предположила, что представления о таком внутреннем факторе, как способности, могут различаться. Она выделила два типа имплицитных теорий интеллекта – *entitytheories* и *incrementaltheories*. Люди с теорией заданности («данности») (*entity*) о сущности и природе интеллекта полагают, что это постоянное (фиксированное) и мало изменяемое свойство, и каждый человек обладает некоторым его «количеством». Представители теории приращения (*incremental*) интеллекта, напротив, считают, что интеллект можно развивать и улучшать [88, 65].

Эти имплицитные теории задают два типа мотивационных паттернов, характеризующихся разной степенью адаптивности поведенческих, когнитивных и эмоциональных реакций на неудачи, - «ориентация на овладение мастерством» (*mastery-orientedqualities*) и «паттерн беспомощности» (*helplesspatterns*). Эффективный паттерн, названный «мастерским», состоит из реакций, ориентированных на способы преодоления неудачи – увеличение настойчивости, стремления к трудным заданиям, поиска стратегий решения проблемы. «Беспомощный» паттерн проявляется в недостатке настойчивости, пассивности, сомнениях в своих возможностях и в стремлении избежать риска [65, с. 120-121].

Исходя из теории К. Двек, можно предположить, что согласованность в представлениях о самоэффективности в различных ситуациях, то есть обобщенность самоэффективности, может объясняться тем, что она зависит

от имплицитных теорий способностей. В частности высокая обобщенность самоэффективности (возможность перенесения убеждений в собственной эффективности сформированных в одной сфере деятельности, на другие сферы деятельности) будет связана с «теорией приращения», то есть убеждениями в возможности развить, улучшить свои способности и таким мотивационным паттерном, как «ориентация на овладение мастерством».

В целостной модели самоэффективности личности теория приращения способностей занимает свое место, как базовая система убеждений, способствующая формированию самоэффективности личности.

Категория самоэффективности – центральная в социально-когнитивном подходе – не принадлежит исключительно этому подходу в психологии: отдельные ее аспекты могут быть отнесены к гуманистическому направлению. Р. Уайт в статье «Пересмотр мотивации: понятие компетентности» предложил концептуально разработанную модель. Он ввел понятие «компетентность» (competence), объединяющее такие виды поведения, как ощупывание, осматривание, манипулирование, конструирование, игра и творчество. По его мнению, все эти виды поведения, при выполнении которых индивид не получает никаких видимых подкреплений, преследуют одну цель: повышение компетентности и является «мотивация эффективностью» (effectancemotivation). Данный вид мотивации имеет место всякий раз, когда человека побуждает «потребность в эффективности», компетентности и мастерстве. Р. Уайт убедительно показывает, что для понимания большого набора различных видов человеческого поведения конструкты «компетентность», «стремление к компетентности» (потребность в эффективности) и «мотивация эффективностью» являются наиболее продуктивными [105, с. 297-299].

Основополагающей для активности, направленной на получение эффектов при взаимодействии с окружением, Р. Уайт считает «мотивацию эффективностью». При этом мотивирующим фактором является «ощущение

эффективности» (feelingofefficacy), а результатом активности – возрастание разного рода компетентности [105, с. 301].

Таким образом, в соответствии с концепцией самоэффективности А. Бандуры, в которой отмечается роль мотивационных процессов во влиянии самоэффективности на поведение человека, и с представлениями Р. Уайта, «мотивация эффективностью» может рассматриваться как мотивационный механизм влияния самоэффективности на поведение человека и успешность его деятельности, а «потребность в эффективности» как базовая потребность, обеспечивающая действия человека согласно его убеждениям в самоэффективности (что так же соответствует понятию потребности в компетентности, выделенному в теории Э. Дэси и Р. Райана).

Как уже указывалось ранее, Т. О. Гордеева рассматривает самоэффективность в качестве когнитивного предиктора мотивации достижения. По ее мнению, это мотивация направленная на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение некоторого результата, к которому может быть применен критерий успешности (то есть он может быть сопоставлен с другими результатами, используя некоторые стандарты оценки) [19, с. 85].

Когнитивный блок представляет собой подсистему (образование), включающую в себя, прежде всего, представления о контролируемости процесса и результата деятельности, описываемого через следующие конструкты: представление о личной ответственности за успехи и неудачи; вера в свои способности справиться с определенной деятельностью; ожидания.

Таким образом, самоэффективность, исходя из представлений Т. О. Гордеевой, рассматривается в качестве когнитивного предиктора мотивации достижения, то есть когнитивного конструкта, объясняющего механизм функционирования мотивации деятельности.

Однако мотивация достижения может рассматриваться и в качестве процесса (механизма), опосредующего влияние самоэффективности на

поведение человека и успешность его деятельности, что согласуется с представлениями А. Бандуры о том, что самоэффективность воздействует на поведение человека и его результаты посредством мотивационных процессов.

Еще одной теорией, описывающей психологический конструкт, отчасти содержательно сходный с понятием самоэффективности и соответствующий деятельности, ориентированной на достижение, является теория потока М. Чикзентмихали [84]. В ней автор выделяет теоретический конструкт – «ощущение потока». Поток (англ. flow) – это психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением и успехом в процессе деятельности. Ученым были выделены следующие универсальные характеристики потока: слияние действия и осознания, сосредоточение внимания на ограниченном поле стимулов, потеря эго или выход за его пределы, чувство власти и компетентности, ясные цели и быстрые обратные связи, аутоотелическая природа [84, с. 36].

Для возникновения данного состояния, по мнению М. Чикзентмихали, необходим динамический баланс воспринимаемых требований ситуации и способностей субъекта. В состоянии потока ситуация переживается субъектом как проблематичная, бросающая ему определенный вызов и, в то же время, как разрешимая, поскольку он знает, что располагает необходимыми силами и умениями. Поэтому источник аутоотелического опыта лежит не в самом субъекте и не в ситуации или задаче, а во взаимодействии субъекта с окружением [84, с. 37-39].

Таким образом, можно предположить, что «ощущение потока» - это состояние, в котором находится индивид, убежденный в высокой самоэффективности, при осуществлении деятельности по достижению поставленной цели. Если же перенести данный вывод в область спортивной деятельности, то «ощущение потока» - состояние, в котором находится

спортсмен с высокой самоэффективностью, в момент соревновательной борьбы.

В области спортивной психологии также выделяются психические состояния, содержательно сходные с понятием «потока» М. Чикзентмихали и непосредственно связанные с пониманием аффективных и физиологических механизмов самоэффективности личности спортсмена, воздействующих на успешность спортивной деятельности. Это предстартовое состояние боевой готовности и оптимальное боевое состояние, проявляющееся в процессе соревнований.

А. Ц. Пуни были установлены основные виды предстартовых состояний спортсменов: предстартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия. Они характеризуются отличительными психологическими и физиологическими особенностями и по-разному влияют на поведение, работоспособность спортсмена и результативность его действий в условиях соревнований. По А. Ц. Пуни, состояние боевой готовности (БГ) является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма, когда возможно проявление его резервов [52, с. 519-520].

Состояние БГ выражается, прежде всего, в осознании спортсменом важности предстоящей задачи, в отчетливом понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы и активном стремлении вести эту борьбу в полную силу и до победного конца. Спортсмен переживает яркие, интенсивные и активные (стенические) эмоции уверенности в успехе, в своих силах, чувствует прилив бодрости, энергии и с нетерпением ждет начала спортивной борьбы; она доставляет ему радость, удовлетворение. В состоянии БГ убыстряется не только протекание психических процессов, но и движения и реакции спортсмена. В этом состоянии он способен на максимальные волевые и физические усилия, которые нужны в спортивной борьбе. Физиологической основой состояния боевой готовности является общий высокий уровень физического состояния работоспособности всех систем организма спортсмена [52, с. 520-523].

В соревновательный период под влиянием убеждений спортсмена в собственной эффективности состояние боевой готовности, являясь динамичным, переходит в оптимальное боевое состояние. В. Ф. Сопов определяет оптимальное боевое состояние (ОБС) как психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. В ОБС выделяется три специфических компонента: физический, эмоциональный и мыслительный. Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена через переживания им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями [66, с. 50].

Следовательно, ОБС – это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха, выражающееся в предельной концентрации на выполняемом действии [66, с. 67].

Таким образом, состояние боевой готовности и оптимальное боевое состояние позитивно влияют на поведение, работоспособность спортсмена и результативность его действий, а в условиях соревнований могут рассматриваться как состояния, в которых находится спортсмен с высокой самооффективностью в предсоревновательный период и в момент соревновательной борьбы.

1.4. Развитие самооффективности личности спортсмена посредством группового консультирования

Исходя из теоретического анализа представленного выше, мы выяснили, что важными факторами развития самооффективности спортсменов выступают:

- 1) переживание собственных успехов в спортивной деятельности;

- 2) словесное убеждение, предполагающее эмоциональную поддержку, вера в их способности, одобрение и позитивное оценивание;
- 3) опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими спортсменами успешными в подобной деятельности;
- 4) позитивное психическое состояние;
- 5) навыки саморегуляции поведенческих и эмоциональных проявлений;
- 6) организованная взаимопомощь и взаимоподдержка в условиях совместной деятельности [6].

Самоэффективность как личностное свойство отчасти имеет и социальную природу и как любое социально обусловленное свойство поддается целенаправленному формированию.

Существуют разные виды психологической помощи: непосредственно консультирование, психологическая коррекция, психотерапия, психопрофилактика, психологическая реабилитация, психологическое развитие или формирование новых психических операций или психических образований. Здесь имеет значение глубина погружения, уровень процесса оказания психологической помощи.

В области практической психологии возможны следующие виды психологической помощи в развитии самооэффективности:

Таблица 5. – Виды психологической помощи в консультировании

Вид психологической помощи	Характеристика
Групповой психологический тренинг	Метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний и в работе с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии.
Индивидуальная или	Под психотерапией в настоящее время принято понимать

групповая психотерапия	«комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях».
Групповая или индивидуальная психокоррекция	Направленное психолого-педагогическое воздействие на те или иные психологические структуры личности человека, с целью исправления таких особенностей психического развития, которые по принятой в возрастной психологии системе критериев не соответствуют гипотетической «оптимальной» модели этого развития, норме или, скорее, возрастному ориентиру как идеальному варианту развития личности на той или иной ступени онтогенеза (отклонений в психическом развитии личности, интеллектуальном, эмоциональном, мотивационном, поведенческом, волевом, двигательном и пр.) на основе создания оптимальных психолого-педагогических условий для развития творческого потенциала личности.
Психолого-педагогическое просвещение	Раздел профилактической деятельности психолога, направленный на формирование у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, широкой общественности) положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания.
Индивидуальное или групповое психологическое консультирование	Понимается как профессиональное отношение квалифицированного консультанта к клиенту, которое обычно представляется как «личность-личность», хотя иногда в нем участвуют более двух человек, с целью помочь клиентам понять происходящее в их жизненном пространстве и осмысленно достичь поставленной цели на основе осознанного выбора при разрешении проблем эмоционального и межличностного характера с учетом имеющихся у клиентов ресурсов.

В нашей работе мы ставим приоритет на проведении группового консультирования как наиболее эффективного способа развития самоэффективности у спортсменов, как одной из форм психологического

воздействия, направленной на разрешение актуальной проблемы для группы людей.

Психологическое консультирование – это вид психологической помощи, направленный на решение различного рода психологических проблем, где основным средством воздействия является специальным образом организованная беседа.

Традиционно в психологическом консультировании различают следующие виды (по объему взаимодействия):

- 1) индивидуальное консультирование;
- 2) консультирование пары;
- 3) семейное консультирование;
- 4) групповое консультирование.

Групповое консультирование особенно удачно для работы со спортсменами, потому что дает им возможность выразить конфликтующие чувства и переживания, преодолеть неуверенность в себе и прийти к осознанию того, что они могут обсуждать совместно с коллегами. Группа приводит спортсмена к постановке открытого вопроса своих убеждений и о необходимости изменения некоторых из них. В группе спортсмены взаимодействуют друг с другом. Другая уникальная ценность группового консультирования для спортсменов заключается в том, что оно предлагает им шанс стать участником процесса роста другого человека. Поскольку в группе представлены все возможности для взаимодействия, участники могут выражать себя и быть услышанными, могут помогать друг другу на пути обретения самопонимания и самопринятия [1].

В настоящее время специальной психологической литературы по групповому консультированию, переведенной на русский язык, практически нет. Упоминания о групповом консультировании встречаются у С. Глэдинга, Д. Кори. Теоретические исследования психологов-практиков в нашей стране в основном ограничиваются групповыми формами работы, к которым традиционно относят тренинговые, психокоррекционные и обучающие

образовательно-просветительские группы. В то время как, например, в США, Великобритании, Германии и ряде других передовых странах опыт применения групповых консультаций для населения имеет уже достаточно широкое распространение. Но в России групповая консультация – относительно новое направление в работе психолога, и, можно сказать, оно только набирает обороты. Но, несмотря на это, такая форма деятельности психолога уже получила особую популярность в службах занятости для населения, реже она используется в образовательной среде для родителей и педагогов, а также для медицинского персонала при врачебных клиниках и поликлиниках.

Согласно Дж. Кори, групповые консультации нацелены на рост и развитие участников группы, и освобождению от всего того, что препятствует этим процессам. У группового консультирования существуют следующие преимущества (перед индивидуальными формами консультирования):

1) участники группы могут исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности через эксперименты с альтернативными формами поведения;

2) члены группы могут обсуждать свое восприятие друг друга и получать обратную связь о том, как их воспринимает группа и отдельные её участники;

3) группа в некоторой мере воссоздает привычный для ее участников мир - социальный микрокосмос, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др.;

4) консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу.

Особые требования Дж. Кори выдвигает и к личности группового консультанта. Он с опорой на работу Эдвина Дж. Нолана, говорит о следующих навыках эффективного консультанта-руководителя группы.

Таблица 6. – Навыки консультанта-руководителя группы

Навык	Описание
Активное слушание	Подразумевает полное внимание к говорящему, и чувствительность к коммуникации на вербальном и невербальном уровнях.
Разъяснение	Фокусирование внимания на ключевой теме, проблеме и отношении к ней, и всестороннее её осмысление.
Эмпатия	Чувствительность к "внутреннему миру" участников группы.
Подведение итогов	Сведение воедино важнейших моментов и истории группового взаимодействия, для перехода от одной темы к другой.
Интерпретация	Выраженное в форме гипотезы предложение возможных объяснений участникам группы чего-либо, в частности их мыслей, чувств, поведения их отношения к ним. Может помогать увидеть новые перспективы и альтернативы. Важно предлагать интерпретацию тогда, когда участник группы готов подумать над ней. Консультанту следует быть готовым, что интерпретация может быть отвержена.
Конфронтация	Средство для изменения участников группы. При умелом проведении сфокусирована на несоответствиях, в частности на несоответствиях между вербальными и невербальными сообщениями, которые наблюдаются в группе.
Самораскрытие	Навык и знания консультанта о том, когда, что, как и в какой мере следует открыть о себе, и какой эффект это принесёт группе и ее участникам.
Моделирование	Практика обучения межличностной коммуникации в ходе которой, участники группы, наблюдая за действиями и проявлениями консультанта, учатся вести себя таким же образом.
Связывание групповой	Организация взаимодействия между членами группы, в ходе

работы	связывания работы, осуществляемой участниками группы, с темами, рождающимися и выделенными в ходе ее работы.
Обратная связь	Сообщение наблюдений и отношения к различного рода проявлениям и действиям членов группы.
Совет, предложение	Форма взаимодействия, помогающая участникам группы развивать альтернативные способы мышления и действия.
Защита	Умение консультанта предохранять участников группы от излишнего психического или физического риска, связанного с различными аспектами пребывания в группе, не перерастающая в родительскую позицию.
Фасилитация	Практика расширения группового опыта и помощи членам группы в обогащении своих целей
Инициативность	Практика предотвращения нахождения и движения группы вне конкретного направления; сосредоточение внимания членов группы на значимой работе.
Постановка целей	Практика помощи участникам группы отобрать, уточнить и согласовать собственные цели.
Блокирование	Вмешательство консультанта, в целях прекращения непродуктивного поведения в группе, осуществляемое без нападения на личности, осуществляемое, в частности, если один участник группы вторгается в личный мир другого, задавая и настаивая на ответе на очень личный вопрос, и т.п.
Оценивание, также - рефлексия	Практика, сопровождающая группу на всех этапах группового процесса, направленная на себя, свое и/или групповое движение/продвижение в ходе группового психологического консультирования.
Поддержка	Обеспечение членов группы помощью и подкреплением, когда они раскрывают свою личность, исследуют болезненные чувства или идут на риск; осуществляется с помощью "психологического присутствия".
Отражение чувств	Ответ на существенные моменты того, о чем сообщает клиент.
Перефразирование	Иносказание того, что говорит говорящий, в частности для того, чтобы смысл сказанного стал понятен ему самому и другим членам группы, а также для предоставления обратной

	связи участникам группы и сообщению им, что их понимают, а также как-то относятся к тому, что они сообщают.
Вопрос	Построение формы мысли консультанта, для получения интересующей информации.
Завершение	Знание и умение консультанта о том, когда и как завершить работу с участником группы или группой в целом [1]

С учетом изученной современной литературы по психологии и психотерапии нам удалось выделить специфические отличительные черты и преимущества данного вида групповой работы по сравнению с другими формами психологического воздействия и объяснить наш выбор в рамках формирующего эксперимента именно в пользу группового консультирования для спортсменов, как наиболее эффективного современного метода психологической помощи:

1. В отличие от тренинговых групп, посещение групповой консультации зависит только от *личного добровольного желания* ее участников. Отсутствие определенного клиента на одной из консультаций не скажется отрицательным образом на дальнейшем ходе ее развития, а значит, клиент свободен посещать столько консультаций, сколько потребуется для решения его проблемы (если они не ограничиваются продолжительностью встреч). Проблема может быть осознана уже на первой консультативной встрече, к концу которой может быть принято альтернативное решение о возможности справиться с заявленной проблемой самостоятельно. Либо в силу высокой занятости клиент может ограничиться возможностью посещения в следующий раз. В любом случае, отсутствие клиента на следующей групповой встрече даже не будет обсуждаться – это личный выбор клиента. Участник имеет возможность покинуть группу, не дожидаясь ее завершения.

2. Групповая консультация *не учитывает групповой динамики* по той простой причине, что ее нет. Поскольку отсутствует как таковое взаимодействие между участниками, что объясняется свободным

посещением, о чем мы говорили в предыдущем пункте. В этом групповая консультация напоминает психологическое просвещение, но от последнего ее отличает *межличностное общение и добровольная обратная связь*: участник вправе высказаться или промолчать, возможно, даже всю консультацию, и это также не подвергается обсуждению, как при тренинговой работе.

3. Участников групповой консультации объединяет *наличие общей проблемы* или, в нашем случае, недостаточно высокий уровень психологической готовности спортсменов к спортивной деятельности, что, собственно, и является ведущим мотивом объединения. Специфична и *обратная связь* в рамках групповой консультации – она обучает, помогает, советует, способствует развитию других участников.

4. Решение проблемы в одиночку может привести к замкнутости и изоляции индивида, к одностороннему проблемному воззрению на ситуацию, в результате чего проблема может не только не разрешиться, но еще больше усложниться. Групповая консультация позволяет понять, что проблема не замыкается на одном-двух индивидах, но имеет и более широкие масштабы, что способствует *получению актуальной поддержки от других клиентов*.

5. Любая групповая консультация, как и индивидуальная, строится с учетом ее *уникальности и неповторимости*. Из этого следует, что групповая консультация берет во внимание те методы и формы работы а, следовательно, и все ее содержание, которое, по мнению консультанта, будет наиболее приемлемо для данной группы людей, в отличие от тренинговой работы, при которой тренер имеет, как правило, ограниченные целью программу, структуру тренинга. А это ограничивает его в методах, приемах, формах работы, иначе результат будет уже иным, чем планировался.

6. Характеристика воздействия группового консультанта может соответствовать *влияющему или внимающему стилю* поведения консультанта (по Л.Д. Деминой). Предпочтение зависит от консультируемой группы и личности консультанта. Для внимающего консультирования характерны

закрытые вопросы (для прояснения сути проблемы и концентрации клиента около одной темы), открытые вопросы (начинающиеся со слов «каким образом», «что», «зачем», что подталкивает к рефлексии и способствует возникновению дискуссий), минимальные поощрения (помогают рассуждать дальше, с помощью повтора последних двух-трех слов), парафраз (выделение сути последнего высказывания), концентрация на чувствах, обобщение (помощь в осознании прогресса в интервью). Для влияющего стиля работы характерны указание, информационное сообщение и (или) интерпретация, выражение своих чувств, влиятельное обобщение [79].

7. *Область самораскрытия* у группового консультанта, как и при индивидуальном консультировании, *неширокая*, это связано со специфической формой разрешения проблемной ситуации, стиля ведения консультации. Тренинг предполагает обязательное самораскрытие всех участников, не исключая его ведущего. Самораскрытие ведущего тренинга служит примером для других участников и поощряется. При групповом консультировании, как и индивидуальном, уместное самораскрытие консультанта служит для эмоциональной поддержки клиентов. Перегрузка консультационной встречи самораскрытием ведущего может увеличить тревогу и страх неизвестности у клиентов, создать доминирующее положение консультанта по отношению к участникам, а это может способствовать снижению ответственности за происходящее.

8. Оптимальная численность консультируемой группы 12-15 человек, но может достигать и 30 человек, при этом *численность* аудитории *существенно не влияет на ее результативность*, в отличие от тренинга, при котором для столь большой группы потребуются уже два тренера для эффективного управления ею. В нашем случае при групповой консультации спортсменов оптимальная численность группы 14 человек.

9. После посещения групповой консультации, если в этом есть необходимость, участники могут записаться на индивидуальную консультацию, поскольку потребность в психологическом воздействии

может сильно варьироваться. Как правило, после тренинга такой необходимости уже не возникает, в силу особенностей его организации: тренинг предполагает более глубинную проработку актуальных проблем изначально. Тренинг, как активная форма психологического воздействия, предполагает обязательное активное участие каждого. И, как было нами отмечено выше, клиент групповой консультации свободен в участии в ее активных формах и методах.

10. Отличительной особенностью групповой консультации от просветительской формы работы является *активность участников*, возможность обратной связи и активного участия в практических методах и приемах. В данном случае, мы можем говорить, что просвещение может являться составляющей частью групповой консультации при активной роли консультанта.

11. Групповая консультация при очевидной ее пользе для участников, *выгодна* по экономическим и коммерческим причинам: она позволяет сэкономить время консультанту, потраченное на каждого участника за счет обсуждения проблем в группе, а для самих участников имеет преимущество в оплате услуг консультанту. Поскольку индивидуальное консультирование оценивается имущественным рангом выше и не для каждого это экономически доступно [79]. В условиях государственного учреждения групповая консультация выгодна и для психолога, с той точки зрения, что позволяет сэкономить время.

Таким образом, групповая консультация – это форма оказания психологической помощи для группы людей, объединенных для решения общей для них актуальной проблемы, заключающаяся в относительно добровольном посещении встреч клиентами, в свободном выборе участниками методов психологического обучения и воздействия: выбор в пользу пассивного слушания и восприятия или действенного участия в дискуссии, в применяемых активных методах становится ответственностью самого клиента.

Выводы по Главе 1

Исходя из теоретического анализа литературы, мы можем сделать следующие выводы:

1. Самоэффективность как предмет психологического изучения в широком научном контексте изучается за рубежом и в последние десятилетия обнаружил свою актуальность для отечественной психологической науки. Наиболее разработанной в отечественной психологии является проблема структурных и содержательных составляющих самоэффективности и классификация ее видов.

2. Существует ряд противоречий в определениях и, как следствие, в категоризации самоэффективности. По А. Бандуре это ситуативный когнитивный механизм, осуществляющийся в конкретной деятельности и взаимодействующий мотивационные и социально-психологические особенности саморегуляции и самоконтроля. Однако обобщение результатов зарубежных и отечественных исследований показывает, что выраженность самоэффективности является важным маркером и взаимообуславливающим фактором, индивидуальных, личностных и социально-психологических особенностей личности.

3. На основе анализа имеющихся исследований в отечественной и зарубежной психологии, можно констатировать, что именно уровень самоэффективности имеет принципиальное значение для изучения успешности личности в деятельности, в частности спортивной.

4. В спорте высших достижений к спортсменам предъявляются повышенные требования. Спортсмены более высоких квалификаций отличаются от других, менее квалифицированных, высоким уровнем развития некоторых психических функций. Высшие психические функции, такие как восприятие, ощущение, память, внимание, речь, мышление, воображение, подвергаются серьезным изменениям в процессе спортивной подготовки. Высокие требования к развитости перечисленных качеств

личности и психических процессов спортсмена предъявляет спортивная деятельность и располагает большими возможностями для их улучшения.

5. При длительных занятиях определенным видом соревновательной деятельности у спортсмена формируются ведущие качества личности, которые в свою очередь позволяют успешно функционировать в избранном виде деятельности. В основе личности спортсменов высокого класса, лежат ведущие качества профессиональной продуктивности в избранном виде спорта.

6. В исследованиях проведенными отечественными и зарубежными психологами, вопросу о развитии самоэффективности личности спортсмена посредством группового консультирования не было уделено достаточно внимания. А. Бандура утверждал, что самоэффективность личности лучше всего развивается естественным образом, в ходе жизни и накопления человеком опыта успешных действий или наблюдения за успехом других. Но при этом он не отрицал для этих целей применение специально организованного обучения.

7. Существует возможность использования группового консультирования для развития и коррекции личностных особенностей человека. Посредством данной формы работы, создавая необходимые условия, можно стимулировать развитие самоэффективности у спортсменов и тем самым способствовать психологическому благополучию, максимальному профессиональному росту и как результат повышению успешности спортивной деятельности.

Глава 2. Результаты экспериментального исследования и их обсуждение

2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента

На основании анализа степени изученности темы и существующих методик нами был спланирован наиболее оптимальный для реализации цели и задач диссертации исследование констатирующий эксперимент. Его основной целью стало определение актуального уровня развития самооффективности спортсменов зимних видов спорта в возрастной период ранней взрослости.

Для достижения данной цели необходимо было решить следующие задачи:

- 1) выявить уровень общей самооффективности испытуемых;
- 2) выявить уровень предметной самооффективности испытуемых;
- 3) определить субъективное ощущение и оценку психологической готовности к соревновательным мероприятиям (уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях);
- 4) выявить уровень развития мотивации достижения испытуемых.

Для реализации программы исследования выбран следующий пакет методик (Приложение А):

1. Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека) предназначена для определения степени самооффективности, т.е. веры в собственные способности и возможность собственного успеха. Понятие «самооффективность» было предложено А.Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А.Бандуры заключается в том, что вера в эффективность собственных действий (самооффективность) может существенно влиять на поведение отдельного человека и группы людей. Влияние веры в самооффективность на поведение

человека А.Бандура объясняет следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеет справиться. Активно и наступательно он ведет себя тогда, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Самоэффективность означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам – успеху.

Оценка осуществляется с помощью четырехбалльной шкалы для 10 суждений (1 - отсутствие признака, 4 - максимальная выраженность признака). Количество баллов складывается.

Полученный по методике показатель может находиться в диапазоне 10 до 40 баллов.

Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самоэффективности,

27-35 – показатели средней самоэффективности, более 35 высокой.

2. Методика «Тест определения уровня самоэффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности) — одна из методик исследования самосознания и самооценки личности. Понятие самоэффективности ввел А. Бандура не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по личностной коррекции. В данное понятие вкладывалась возможность оценивать умение людей осознавать свои способности и использовать их наилучшим образом. При этом особое внимание придавалось тому, что при более чем скромных способностях умелое их использование позволяет человеку достичь высоких результатов. В то же время присутствие высокого потенциала автоматически не гарантирует высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом.

Данная методика, разработанная Маддуксом и Шеером, направлена на количественное определение уровня самооффективности. Перевод теста и его модификация осуществлены Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского. Речь идет об оценке человеком своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он реально может воспользоваться. Тест состоит из 23 утверждений, с каждым из которых испытуемый оценивает степень своего согласия по 11-балльной шкале.

Таким образом, представления о самооффективности, заложенные в данную методику, предоставляют возможность получить не только информацию о самооценке личности, не только сведения о степени ее самореализации, но и создают определенный импульс к саморазвитию. Тем самым методика позволяет операционализировать попытки личности достичь высоких результатов в предметной деятельности и межличностном общении.

3. Анкета «Уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях». Авторская. Предназначена для оценки субъективного ощущения спортсменом собственной успешности действий во время соревновательных мероприятий, сюда входят: мотивация (эго-ориентация, ориентация на задачу, внешняя, внутренняя); постановка цели и задач; тревожность; предстартовое состояние; внутренний диалог; страхи и др.

По результатам анкетирования количество набранных баллов спортсменами может варьироваться в диапазоне от 0 до 12,5. По условиям анкетирования, чем выше показатель балла, полученных в результате анкетирования, тем больше спортсмен подвержен риску нестабильных результатов, а также неудач на соревнованиях. Что в свою очередь может быть связано, как с неумением входить в боевое состояние, так и ошибками постановки задач, мотивацией и многое другое. Иными словами, необходима работа по развитию психологической готовности спортсмена к соревновательным мероприятиям, которые могут осуществляться уже при наличии 1 набранного балла.

4. Методика «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан) выбрана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов.

На основе анализа научной литературы по проблеме исследования мы определили критерии и показатели уровней развития самооэффективности спортсменов. (Таблица 1)

Таблица 7. – Критерии и уровни развития самооффективности спортсменов

Уровни / критерии	Низкий	Средний	Высокий	Методика
Мотивационный	<p>Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и не уверены в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. Свои достижения приписывают внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т. п.). Спортсмены склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку</p>	<p>Неопределенный тип доминирующей мотивации личности спортсмена характеризуется непостоянством проявлений мотивационной сферы личности спортсмена, при различных условиях, спортсмен может проявлять как черты мотива избегания неудачи, так и черты мотива достижения успеха</p>	<p>Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения. Свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т. п.), адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед</p>	<p>Методика «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан)</p>

<p>Эмоциональный</p>	<p>Спортсмен имеет низкие или непостоянные результаты.</p> <p>Наличие у спортсмена внешней мотивации и эго-ориентации.</p> <p>Склонность к нарушениям правил, получению повторных травм.</p> <p>Отсутствие формулировок определенных целей и задач.</p> <p>Высокое состояние тревожности, неумение входить в состояние боевой готовности, что в свою очередь приводит к состоянию предстартовой лихорадки или соревновательной апатии. Высокий уровень соматической и когнитивной тревожности.</p> <p>Высокий уровень возбуждения сопровождается высоким уровнем тревоги, что ведет к провальному результату. Зацикленность на ошибке при прохождении</p>	<p>Частичное присутствие проявлений и особенностей низкого уровня. Чаще всего проблемы тревожности, повышенный уровень когнитивной и соматической тревожности.</p> <p>Неумение входить в состояние боевой готовности. Сложности в преодолении прошлых неудач.</p> <p>Высокий уровень возбуждения и тревожности перед стартом.</p> <p>Страхи</p>	<p>Наличие у спортсмена внутренней мотивации и ориентации на определенные задачи. Отсутствие склонности к нарушению правил и получению повторных травм.</p> <p>Формулировка конкретных целей и задач, их анализ при получении результата. Умеренный уровень соматической и когнитивной тревожности, умение входить в состояние боевой готовности.</p> <p>Стабильность представлений о своих способностях и возможностях. Уровень тревоги взаимообразен уровню возбуждения. Ошибки анализируются на финише.</p> <p>Отсутствие страхов и мышечных неврозов. Применение внутреннего диалога, мотивационного или инструктивного</p>	<p>Анкета «Уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях»</p>
----------------------	---	---	---	--

	дистанции. Ощущение вины и стыда перед стартом. Наличие страхов, в некоторых случаях перерастающий в мышечный невроз. Отсутствие внутреннего диалога или формулировка неадаптивных установок			
Поведенческий	<p>Спортсмен убежден в том, что не способен справиться с деятельностью при высокой сложности или меняющихся условиях. Убежден в отсутствии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми формами поведения.</p> <p>На основании этих убеждений склонен выбирать простой вид деятельности и не ставить сложные задачи, считает не способным их</p>	<p>На основании убеждений в отношении собственного потенциала спортсмен склонен выбирать тот вид деятельности и выполнения задачи, который он считает способным или неспособным осуществить.</p> <p>Спортсмен редко и не во всех случаях прилагает максимальные усилия в осуществлении спортивной деятельности. Так же редко он принимает конкретные решения, чаще всего только в менее стрессовой ситуации.</p>	<p>Спортсмен убежден в том, что способен справиться с деятельностью даже при высокой сложности. Убежден в наличии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми формами поведения.</p> <p>На основании этих убеждений склонен выбирать более сложный вид деятельности и выполнять сложные задачи, считает способным их осуществить.</p>	<p>Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)</p> <p>Методика «Тест определения уровня самооффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л.</p>

	<p>осуществить, что в свою очередь не способствует развитию мастерства. Спортсмен не прилагает дополнительных усилий в осуществлении спортивной деятельности. Не способен принять конкретное, смелое и быстрое решение.</p> <p>Спортсмен не стремится включить больше усилий в достижение результата. При столкновении с трудностями, стремится к уходу от проблемы</p>	<p>Сомневается в своих возможностях справиться с деятельностью. Не стремится овладеть новыми формами поведения. Не прикладывает максимальных усилий, чаще работает в среднюю силу. При столкновении с трудностями испытывает сильное напряжение и тревожность</p>	<p>Спортсмен прилагает больше усилий в осуществлении спортивной деятельности. Принимает конкретные, смелые и быстрые решения, которые отражаются на деятельности в целом.</p> <p>Спортсмен стремится включить больше усилий в достижение результата, а следовательно, еще более укрепить самооффективность. Даже при столкновении с трудностями, спортсмен стремится к их преодолению</p>	<p>Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности)</p>
--	---	---	---	---

Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Ниже мы обсудим результаты исследования. Индивидуальные результаты испытуемых по всему диагностическому комплексу представлены в Приложении Б.

Результаты анкеты «Уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях»

По результатам анкетирования количество набранных баллов спортсменами варьируется в диапазоне значений от 1,5 до 9, из возможных от 0 до 12,5.

Таблица 8. - Количество набранных испытуемыми баллов по результатам анкетирования

Количество набранных баллов	Количество испытуемых	Процентное количество испытуемых
3 балла	5 испытуемых	14,5 %
2,5 балла	4 испытуемых	11,5 %
8 баллов	4 испытуемых	11,5 %
8,5 баллов	4 испытуемых	11,5 %
2 балла	3 испытуемых	9 %
4 балла	3 испытуемых	9 %
5 баллов	2 испытуемых	6 %
7 баллов	2 испытуемых	6 %
9 баллов	2 испытуемых	6 %
1,5 баллов	1 испытуемый	3 %
4,5 баллов	1 испытуемый	3 %
5,5 баллов	1 испытуемый	3 %
6 баллов	1 испытуемый	3 %
6,5 баллов	1 испытуемый	3 %
Средний балл: 5,2		

Мы можем распределить уровневую характеристику для данной выборки испытуемых следующим образом:

Результаты анкеты «Уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях»

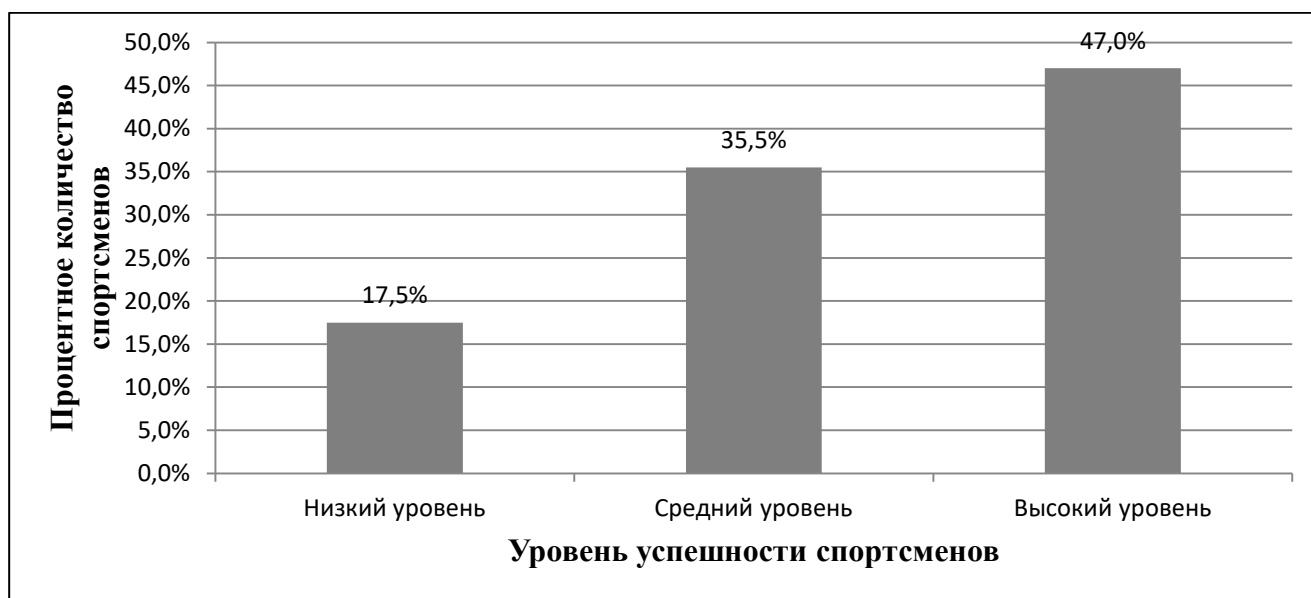


Рис.1. Уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (распределение в %)

Низкий уровень успешности (17,5% испытуемых) - спортсмен имеет низкие или непостоянные результаты. Наличие у спортсмена внешней мотивации и эго-ориентации. Склонность к нарушениям правил, получению повторных травм. Отсутствие формулировок определенных целей и задач. Высокое состояние тревожности, неумение входить в состояние боевой готовности, что в свою очередь приводит к состоянию предстартовой лихорадки или соревновательной апатии. Высокий уровень соматической и когнитивной тревожности. Высокий уровень возбуждения сопровождается высоким уровнем тревоги, что ведет к провальному результату. Заикленность на ошибке при прохождении дистанции. Ощущение вины и стыда перед стартом. Наличие страхов, в некоторых случаях перерастающий в мышечный невроз. Отсутствие внутреннего диалога или формулировка неадаптивных установок.

Средний уровень успешности (35,5% испытуемых) - частичное присутствие проявлений и особенностей низкого уровня. Чаще всего проблемы тревожности, повышенный уровень когнитивной и соматической тревожности. Неумение входить в состояние боевой готовности. Сложности в преодолении прошлых неудач. Высокий уровень возбуждения и тревожности перед стартом. Страхи.

Высокий уровень успешности (47% испытуемых) - наличие у спортсмена внутренней мотивации и ориентации на определенные задачи. Отсутствие склонности к нарушению правил и получению повторных травм. Формулировка конкретных целей и задач, их анализ при получении результата. Умеренный уровень соматической и когнитивной тревожности, умение входить в состояние боевой готовности. Стабильность представлений о своих способностях и возможностях. Уровень тревоги взаимообразен уровню возбуждения. Ошибки анализируются на финише. Отсутствие страхов и мышечных неврозов. Применение внутреннего диалога, мотивационного или инструктивного.

Среднеарифметический балл выборки равен 5,2 балла. По условиям анкетирования, чем выше показатель балла, полученных в результате анкетирования, тем больше спортсмен подвержен риску нестабильных результатов, а также неудач на соревнованиях. Что в свою очередь может быть связано, как с неумением входить в боевое состояние, так и ошибками постановки задач, мотивацией и многое другое. Иными словами, необходима работа по развитию психологической готовности спортсмена к соревновательным мероприятиям, которые могут осуществляться уже при наличии 1 набранного балла. В нашем случае все испытуемые вышли за рамки 1 набранного балла.

Результаты исследования по методике «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)

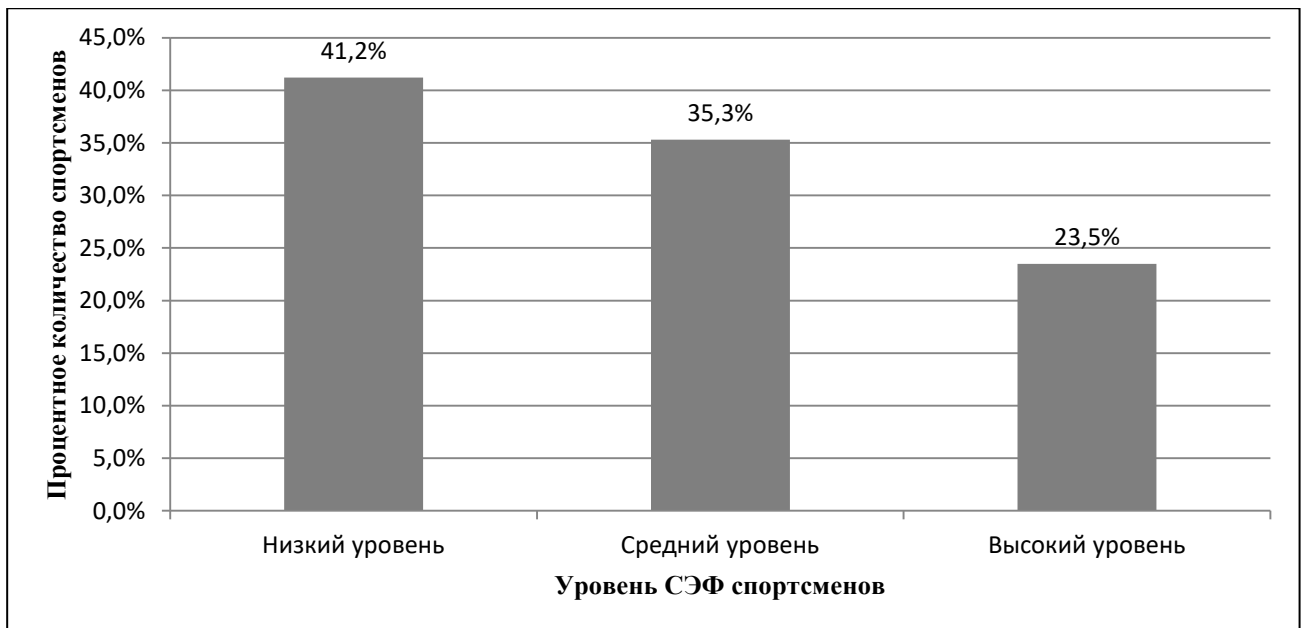


Рис. 2. Уровень самоэффективности спортсменов по методике «Шкала общей самоэффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)» (распределение в %)

Анализируя результаты методики «Шкала общей самоэффективности», можно заметить, что в выборке исследуемых спортсменов преобладает низкий уровень самоэффективности (41,2 %). Средний уровень самоэффективности отмечается у 35,3 % спортсменов, высокий – у 23,5 %.

Низкий уровень самоэффективности (41,2 %). Данные спортсмены убеждены в том, что не способны справиться с деятельностью при высокой сложности или меняющихся условиях, в отсутствии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми формами поведения. На основании этих убеждений склонны выбирать простой вид деятельности и не ставить сложные задачи, считают не способными их осуществить, что в свою очередь не способствует развитию мастерства. Спортсмены не прилагают дополнительных усилий в осуществлении спортивной деятельности. Не способны принять конкретное, смелое и быстрое решение.

Средний уровень самоэффективности отмечается у 35,3 %. На основании убеждений в отношении собственного потенциала спортсмены данной категории склонны выбирать тот вид деятельности и выполнения задачи, который они считают способными или неспособными осуществить. Спортсмены редко и не

во всех случаях прилагают максимальные усилия в осуществлении спортивной деятельности. Так же редко они принимают конкретные решения, чаще всего только в менее стрессовой ситуации. Не стремятся овладеть новыми формами поведения. Не прикладывают максимальных усилий, чаще работают в среднюю силу. При столкновении с трудностями испытывают сильное напряжение и тревожность

Высокий уровень самооффективности отмечается у 23,5 % испытуемых спортсменов. Данные спортсмены убеждены в том, что способны справиться с деятельностью даже при высокой сложности. Убеждены в наличии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми формами поведения. На основании этих убеждений склонны выбирать более сложный вид деятельности и выполнять сложные задачи, считают способными их осуществить. Этим спортсменам характерно прилагает больше усилий в осуществлении спортивной деятельности. Принимают конкретные, смелые и быстрые решения, которые отражаются на деятельности в целом. Стремятся включить больше усилий в достижение результата, а следовательно, еще более укрепить самооффективность. Даже при столкновении с трудностями, спортсмены стремятся к их преодолению.

Таким образом, мы можем говорить о том, что у большинства испытуемых спортсменов, имеющих средний и особенно низкий уровень самооффективности (76,5 %), имеет место быть недостаток убеждения в собственных способностях эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации, в определенных условиях. Недостаток веры в успех этих действий, сопровождается избеганием более сложных задач и постановки достаточно трудных целей, в свою очередь спортсмен может не проявлять должного возможного упорства и настойчивости в их решении, а это как следствие отражается в ухудшении или остановке спортивных достижений и результатов.

Другими словами, это внутренняя убежденность спортсмена в том, что он не обладает необходимыми потенциальными возможностями и уровнем

компетентности для выполнения рабочей задачи, реализации ролевых ожиданий или возможности успешно справиться с трудной ситуацией (например, соревнование в условиях сильной смены погоды или снаряжения).

Результаты исследования по методике «Тест определения уровня самооффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности)

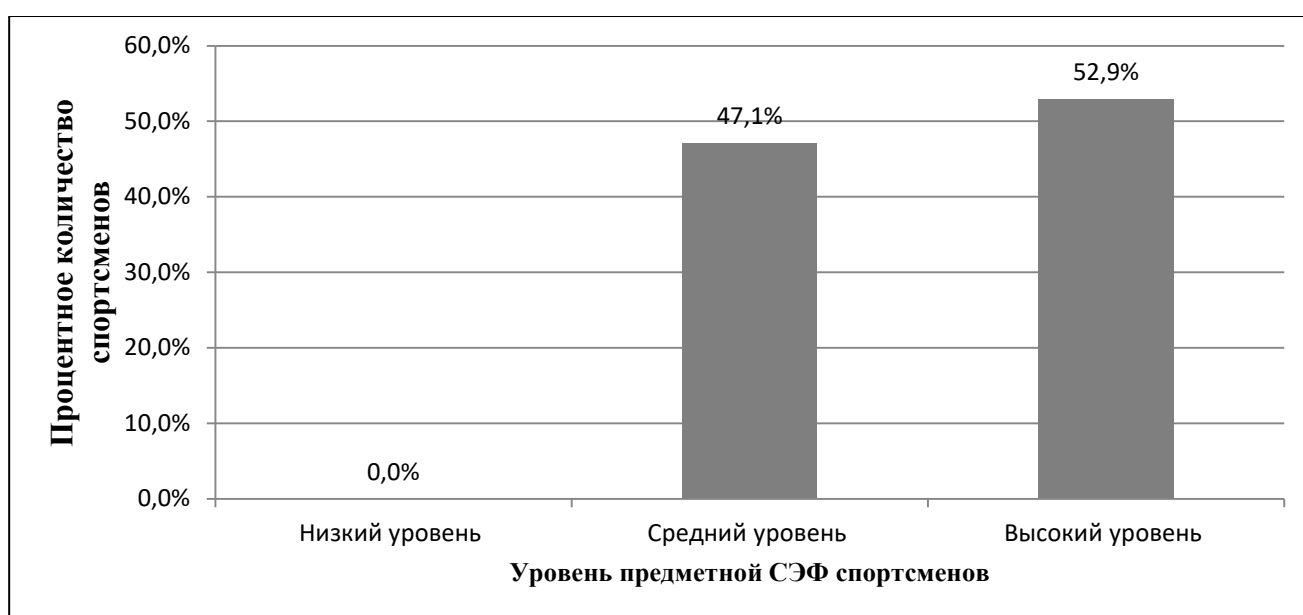


Рис. 3. Уровень самооффективности спортсменов по методике «Тест определения уровня самооффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности), (распределение в %)

По результатам данной методики, мы видим, что предметная самооффективность имеет весьма отличительные показатели от общей самооффективности спортсменов.

В 52,9 % уровень предметной самооффективности высокий, данные спортсмены убеждены в том, что способны справиться с деятельностью даже при высокой сложности. Убеждены в наличии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми

формами поведения. На основании этих убеждений склонны выбирать более сложный вид деятельности и выполнять сложные задачи, считают способными их осуществить. Этим спортсменам характерно прилагает больше усилий в осуществлении спортивной деятельности. Принимают конкретные, смелые и быстрые решения, которые отражаются на деятельности в целом. Стремятся включить больше усилий в достижение результата, а следовательно, еще более укрепить самооффективность. Даже при столкновении с трудностями, спортсмены стремятся к их преодолению.

В 47,1 % - средний, на основании убеждений в отношении собственного потенциала спортсмены данной категории склонны выбирать тот вид деятельности и выполнения задачи, который они считают способными или неспособными осуществить. Спортсмены редко и не во всех случаях прилагают максимальные усилия в осуществлении спортивной деятельности. Так же редко они принимают конкретные решения, чаще всего только в менее стрессовой ситуации. Не стремятся овладеть новыми формами поведения. Не прикладывает максимальных усилий, чаще работают в среднюю силу. При столкновении с трудностями испытывают сильное напряжение и тревожность

Уровень предметной самооффективности в спортивной деятельности влияет на различные аспекты целенаправленного поведения спортсмена: на выбор и постановку целей, интенсивность и длительность усилий по преодолению препятствий, вероятность возобновления активности после неудачи т.д.

В спортивной деятельности восприятие собственной эффективности и ожидание успеха будут являться важными факторами, влияющими на поведение спортсмена. То есть, чем выше уровень предметной самооффективности спортсмена, тем больше вероятность его успешной деятельности и достижение высокого результата.

Самооффективность выступает как наиболее точный предиктор производительности и успешности в спортивной деятельности и относится к убеждениям спортсменов в способности выполнять алгоритмы действия и

реализовывать модели поведения, необходимые для достижения желаемых результатов. Например, у спортсменов-альпинистов самоэффективность выступает как фактор, определяющий частоту и сложность восхождений.

Предметная самоэффективность влияет на деятельность спортсмена. В первую очередь оказывает влияние на выбор способа деятельности. На основании убеждений в отношении собственного потенциала спортсмен склонен выбирать тот вид деятельности и выполнение задач, которые он считает способным или неспособным осуществить. Затем, самоэффективность влияет на мотивацию, т.е. ощущение собственной эффективности побуждает прилагать больше (меньше) усилий в осуществлении спортивной деятельности. В завершении самоэффективность влияет на мышление и другие когнитивные процессы, что также отражается на конкретном принятии решений и на деятельности в целом.

Результаты исследования по методике «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан)



Рис. 4. Тенденция доминирующей мотивации спортсменов по методике «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан), (распределение в %)

Мы видим, что тенденцией мотивации достижения успеха обладает 29,4 % испытуемых спортсмена. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения. Свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т. п.), адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед

Остальные 70,6 % испытуемых имеют неопределенный тип доминирующей мотивации личности. Данная категория спортсменов характеризуется непостоянством проявлений мотивационной сферы личности, при различных условиях, спортсмен может проявлять как черты мотива избегания неудачи, так и черты мотива достижения успеха спортсменов имеют не определенную тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов – стремление к достижению успеха или избегание неудачи не определен.

Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие - наоборот.

Мотивация спортсмена является ключевым фактором, определяющим способность спортсмена к профессиональному росту, высокой результативности и работоспособности.

Спортивные достижения оказываются непосредственно связанными с мотивацией достижений, которая в свою очередь рассматривается как разновидность мотивации деятельности спортсмена, обусловленная стремлением к достижению успехов и избеганию неудач.

Соревновательная деятельность спортсменов протекает на фоне высокой конкуренции и психологической напряженности. Добиваются успеха спортсмены с высокими личностными характеристиками, позволяющими реализовывать поставленные задачи в сложных условиях.

Достижение успеха в спорте находится под влиянием не только системы мотивов, но и представлений и отношения к прошлому спортивному опыту, отношения к собственным достижениям и успеху в спорте, что описывается самооффективностью. Так, высокая самооффективность, связанная с ожиданием успеха, и мотивация достижения успеха способствуют быстрому достижению результата. Низкая самооффективность и тенденция к мотивации избегания неудач, наоборот, приводят к неудаче, снижая тем самым показатели спортсмена.

По результатам всех проведенных методик мы получили результаты на основании которых можем выделить группы спортсменов по уровням развития рассматриваемых показателей (Приложение Б).

Итоговые результаты диагностики самооффективности спортсменов

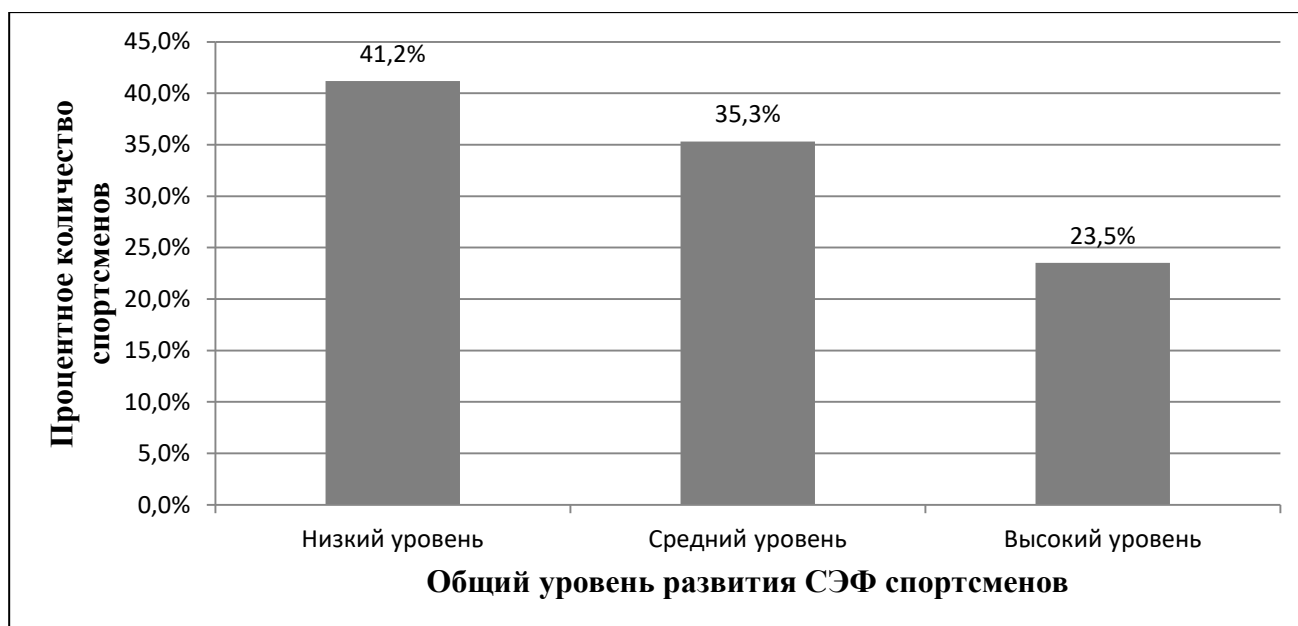


Рис. 5. Итоговый уровень развития самооффективности у спортсменов (распределение в %)

В группу с *низким* уровнем развития самооффективности, вошли спортсмены, обладающие убеждениями в своей неуспешности. Спортсменов данной группы отличает убеждение в том, что они не способны справиться с

деятельностью при высокой сложности или изменяющихся условиях. Уверены в отсутствии у себя знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности, продуктивного овладения новыми формами поведения, что определяет их неудачи в спортивной деятельности, особенно соревновательных мероприятиях. На основании таких убеждений, спортсмены данной категории выбирают более простые способы выполнения деятельности и не ставят для себя точных целей и задач. Данное поведение определяет застой результатов и не способствует развитию мастерства. Отсутствие постановки целей и задач снижает продуктивность и результативность спортивной деятельности, неспособность проводить анализ полученных результатов, их неточность и размытость. Спортсмены данной группы просто не способны осуществить намеченное, в силу своих убеждений, поэтому не прилагают дополнительных усилий в осуществлении деятельности. Так же данная категория спортсменов отличаются неспособностью принимать конкретные, смелые и быстрые решения, что иногда может приводить к фрустрации личности. Также эту группу отличает склонность к мотивации избегания неудач, при столкновении с трудностями, стремятся к уходу от проблемы, чтобы избежать болезненного разочарования.

Группу со *средним* уровнем развития самооффективности можно охарактеризовать следующим образом. Спортсмены данной категории находятся между двумя полюсами самооффективности, низким и высоким, при разных условиях они могут проявлять себя по разному. Опять же, на основании собственных убеждений в отношении собственного потенциала данные спортсмены склонны выбирать именно тот вид деятельности и выполнения задачи, которые они считают способными или неспособными осуществить. Спортсменов данной группы отличает то, что они редко и не во всех случаях прилагают максимальные усилия в осуществлении спортивной деятельности. Так же редко они принимают конкретные решения, чаще всего только в менее стрессовой ситуации, каковой невозможно представить соревновательные состязания. Эти спортсмены не так уверены в своей неуспешности, как группа с

низкой самооэффективностью, но постоянно находятся в состоянии сомнений своей успешности и возможностей. Чаще всего они не стремятся овладеть новыми формами поведения и способами деятельности, и не прикладывают к этому максимальных усилий, работают данные спортсмены в среднюю силу. Для них характерна такая проблема и психологический запрос, как стабильность результатов в тренировочном процессе, но нестабильность результатов при участии в соревнованиях. Это объясняется тем, что при столкновении с трудностями или в стрессовой ситуации они испытывают сильное напряжение и тревожность, которые по-разному могут влиять на психику и организм спортсмена в целом.

Группа спортсменов с *высоким* уровнем самооэффективности. Спортсмены данной категории способны справляться с деятельностью даже при высокой сложности, это сопровождается их убеждениями в собственном успехе. Они отмечают у себя наличие знаний, умений и навыков для осмысленной реализации деятельности и продуктивного овладения новыми формами поведения. Представители данной группы склонны к экспериментам, попыткам пробовать новое, усовершенствовать свое мастерство, занимаются определенным видом спорта благодаря внутренней мотивации, это отражается в том, что сама деятельность ценна для спортсмена, а не внешние атрибуты и факторы. Именно поэтому у спортсменов повышен интерес и есть склонность выбирать более сложный вид деятельности, ставить перед собой определенные цели и конкретные задачи для достижения основной цели, установка в способности их осуществить играет важную роль. Спортсмены обладают внутренней мотивацией и ориентацией на задачу, а не эго-ориентацией, соответственно они склонны выбирать более сложный вид деятельности и прилагать максимальные усилия в осуществлении спортивной деятельности. Могут принимать конкретные, смелые и быстрые решения, которые отражаются в спортивных результатах и достижениях, что в свою очередь еще больше укрепляет самооэффективность спортсмена. Даже при столкновении с трудностями и в стрессовой ситуации, спортсмены стремятся к их преодолению,

обладают мотивацией на достижение успеха и могут контролировать свое психоэмоциональное состояние.

Итоговые результаты диагностики общей психологической готовности спортсменов

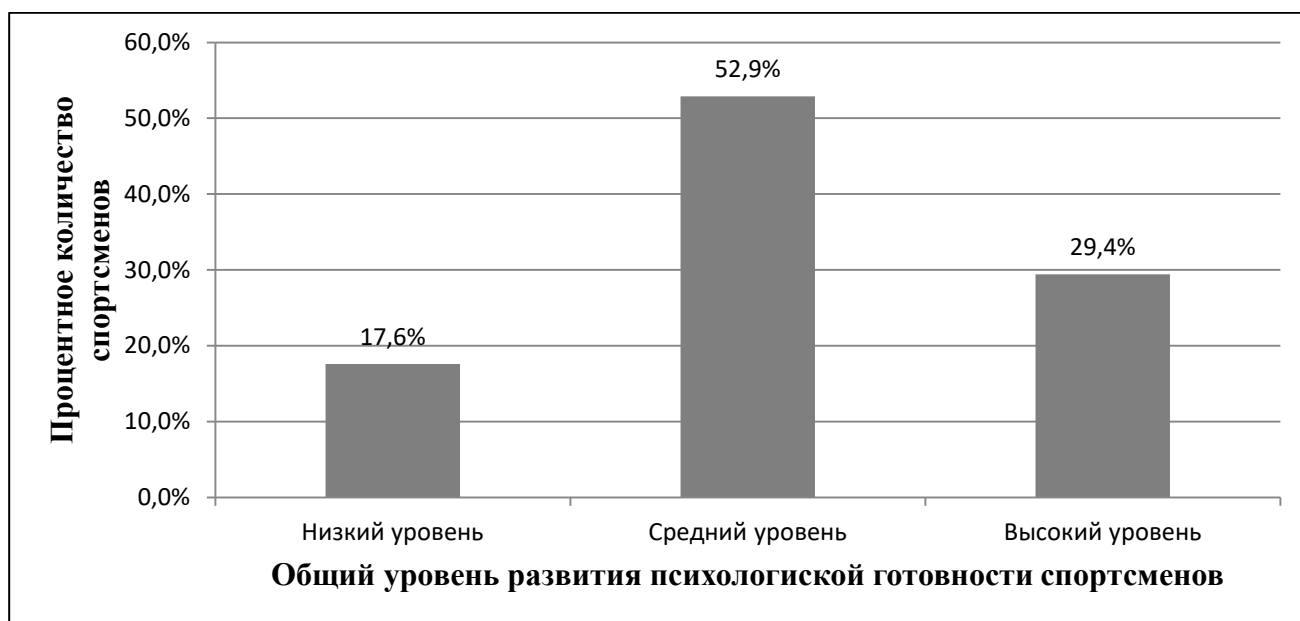


Рис. 6. Итоговый уровень развития общей психологической готовности у спортсменов (распределение в %)

В группу с *низким* уровнем общей психологической готовности вошли спортсмены, у которых уровень успешности действий во время соревновательных мероприятий весьма низок. Чаще всего, у спортсменов данной группы преобладает мотивация эго-ориентации, а не ориентация на задачу, данный фактор говорит о том, что спортсмен, выходя на старт дает себе установку «быть лучше всех», вместо визуализации поставленной задачи, как следствие уровень напряжения и тревожности резко повышается и результат выступления оказывается провальным. Так же характерна внешняя мотивация, вместо внутренней, это говорит о том, что спортсмен занимается данной деятельностью для получения внешних стимулов, похвалы, наград, званий и другое, но лишь при наличии внутренней мотивации, которая характеризуется получением удовольствия от самого выполнения деятельности, спортсмен может

проявлять себя в полной силе и выкладываться на максимум своих возможностей.

Также эту группу определяет наличие страхов, которые могут перерасти в мышечный невроз и снижать результативность спортивных достижений. Неумение анализировать и контролировать предстартовое психоэмоциональное состояние.

Мотивация во время спортивных состязаний не определена или преобладает мотив избегания неудач. Так же характерны: тревожность и неуверенность в себе, склонность сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют на контратаках. Свои достижения приписывают внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т. п.). Спортсмены склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку. Спортсмен этой группы имеют низкие или непостоянные результаты, склонность к нарушениям правил, получению повторных травм, отсутствие формулировок определенных целей и задач, заикленность на ошибке при прохождении дистанции, ощущение вины и стыда перед стартом, отсутствие внутреннего диалога или формулировка неадаптивных установок. Характерны особенности личности с низкой самооценкой.

В группу со *средним* уровнем общей психологической готовности вошли спортсмены, у которых отмечается непостоянство проявлений личностных особенностей при разных внешних условиях и под влиянием различных стрессовых факторов. Тип доминирующей мотивации личности спортсмена характеризуется непостоянством проявлений мотивационной сферы личности спортсмена, при различных условиях, спортсмен может проявлять как черты мотива избегания неудачи, так и черты мотива достижения успеха. Также эту группу отличает неуверенность в собственном успехе, на основе предыдущего негативного опыта. Спортсменам тяжело перестроиться на установку успеха, особенно если прошлый негативный опыт неоднократно повторялся или была

получена травма. Им характерны постоянные сомнения, а перед стартом, вместо визуализации выполнения задачи, происходит визуализация провала, мысли перед стартом: «а что если...», «у меня не получится», «если я опять ошибусь», «я снова опозорюсь», «а что скажет тренер» и др. Мотивация из привычной внутренней становится внешней или отмечается преобладание обеих мотиваций в совокупности. У спортсменов данной категории также отмечаются сложности в предстартовой психологической подготовке, чаще всего проблемы тревожности, повышенный уровень когнитивной и соматической тревожности, неумение входить в состояние боевой готовности, сложности в преодолении прошлых неудач, высокий уровень возбуждения и тревожности перед стартом, страхи. Уровень самооффективности данной группы спортсменов находится в диапазоне низкого или среднего уровня развития.

В группу с *высоким* уровнем общей психологической готовности вошли спортсмены, у которых при занятии спортом и при выступлениях на соревновательных мероприятиях доминирует ориентация на задачу, это значит, что перед стартом спортсмен визуализирует успешный результат и в точности понимает, что необходимо выполнить для его достижения. У данных спортсменов есть индивидуальный опыт и умение входить в оптимальное боевое состояние перед стартом, чаще всего повышение тревожности или напряжение в их случае является необходимым для успеха. Доминирует мотив достижения успеха. Также для данной группы спортсменов характерно: настойчивость в достижении поставленных целей, уверенность в правильности своих действий, независимость, стремление к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения. Свои достижения приписывают внутриличностным факторам (способностям, стараниям и т. п.), адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед. Данным спортсменам не характерна склонность к нарушению правил и получению повторных травм. При планировании своей деятельности, формулируют конкретные цели и задачи, в дальнейшем анализируют полученные результаты. Умеренный уровень соматической и

когнитивной тревожности позволяет быстрее входить в состояние боевой готовности. Стабильность представлений о своих способностях и возможностях, соответственно уровень самооффективности у данных спортсменов может варьироваться от среднего до высокого уровня развития. Данные спортсмены обладают большим опытом и некоторые, как казалось бы, незначительные мелочи, делают иначе, чем группа с низким и средним уровнем психологической готовности, к примеру: ошибки анализируются на финише, а не в момент прохождения трассы; отсутствуют страхи и мышечные неврозы; применяется внутренний диалог, мотивационный или инструктивный и др.

На следующем этапе исследования, для доказательства гипотезы на статистическом уровне, нами был применен математический метод обработки результатов. Был применен коэффициент корреляции Пирсона, характеризующий существование линейной зависимости между двумя величинами. Расчеты представлены в Приложении В.

Расчет показал, что существует линейная связь между общей самооффективностью и предметной самооффективностью спортсменов на уровне 0,99% достоверности. Это говорит о том, что разные виды самооффективности взаимосвязаны между собой и развитие их у личности так же взаимосвязано, например, развивая общую самооффективность, самооффективность предметная также будет подвергаться воздействию и изменению.

Существует линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и предметной самооффективностью спортсменов на 0,99% уровне значимости, следовательно данные показатели так же взаимосвязаны и при воздействии на один из них, другой будет претерпевать изменения.

Существует линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях

(субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и общей самооффективностью спортсменов на 0,99% уровне значимости, таким образом если мы хотим развить у спортсмена самооффективность, мы может сделать это через повышение уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях и наоборот.

Существует линейная связь между показателями уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и мотивацией спортсменов на 0,99% уровне значимости, это означает, что спортсмен не будет обладать высоким уровнем успешности при неопределенной тенденции мотивации или мотивации избегания неудачи, данные показатели взаимосвязаны и уровень успешности будет соответствовать тенденции направленности мотивации.

Существует линейная связь между общей самооффективностью и мотивацией спортсменов на 0,99% уровне значимости, следовательно, данные категории взаимосвязаны, и спортсмены, обладающие неопределенной тенденцией мотивации или мотивацией к избеганию неудач имеют средний или низкий уровень самооффективности, если же уровень самооффективности развивать и повышать, то спортсмен может достичь мотивации достижения успеха.

Существует линейная связь между предметной самооффективностью и мотивацией спортсменов на 0,99% уровне значимости, таким образом как и в случае с предметной самооффективностью, спортсмены, обладающие неопределенной тенденцией мотивации или мотивацией к избеганию неудач имеют средний или низкий уровень предметной самооффективности, если же уровень предметной самооффективности развивать и повышать, то спортсмен может достичь мотивации достижения успеха.

Мы выявили, что существует линейная зависимость между всеми диагностируемыми нами величинами. Т. е. доказана взаимосвязь мотивации, общей и предметной самооффективности и самооценки успешности

деятельности спортсменов. Это говорит о том, что воздействуя на любой из этих компонентов личности, остальные компоненты будут также подвергаться воздействию и изменению. Это дает нам возможность развивать самооффективность спортсменов, посредством повышения уровня развития других компонентов, а именно работая и воздействуя не только с самооффективностью, но и с мотивацией и самооценкой успешности деятельности спортсменов. В свою очередь, повышая уровень самооффективности спортсменов, будет повышаться так же уровень общей психологической подготовки спортсменов, а это в свою очередь повысит уровень спортивных результатов и достижений.

2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

Исходя из результатов констатирующего эксперимента, была выделена группа спортсменов, нуждающаяся в повышении уровня самооффективности. При этом, для того, чтобы нивелировать предвзятое отношение к предполагаемым групповым занятиям на них были приглашены лишь те спортсмены, которые сами выразили желание.

В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы развития самооффективности спортсменов было выбрано групповое консультирование. В качестве наиболее оптимальной и эффективной формы развития самооффективности спортсменов было выбрано групповое консультирование. Так как данная форма работы позволит участникам группы исследовать свой стиль поведения и приобрести более эффективные поведенческие навыки, также, немаловажным является то, что члены группы имеют возможность получить обратную связь и получить все четыре компонента, определенных А. Бандурой для развития личностной самооффективности, а именно:

- 1) анализ личного прошлого опыта;

2) физическое или символическое следование модели опосредованного опыта, другими словами, приобретение опыта посредством наблюдения за другими людьми;

3) вербальное подкрепление или наказание, внушение, самоинструктирование, в данном случае, высказываемые другими убеждения;

4) эмоциональное возбуждение, рефлексия собственного эмоционального состояния, оценка собственных поведенческих способностей. Группа выступает уже как стрессовый фактор, спортсмен, испытывая эмоциональное напряжение в группе и освоив техники понижающие возбуждение, быстрее научится понимать свое эмоциональное состояние и справляться со своей неуверенностью.

Также дополним, что важными факторами развития самоофективности личности спортсмена выступают:

- 1) переживание собственных успехов в деятельности;
- 2) словесное убеждение, предполагающее эмоциональную поддержку, вера в их способности, одобрение и позитивное оценивание;
- 3) опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми успешными в подобной деятельности;
- 4) позитивное психологическое, эмоциональное состояние;
- 5) навыки саморегуляции поведенческих и эмоциональных проявлений;
- 6) организованная взаимопомощь и взаимоподдержка в условиях совместной деятельности.

Групповая форма имеет большие возможности для обучения спортсменов, в рамках малых групп (до 20 человек) сообщается новая информация, происходит обучение навыкам, формируется новая система убеждений и позитивная мотивация, обеспечивается социальная и эмоциональная поддержка. Коллективный опыт позволяет в более широком контексте взглянуть на собственные проблемы. Группа предоставляет возможность обсуждения актуальных проблем поведенческих рисков. А также группа представляет собой

защищенное, но вполне реальное поле деятельности, где можно практиковаться в приобретенных навыках и умениях.

На основе проведенного нами теоретического анализа проблемы самооффективности личности как психологического фактора повышения результативности спортивной деятельности нами была разработана программа группового консультирования развития самооффективности личности спортсмена.

Программа предполагает использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, мозговой штурм, упражнения и техники арт-терапии и транзактного анализа.

На первом этапе работы над программой была сформулирована её цель и задачи.

Целью программы группового консультирования является повышение уровня развития самооффективности спортсменов посредством группового консультирования.

Основными задачами программы являются:

- 1) Оказание психологической помощи спортсменам через консультационно-просветительскую деятельность;
- 2) Приобретение и отработка на практике знаний, умений и навыков эффективного поведения в спорте;
- 3) Приобретение личного опыта достижений в спортивной деятельности;
- 4) Обучение навыкам саморегуляции психических состояний;
- 5) Формирование убеждений в собственной эффективности (как результат достижения предшествующих задач).

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов реализации программы, определение содержания каждой встречи и подборе необходимого материала и форм работы.

Программа состоит из 10 встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – повысить уровень самооффективности спортсменов.

Продолжительность каждой встречи 1 – 1,5 часа.

Периодичность: два раза в неделю, в течении пяти недель.

Количество участников: 14 человек.

Встречи осуществляются на базе конференц-зала (переговорной) КГАУ «РЦСП «АЗВС».

В состав группы вошли 14 спортсменов

Таблица 8. - Уровень развития компонентов общей психологической готовности участников группового консультирования

	Уровень успешности	СЭФ общая	СЭФ предметная	Мотивация	Уровень развития СЭФ	Уровень развития общей псих. готовности
А 1	Средний	Средний	Средний	Не определена	Средний	Средний
А 5	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
А 6	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
А 7	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
А 8	Средний	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
А 9	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
Б 11	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
Б 12	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
Б 13	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
В 25	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
В 26	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
В 27	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
В 28	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
В 29	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний

Таким образом, в состав консультируемой группы вошли 14 участников, из них:

Имеют уровень самооффективности и уровень развития общей психологической готовности – **средний** – 2 спортсмена;

Имеют уровень самооффективности - **низкий** и уровень развития общей психологической готовности – **средний** – 6 человек;

Имеют уровень самооффективности и уровень развития общей психологической готовности – **низкий** – 6 человек (Таб. 8).

Содержание нашей программы направлено непосредственно на развитие самооффективности, а также на другие компоненты психологической готовности спортсменов.

Программа развития самооффективности спортсмена включает в себя следующие основные компоненты:

1. Моделирование в тренировочной и соревновательной деятельности
 - демонстрация модели;
 - наблюдение модели;
 - обсуждение модели (словесно-образное моделирование);
 - исполнение модели (натурное моделирование).
2. Вербальные убеждения
 - внушение, убеждение;
 - обратная связь: одобрение и позитивное оценивание;
 - эмоциональная поддержка.
3. Обучение навыкам саморегуляции
 - самовнушение, самоубеждение;
 - самоинструкции, самоприказы;
 - идеомоторная тренировка;
 - преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей.
4. Непосредственное участие в соревнованиях различного уровня.

Программа содержит три этапа:

- 1) вводное занятие (№1);
- 2) консультационно-просветительская и развивающая работа – занятия №2-9;
- 3) завершающее занятие (№ 10).

Занятия логически связаны между собой.

Первый этап был посвящен решению следующих задач:

- 1) знакомство спортсменов с целями и спецификой консультаций, режимом работы в группе;
- 2) знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы.

Задачи второго этапа:

- 1) развитие умения анализировать и оценивать собственное эмоциональное и физическое состояние;
- 2) развитие навыков целеполагания и анализа собственной деятельности;
- 3) развитие способностей использования приемов саморегуляции, а так же избавление от страха;
- 4) развитие способности визуализировать ситуацию;
- 5) развитие способности использования внутреннего диалога;
- 6) психологическое просвещение спортсменов.

Основными задачами **третьего этапа** являются:

- 1) закрепление умений и отработка навыков, сформированных в ходе групповой консультации;
- 2) анализ изменений, произошедших в уровне развития психологической подготовки спортсменов.

Для закрепления полученных знаний мы включаем обязательную рефлексию в завершении каждой встречи.

Таким образом, создавая данные условия, можно стимулировать развитие самоэффективности у спортсменов и тем самым изменять мышление и поведение, повышать мотивацию к деятельности, уменьшать уровень тревоги и других негативных эмоций, возникающих при неудачах, предупреждать или

смягчать возможные отрицательные проявления специфической соревновательной ситуации, а также способствовать психологическому благополучию, максимальному профессиональному росту и как результат повышению успешности спортивной деятельности.

Примерный структурный план консультативной встречи:

1. Приветствие. Вводное слово ведущего. Свободные высказывания участников собственных мыслей и желаний по работе группы.
2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).
3. Практические упражнения.
4. Рефлексия.
5. Прощание.

Тематика консультативных встреч:

Встреча № 1. «Я, спорт и психология»

Встреча посвящена знакомству со спортсменами, установлению контакта с ними, обсуждению роли психологической готовности в спорте.

Встреча № 2. «Мотивация в спорте»

Встреча посвящена информированию спортсменов о высокой значимости мотивации в спорте и о ее влиянии на деятельность спортсмена (внешней и внутренней, эго ориентации и ориентации на задачу), на данной встрече участникам предлагается упражнение «мозговой штурм».

Встреча № 3. «Как правильно мечтать. Цели»

Встреча посвящена информированию спортсменов о высокой значимости умения ставить цели и задачи в спорте (целеполагании) и о влиянии данного компонента на деятельность спортсмена и его результативность при занятиях спортом. Спортсменам представляются правила, необходимые при постановке целей и задач, памятка. В качестве закрепления полученных знаний – заполнение индивидуальной таблицы.

Встреча № 4. «Тревожность в спорте»

Встреча посвящена информированию спортсменов о высокой значимости тревожности в спорте, о влиянии когнитивной и соматической тревожности на результат выступления спортсмена в соревнованиях. Обучение приемам саморегуляции стартовых состояний. Выполнение упражнений по данной теме.

Встреча №5. «Визуализация»

Встреча посвящена информированию спортсменов о высокой значимости визуализации в спорте, особенностях и правилах применения идеомоторной тренировки. Выполнение упражнения по данной теме.

Встреча № 6. «Ключевые слова»

Встреча посвящена информированию спортсменов о высокой значимости внутреннего диалога в спорте, в дополнение такого компонента, как визуализация. Обучение и рекомендации, как правильно подбирать ключевые слова. Выполнение упражнения по данной теме, для закрепления теоретического знания на практике.

Встреча № 7. «Страх в спорте»

Встреча посвящена информированию спортсменов о значимости страха в спорте и о его влиянии на деятельность спортсмена. Выполнение различных техник и упражнений для снижения уровня страха спортсмена. Обучение приемам самопомощи при возникновении ситуативного страха во время соревнований.

Встреча № 8 - № 9. «Самоеффективность»

Практическая работа, выполнение различных упражнений с целью развития самоеффективности спортсменов.

Встреча № 10. «Финиш»

Обратная связь от участников, рефлексия проделанной групповой работы, напутственное слово консультанта.

Хотим отметить, что программа содержит в себе примерные практические упражнения и диалог консультанта со спортсменами, модификация их составляется с учетом консультативной группы. Вариант нашей программы представлен в Приложении (см. Приложение Д).

Описание работы в ходе проведения консультации

Групповая консультация со спортсменами, которые имеют средний и низкий уровень самооффективности и соответствующий уровень общей психологической подготовки в спорте, проводилась в доброжелательной обстановке и искреннем отношении участников группы друг к другу. Количество участников – 14 человек.

Возраст пришедших на консультацию спортсменов находился в пределах от 20 до 25 лет. У спортсменов разные спортивные звания и достижения, опыт, а так же виды спорта.

Мотив прихода спортсменов на консультацию сводился к нескольким вариантам: узнать что-то новое и расширить свои знания в области психологии, повысить собственный уровень компетентности, повысить уровень своей психологической подготовки, овладеть навыками саморегуляции в соревновательных мероприятиях и др.

Основной акцент во взаимодействии со спортсменами был сделан на получение теоретических знаний (психологическое просвещение) и практического опыта (групповые дискуссии, анализ ситуаций, упражнения, направленные непосредственно на развитие компонентов психологической готовности и самооффективности в частности). В основе групповой консультации лежало диалоговое общение, взаимодействие, взаимопонимание между консультантом и спортсменами.

Вводный этап программы был направлен на знакомство спортсменов с целями и спецификой консультации, с режимом работы в группе, знакомство с участниками группы, создание рабочей атмосферы в группе. Следует отметить, что созданная нами группа - это спортсмены, объединенные не только нашими занятиями, но и спортивной деятельностью, большинство участников занимаются одинаковыми видами спорта, у одного тренера, все являются работниками АЗВС и выступают за сборную Красноярского края. Они довольно хорошо знают друг друга, как на личностном уровне, так и в деятельности.

В ходе консультаций спортсмены высказывались о том, насколько актуальна помощь со стороны психолога, обращали внимание на то, что собственного опыта часто не хватает для решения каких-либо проблем, возникающих во время соревновательных мероприятий. Спортсмены получили информацию о том, какие компоненты составляют психологическую подготовку спортсмена. Обучились приемам саморегуляции своих состояний. Большинство упражнений, используемых на групповой консультации, были направлены на решение сразу нескольких задач, актуальных для спортсменов данного уровня.

В процессе работы, спортсмены говорили о том, что некоторые упражнения сложны для выполнения, на первых этапах некоторые отказывались от выполнения и играли роль просто наблюдателей, но на следующих консультационных встречах присоединялись.

Заключительные встречи были направлены на анализ того, что удалось открыть нового, как в себе, так и в других участниках, какие компоненты психологической готовности удалось развить в большей степени.

В ходе обратной связи выяснилось, что спортсменам понравились консультационные встречи, они отмечали, что получив теоретический материал, ты имеешь возможность на практике отработать то или иное умение. Также среди положительных сторон было то, что спортсменов никто не заставлял делать, то, что они не хотели.

В заключении следует сказать, что данный вид работы (групповая консультация) эффективен в работе со спортсменами.

Контрольная встреча, она же диагностическая, была назначена через месяц после проведения групповой консультации.

О результатах проведения формирующего эксперимента нами будет сказано в следующем параграфе.

2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

Проведя первый констатирующий эксперимент, мы пришли к выводу, что исследуемые нами спортсмены имеют достаточные предпосылки для развития самоофективности и повышения уровня общей психологической готовности. Следовательно, цель второго констатирующего среза – проследить изменения в уровнях данных компонентов у опрошенных спортсменов и на основании этих данных сделать вывод об изменении уровня развития самоофективности и других компонентов психологической готовности спортсменов.

После проведения программы формирующего эксперимента, нами был сделан повторный срез на спортсменах, которые приняли участие в групповом консультировании, направленный на анализ изменений в уровне развития исследуемых компонентов. В работе были использованы методики, аналогичные первому срезу. Обсуждение результатов приведено ниже.

Ниже мы обсудим результаты исследования. Индивидуальные результаты испытуемых по всему диагностическому комплексу представлены в Приложении Г.

Анализ данных анкеты «Уровень успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях»

При помощи этой методики мы получили данные, позволяющие определить уровень успешности действий спортсменов в соревновательных мероприятиях после формирующего эксперимента. Данная методика позволила нам выявить следующие уровни успешности: низкий, средний и высокий.

Результаты повторного среза среди спортсменов, с которыми проводилась групповая консультативная работа, показали, что в группе произошли изменения в уровне успешности действий спортсменов:

- Появились спортсмены с высоким уровнем успешности деятельности – 7 человек (50%);
- Количество спортсменов имеющих средний уровень успешности уменьшилось на 1 человека и вместо 8 человек (57,1%) стало 7 человек (50%);

- Спортсменов имеющий низкий уровень успешности не стало совсем, то есть от 6 (42,9%) человек до 0 человек (0%).

Наглядно результаты методики представлены на Рисунке 7.



Рис.7. Распределение спортсменов принявших участие в групповом консультировании по уровню успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях, до и после эксперимента (распределение в %)

Таким образом, мы отмечаем повышение общего уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях: отсутствие спортсменов с низким уровнем, снижение числа испытуемых со средним уровнем (с 57,1 % до 50%) и появление спортсменов с высоким уровнем развития данного компонента (с 0% до 50%). Это означает, что спортсмены стали понимать и исправлять собственные ошибки в психологической подготовке, более конструктивно строить свою деятельность в тренировочном и соревновательном процессах. Участники консультируемой группы, в ходе специально организованной групповой консультации, овладели знаниями и навыками, необходимыми для более качественного и продуктивного выполнения своей деятельности. Это можно объяснить личностным развитием спортсменов и действительной эффективностью проведенной нами программы.

Анализ данных методики «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)

Данная методика позволила нам определить уровень развития общей самооффективности спортсменов до и после формирующего эксперимента.

Результаты повторного среза среди спортсменов, с которыми проводилась групповая консультативная работа, показали, что в группе произошли изменения в уровне развития общей самооффективности спортсменов:

- Появились спортсмены с высоким уровнем общей самооффективности – 2 человека (14,3 %);

- Количество спортсменов имеющих средний уровень общей самооффективности увеличилось на 8 человек и вместо 2 человек (14,3%) стало 10 человек (71,4%);

- Количество спортсменов имеющих низкий уровень общей самооффективности уменьшилось на 10 человек, то есть стало не 12 человек (85,7 %), а 2 человека (14,3%).

Наглядно результаты методики представлены на Рисунке 8.

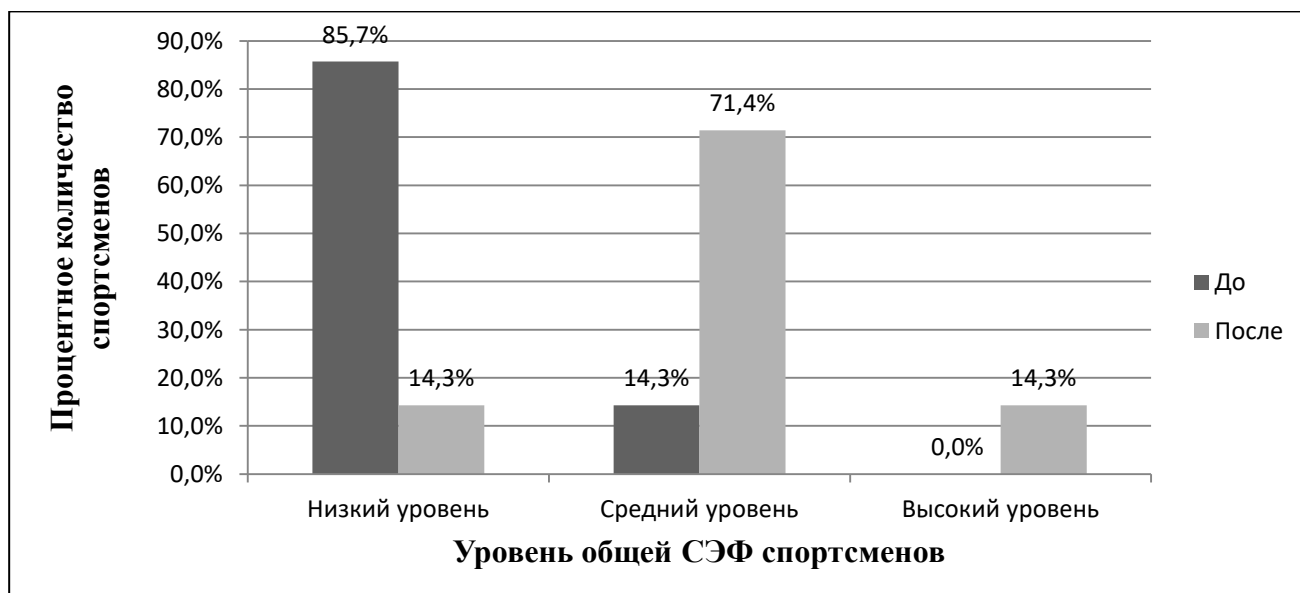


Рис. 8. Распределение спортсменов принявших участие в групповом консультировании по уровню развития общей самооффективности, до и после эксперимента (распределение в %)

Рисунок 8 демонстрирует повышение уровня развития общей самооффективности спортсменов. Появились спортсмены с высоким уровнем общей самооффективности 14,3 %. Показатель среднего уровня общей самооффективности увеличился с 14,3% до 71,4%. Показатель низкого уровня развития самооффективности уменьшился с 85,7 % до 14,3%. Это говорит о том, что после формирующего эксперимента спортсмены стали более уверенны в себе, своих способностях и особенно в успешности своей деятельности.

Анализ данных методики «Тест определения уровня самооффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности)

При помощи этой методики мы выявили уровень развития предметной самооффективности спортсменов до и после формирующего эксперимента.

Результаты повторного среза среди спортсменов, с которыми проводилась групповая консультативная работа, показали, что в группе произошли изменения в уровне развития предметной самооффективности спортсменов:

- Увеличилось количество спортсменов с высоким уровнем предметной самооффективности – с 1 человека (7,1 %) до 7 человек (50%);
- Количество спортсменов имеющих средний уровень предметной самооффективности уменьшилось на 6 человек и вместо 13 человек (92,9 %) стало 7 человек (50 %);
- Количество спортсменов имеющих низкий уровень предметной самооффективности осталось неизменным (0 %).

Наглядно результаты методики представлены на Рисунке 9.

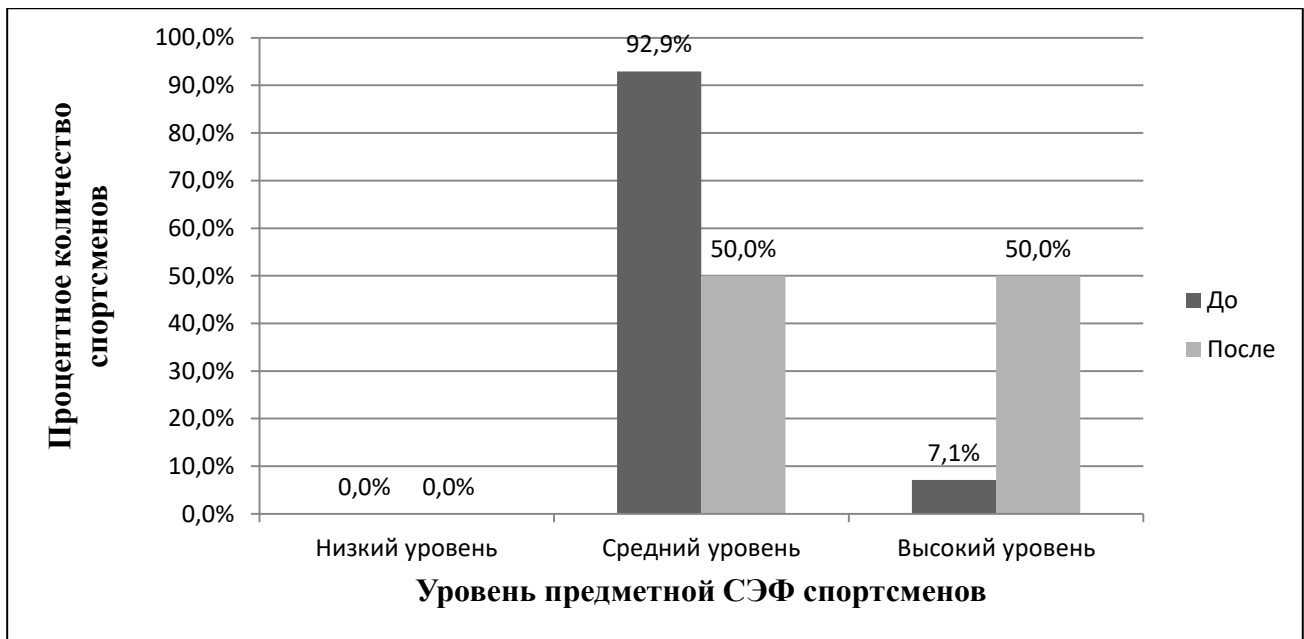


Рис. 9. Распределение спортсменов принявших участие в групповом консультировании по уровню развития предметной самооффективности, до и после эксперимента (распределение в %)

Рисунок 9 демонстрирует повышение уровня развития предметной самооффективности спортсменов. Появилось количество спортсменов с высоким уровнем предметной самооффективности с 7,1 % до 50 %. Показатель среднего уровня общей самооффективности уменьшился с 92,9 % до 50 %. Показатель низкого уровня развития предметной самооффективности остался неизменным 0 %.

Это говорит о том, что после формирующего эксперимента спортсмены стали более уверены в своих спортивных достижениях, своих профессиональных знаниях, умениях и навыках и особенно в успешности своей спортивной деятельности и уровне спортивной подготовки, как следствие ожидание успеха в тренировочных и соревновательных мероприятиях.

Анализ данных методики «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан)

Данная методика позволила нам определить уровень развития общей самооффективности спортсменов до и после формирующего эксперимента.

Результаты повторного среза среди спортсменов, с которыми проводилась групповая консультативная работа, показали, что в группе произошли изменения в уровне развития общей самооффективности спортсменов:

- Выявлен 1 спортсмен с направленностью мотивации на достижение успеха (7,1 %);

- Количество спортсменов имеющих неопределенный тип мотивации уменьшилось на 1 человека и вместо 14 человек (100 %) стало 13 человек (92,9 %);

- Количество спортсменов имеющих направленность мотивации на избегание неудачи не изменилось.



Рис. 10. Распределение спортсменов принявших участие в групповом консультировании по направленности мотивации, до и после эксперимента (распределение в %)

Рисунок 10 демонстрирует некоторые изменения направленности мотивации спортсменов. Появился 1 спортсмен с направленностью мотивации на достижение успеха - 7,1 %. Показатель не определенной направленности мотивации уменьшился со 100 % до 92,9 %. Показатель направленности мотивации на избегание неудачи остался неизменным 0 %.

Однако, даже при неизменности уровня направленности мотивации, изменились количественные показатели результатов в данной методике (в баллах). Среднее количество баллов у спортсменов было увеличено и имеет направленность к мотивации достижения успеха (Приложение Г).

Полученные данные показывают то, что после формирующего эксперимента у спортсменов изменилась направленность спортивной мотивации и стала более выражена направленность на достижение успеха. Это говорит о том, что спортсмены при столкновении с трудностями или в стрессовой ситуации смогут приложить больше усилий для достижения результата, в сравнении, чем до участия в программе группового консультирования.

По результатам всех проведенных методик мы получили результаты, на основании которых можем выделить группы спортсменов по уровням развития рассматриваемых показателей.

Итоговые результаты диагностики самооффективности спортсменов

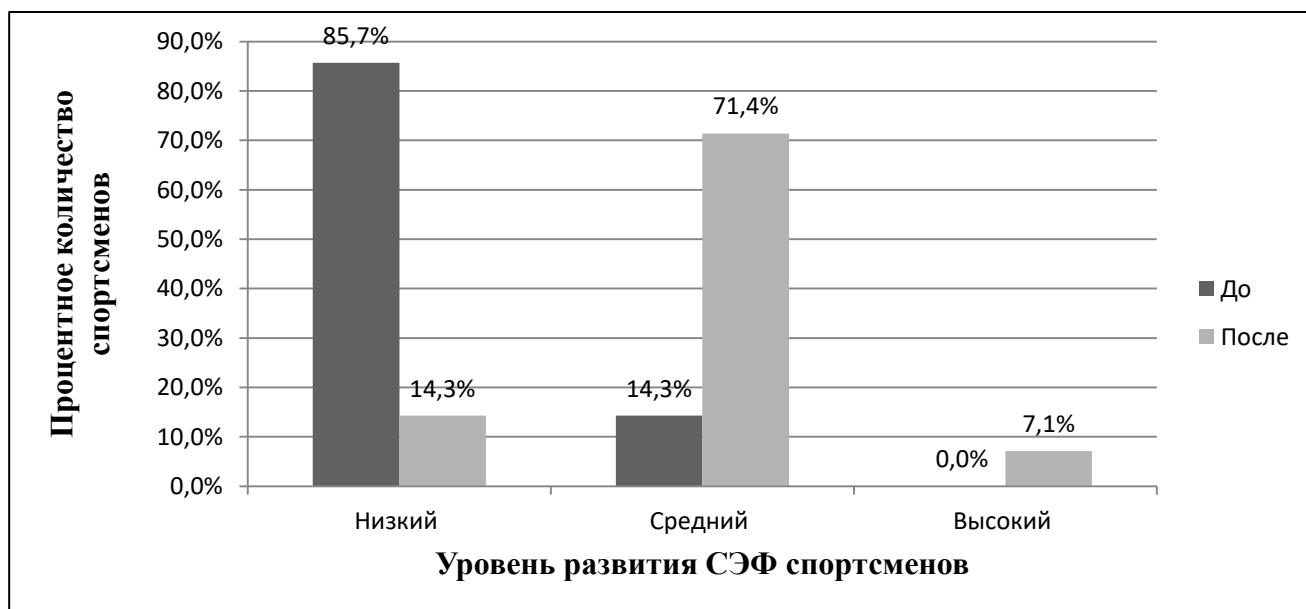


Рис. 11. Итоговый уровень развития самооффективности у спортсменов (распределение в %)

Рисунок 11 демонстрирует повышение уровня развития общей самооффективности спортсменов. Процент спортсменов с низким уровнем

самоэффективности с 85,7% сменился 14,3 %, количество спортсменов со средним уровнем самоэффективности так же изменилось, до формирующего эксперимента показатель 14,3 %, после – 71,4 %, количество спортсменов с высоким уровнем самоэффективности с 0 % выросло до 7,1 %.

Это свидетельствует о том, что после формирующего эксперимента, уровень развития общей самоэффективности спортсменов, в данной выборке, заметно повысился. Это проявляется в том, что спортсмены стали более уверены в своей деятельности и спортивных достижениях, своих профессиональных знаниях, умениях и навыках, особенно в успешности своей спортивной деятельности и уровне спортивной подготовки, как следствие ожидание успеха в тренировочных и соревновательных мероприятиях.

Итоговые результаты диагностики общей психологической готовности спортсменов

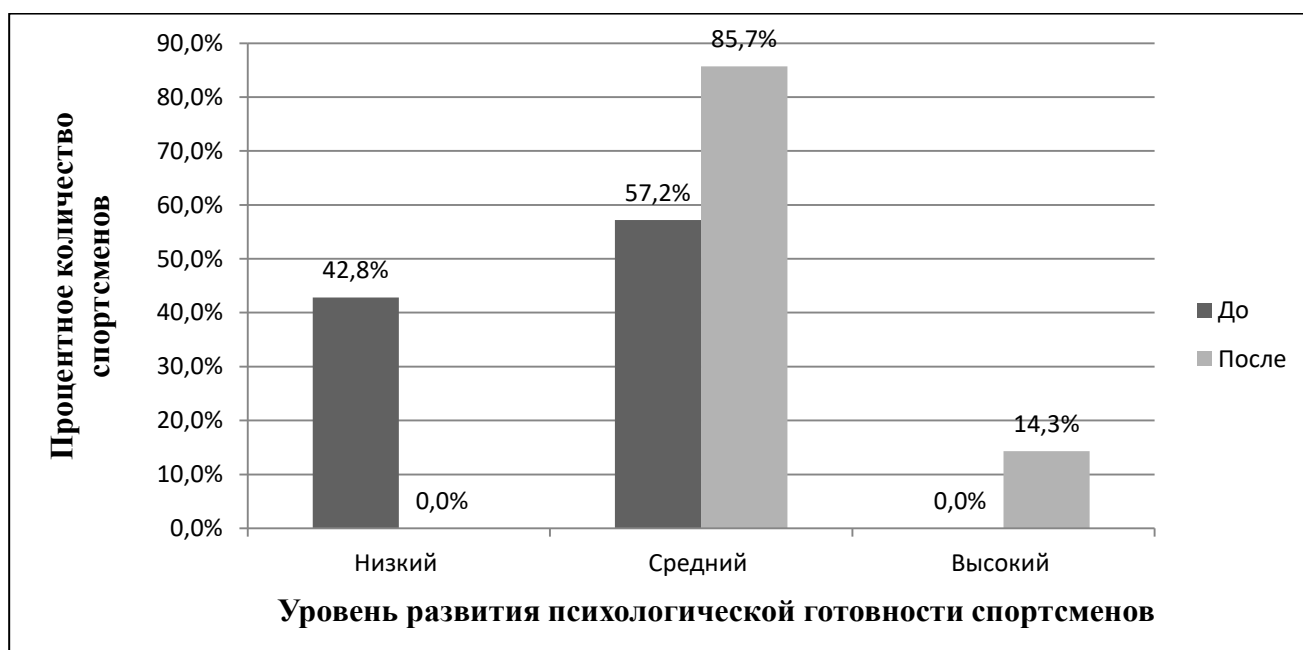


Рис. 12. Итоговый уровень развития общей психологической готовности у спортсменов (распределение в %)

Рисунок 12 демонстрирует повышение уровня развития общего уровня развития психологической готовности спортсменов. Процент спортсменов с

низким уровнем самооффективности с 42,8 % сменился 0 %, количество спортсменов со средним уровнем самооффективности так же изменилось, до формирующего эксперимента показатель 57,2 %, после – 85,7 %, количество спортсменов с высоким уровнем самооффективности с 0 % выросло до 14,3 %.

Полученные данные свидетельствуют о том, что спортсмены данной группы, после формирующего эксперимента, а именно группового консультирования, улучшили свою психологическую подготовку, повысили уровень развития составляющих ее компонентов. На практике это проявляется в повышении компетентности спортсменов, в собственной уверенности при занятиях спортивной деятельностью. Получение новых знаний, умений и навыков позволяют спортсменам выйти на новый уровень развития спортивного мастерства. Получение нового опыта психологической подготовки отражается на технико-тактической подготовке спортсменов. Качественно изменилась мотивация участников группового консультирования, повысилась тенденция спортсменов к достижению успеха. Все это, в совокупности, влияет на показатели спортивных достижений спортсмена и общей успешности в тренировочных и соревновательных процессах.

Для анализа полученных результатов на статистическом уровне, был использован метод математической статистики U-критерий Манна-Уитни.

Критерий предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Нами был проведен анализ всех компонентов психологической готовности спортсменов (уровень успешности спортсменов, уровень общей самооффективности, уровень предметной самооффективности и уровень мотивации спортсменов), выделяемых в работе, на констатирующем и формирующих этапах.

Уровень успешности спортсменов. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(8)$ находится в зоне значимости, исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что существует значимая разница между показателями уровня

успешности спортсменов до и после апробирования программы (т.е. на констатирующем и формирующем этапах).

Уровень общей самооффективности спортсменов. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (21,5) находится в зоне значимости, исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что существует значимая разница между показателями уровня общей самооффективности спортсменов до и после апробирования программы (т.е. на констатирующем и формирующем этапах).

Уровень предметной самооффективности спортсменов. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (46) находится в зоне значимости, исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что существует значимая разница между показателями уровня предметной самооффективности спортсменов до и после апробирования программы (т.е. на констатирующем и формирующем этапах).

Уровень мотивации спортсменов. Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}$ (32,5) находится в зоне значимости, исходя из этих данных, мы можем сделать вывод, что существует значимая разница между показателями мотивации спортсменов до и после апробирования программы (т.е. на констатирующем и формирующем этапах). (Расчеты представлены в Приложении Д)

Исходя из результатов, представленных на рис.11 и рис.12, можно констатировать следующее: произошли изменения уровня развития самооффективности спортсменов и уровня развития психологической готовности спортсменов, что подтверждает эффективность разработанной программы.

Выводы по Главе 2

Анализ опытно-экспериментальной работы позволяет нам сделать следующие выводы:

1. По результатам диагностики спортсменов, выявлено, что у спортсменов преобладает высокий уровень самооценки действий в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям), так же есть спортсмены, имеющие средний и низкий уровни успешности. У исследуемых низкий уровень общей самооффективности преобладает над средним и высоким уровнем. Высокий уровень развития предметной самооффективности показали около половины исследуемых спортсменов. Тенденция мотивации достижения успеха отмечается лишь у трети исследуемых спортсменов, остальная доля спортсменов имеют неопределенный тип доминирующей мотивации личности.

2. По результатам анализа данных эмпирического исследования на констатирующем этапе мы доказали, что существует линейная связь на уровне 0,99 достоверности между:

- общей самооффективностью и предметной самооффективностью спортсменов;

- показателями уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и предметной самооффективностью;

- показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и общей самооффективностью спортсменов;

- показателями уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка

психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и мотивацией спортсменов;

- показателями общей самооффективностью и мотивацией спортсменов;

- показателями предметной самооффективностью и мотивацией спортсменов;

- показателями всех диагностируемых нами величин; т. е. доказана взаимосвязь мотивации, общей и предметной самооффективности и самооценки успешности деятельности спортсменов. Это говорит о том, что воздействуя на любой из этих компонентов личности, остальные компоненты будут также подвергаться воздействию и изменению. Это дает возможность развивать самооффективность спортсменов, посредством повышения уровня развития других компонентов, а именно работая и воздействуя не только с самооффективностью, но и с мотивацией и самооценкой успешности деятельности спортсменов. В свою очередь, повышая уровень самооффективности спортсменов, повышается так же уровень общей психологической подготовки спортсменов, а это в свою очередь повышает уровень спортивных результатов и достижений.

3. На основе полученных данных, разработана программа группового консультирования, для развития самооффективности спортсменов зимних видов спорта, в условиях государственного учреждения, на базе КГАУ «РЦСП «АЗВС».

4. Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод о том, что существуют достоверные различия на уровне 95% по показателям уровня компонентов психологической готовности спортсменов (уровень успешности спортсменов, уровень общей самооффективности, уровень предметной самооффективности и уровень мотивации спортсменов), выделяемых в работе, на констатирующем и формирующих этапах, т.е. до и после проведения программы, что в свою очередь подтверждает эффективность разработанной программы.

В результате проведенного исследования выдвинутая гипотеза о том, что групповое консультирование будет являться результативным средством в повышении самооффективности спортсменов, если: 1) в процессе консультирования будет обеспечиваться возможность добровольного участия и субъективный выбор активности, психологическое воздействие будет направлено на моделирование тренировочной и соревновательной деятельности, вербальные убеждения и обучение навыкам саморегуляции; 2) в содержание группового консультирования будут включены: информирование спортсменов, групповые дискуссии, практические психотехники и упражнения, способствующие активной позиции спортсменов в процессе консультирования - подтвердилась.

Заключение

В настоящее время спорт оказывает широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, пронизывая все уровни современного социума. Психологическое сопровождение становится неотъемлемой частью подготовки спортсмена, так как объективные показатели спортивных рекордов и достижений достигли пределов естественных возможностей человеческого организма. В связи с этим необходимо находить и использовать психологические ресурсы роста спортивных результатов. Такую возможность дает исследование проблем самоэффективности личности спортсменов, как фактора результативности спортивной деятельности. Проблема самоэффективности личности спортсмена имеет особую актуальность в условиях роста мировых рекордов в разных видах спорта и жесткой соревновательной борьбы.

На основе анализа имеющихся исследований в отечественной и зарубежной психологии, мы выявили, что именно уровень самоэффективности имеет принципиальное значение для изучения успешности личности в деятельности, в частности спортивной.

Нами были подобраны методики, которые позволили выявить уровень развития общей и предметной самоэффективности спортсменов, уровень развития мотивации спортсменов и уровень успешности действий спортсменов в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям).

Экспериментальное исследование показало, что большинство спортсменов обладают высоким уровнем самооценки действий в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям). Однако у испытуемых преобладает низкий уровень общей самоэффективности и средний уровень самоэффективности предметной. Так же большинство исследуемых спортсменов имеют неопределенный тип доминирующей мотивации. В связи с этим, развитие

психологической готовности спортсменов к спортивной деятельности, в частности развитие ключевого компонента – самооффективности личности, имеет особую важность для их будущих спортивных результатов и высоких достижений.

На констатирующем этапе мы доказали, что существует линейная связь между уровнями компонентов психологической готовности спортсменов, выделяемых в работе (уровнем успешности спортсменов, уровнем общей самооффективности, уровнем предметной самооффективности и уровнем мотивации спортсменов).

Нами была разработана и апробирована программа повышения самооффективности спортсменов, включающая специально организованные групповые консультации. Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику изменений уровня самооффективности спортсменов.

Реализация составленной нами программы консультативных встреч и анализ динамики изменений после проведенного эксперимента показал, что проведение групповых консультаций, с включением практических психотехник и упражнений, способствующих активной позиции спортсменов в процессе консультирования, моделированием тренировочной и соревновательной деятельности, вербальных убеждений; обучения навыкам саморегуляции, информирования спортсменов и групповых дискуссий, способствуют повышению уровня самооффективности спортсменов, психологическому благополучию, максимальному профессиональному росту и как результат повышению успешности спортивной деятельности.

Анализ работы позволяет оценить ее теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость диссертационной работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для глубокого изучения возможностей группового психологического консультирования в качестве средств повышения самооффективности спортсменов.

Практическая значимость проведенного исследования заключается в том, что полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе спортивных психологов, а так же может быть распространен на всю сферу спортивной деятельности, в том числе в других регионах.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. - М.: Академия, 2001 - 240с.
2. Алешков И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности. - В сб.: Психология спортивной деятельности. М., изд. ВНИИФК, 1978.
3. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций / Л.Н. Акимова. - Одесса: Негоциант, 2004. - 230 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: ЛГУ, 1968. – 339 с.
5. Баландин В. И., Блудов Ю. М, Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 1986.
6. Бандура А. Самоэффективность: Осуществление контроля // Пер. с английского; Под ред. Сидорина В.В. СПб.: ЕВРАЗИЯ, 2000.
7. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. - СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
8. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.
9. Бояринцева А.В. Тест на самоэффективность // Психология развития конкурентоспособной личности /Л.М. Митина. – М.: Изд. Моск. психолого-социального института; Воронеж: Изд. НПО «Модек», 2003.
10. Васильева Т.И. Динамика профессиональной самоэффективности будущего педагога-психолога: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.07 / Васильева Татьяна Иосифовна. – М., 2008. – 25 с.
11. Выготский Л. С. Проблемы развития психики: //Собрание сочинений в 6-ти томах, том 3 - М.: Педагогика, 1983.
12. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС. 1981.
13. Гайдар М.И. Развитие личностной самоэффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения: автореф. дис. канд. психол. наук –

19.00.07 / Гайдар Марк Игоревич. – Изд-во Курского государственного университета, 2008. – 27 с.

14. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 1971.

15. Геселевич В. А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: ФиС, 1969.

16. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2000.

17. Гончар С. Н. Самоэффективность как профессиональное качество будущих педагогов-психологов / С.Н. Гончар // Педагогическое мастерство: материалы международной научной конференции. - М.: Буки-Веди, 2012. - С. 250-253.

18. Горбунов Г.Д.: Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009.

19. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002.

20. Загайнов Р.М.: Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский спорт, 2010.

21. Загайнов Р.М.: Психологическое мастерство тренера и спортсмена. - М.: Советский спорт, 2005

22. Ильин А.Б, Гордон С.М. Формирование профессиональных показателей личности спортсменов // Мир образования - образование в мире. - 2011. - N 1 (41). - С. 139-143.

23. Ильин Е.П.: Психология спорта. - СПб.: Питер, 2010

24. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

25. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003.

26. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. М.: Просвещение, 1983.
27. Капрара Д., Сервон, Д. Психология личности. /Д. Капрара, Д. Сервон. – СПб.: Питер, 2003. – 638 с.
28. Китаева М.В.: Психология победы в спорте. - Ростов н/Д: Феникс, 2006
29. Колесникова Г.И. Психологическое консультирование. - М.: Феникс, 2006. - 283 с.
30. Корнилова Т.В. Самоэффективность и ретроспективные самооценки, проявляемые при личностном выборе для себя и предполагаемые при выборе за другого человека /Корнилова Т.В., Веденева Н.В. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки. – 2014. – № 2. – С. 6-17.
31. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. - М.: "Академический проект", 2009. – 154 с.
32. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
33. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности / Р.Л. Кричевский// Акмеология. – 2001. – № 1. – С. 47-52
34. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2005. – 473 с.
35. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: 2005
36. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д.А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. –Т.21 – № 1. – с. 15-25

37. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 2-е изд., испр. – М.: Смысл, 2003. – 487 с.
38. Лощакова А.Б. О содержании и соотношении понятий «Личная эффективность» и «Самоэффективность» в психологической науке / А.Б. Лощакова // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2015. – №2. – С. 54-63
39. Майерс Д. Социальная психология [Текст] / Д. Майерс. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 793 с.
40. Марищук В. Л., Блудов Ю. М. Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1982.
41. Мастерство психологического консультирования / под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. - СПб, Речь, 2006.
42. Митицина Е.А. Карьерные ориентации специалистов с высоким уровнем самоэффективности в профессиональной деятельности / Митицина Е.А., Иванова Н.В. // Вестник Псковского государственного университета. Серия: социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 121-125.
43. Москаленко О.В. Взаимосвязь профессиональной самореализации молодежи с процессами ее самоактуализации, самоопределения и самоэффективности / О.В. Москаленко, Г.В. Миронова // Мир психологии. – 2011. - № 1. – С. 193-200
44. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. М.: ФиС, 1979.
45. Немов Р.С. Основы психологического консультирования. М., 1999.
46. Немов Р. С. Психологическое консультирование. - М., 2003.
47. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений.: Общие основы психологии / Р.С. Немов. - 2-ое изд. - М.: Владос, 2006. - 450 с.

48. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. - М.: ФиС, 1974. - 510 с.
49. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979. - 144 с.
50. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т. Т. Джамгарова и А. Ц. Пунин. - М.: ФиС, 1999. - 286 с.
51. Пуни А. Ц. Волевая подготовка в спорте. М.: ФиС, 1969.
52. Пуни А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояния спортсмена / А.Ц. Пуни // Теория и практика физической культуры. – 1949. - №7. – С. 519-526
53. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М.: ФиС, 1959.
54. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: ФиС, 1969.
55. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М.: ФиС, 1983.
56. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей. М.: ФиС, 1973.
57. Родионов А. В. Психология спортивного поединка. М.: ФиС, 1968.
58. Родионов А. В. Спортсмен прогнозирует решение. М.: ФиС, 1971.
59. Ромек В. Г. Понятие уверенности как социально-психологическая характеристика личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / Ромек Владимир Георгиевич. – Ростов-на-Дону, 1997. – 242 с.
60. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии /С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2000.
61. Рягузова Е.В. Ситуация: горизонты психологической интерпретации / Е.В. Рягузова // Известия Саратовского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. - 2006. - №1-2. - С.81-86
62. Серова Л.К.: Психология личности спортсмена. - М.: Советский спорт, 2007
63. Синглер Р. Н. Мифы и реальность в психологии спорта. М., 1980.

64. Скоробогатова Н.А. Теоретические аспекты исследования образа процесса психологического консультирования у психолога-консультанта. // Вестник Екатеринбургского института. 2009. № 1. С.31-33
65. Смирнов С.Д. Я-теории, их роль в мотивации, становлении личности и развитии / С.Д.Смирнов // Вопросы психологии. – 2001. - №6. – С. 119-121
66. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект; Трикста, 2005. – 128 с.
67. Субботский Е. В. Индивидуальное сознание как система реальностей//Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А. Н.Леонтьева / Под ред. А. Е. Войскунского, А. Н. Ждан, О. К.Тихомирова. - М.: Смысл, 1998, С. 125-160
68. Хачатурова М.Р. Самоэффективность личности и ее связь с выбором копинг-стратегий поведения в межличностном конфликте / М.Р. Хачатурова // Альманах современной науки и образования. – 2011. – № 9 (52). – С. 92-96
69. Хрестоматия по психологии / Сост. В. В. Мироненко. Под ред. А. В. Петровского. - М.: Просвещение, 1977. - 436 с.
70. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. - М., 2001. - 310с.
71. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: Основные положения, исследования и применение / Перевод С.Меленевской и Д.Викторовой [L.Hjelle, D.Ziegler. PersonalityTheories: BasicAssumptions, Research, andApplications 3thed.: McGrow-Hill, 1992; СПб.: Питер Пресс, 1997 Терминологическая правка В.Данченко К.: PSYLIB, 2006.
72. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: ФиС, 1980.
73. Черникова О. А., Дашкевич О. В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 1971.

74. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 2003. - 235 с.
75. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987.
76. Шалаков Ю.А. Влияние профессионального самообразования на эффективность деятельности офицера налоговой полиции: автореф. дис. канд. психол. наук / Шалаков Юрий Андреевич. – М., 2000. – 19 с.
77. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
78. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Шепелева Елена Андреевна. – М., 2008. – 24 с.
79. Шнейдер Л.Б., Вольнова Г.В., Зыкова М.Н. Психологическое консультирование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Серия "Серебряная сова". - М.: Ижица, 2002. - 224 с.
80. Эриксон Э. Трагедия личности. - М.: Эксмо, 2008г. - 256 с.
81. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York, 1997. – 604 p.
82. Bandura A. Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioral change // Psychol. Bull. – 1977. – P. 191–215
83. Creer T., Wigal J. Self-efficacy //CHEST Journal. – 1993. – T/ 103, № 5. – P.1316-1317.
84. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety / M. Csikszentmihalyi. – San Francisco, 1975. – 231 p.
85. Deci E. A motivational approach to self: integration in personality / E. Deci, R. Ryan // Perspectives on motivation / University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237-288.

86. Deci E. Self-determination research: reflections and future directions/E.Deci, R.Ryan // Handbook of self-determination research. The University of Rochester Press, 2002b. – P. 431-441

87. Deci E. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / E. Deci, R. Ryan // Psychological Inquiry. – 2000. – Vol. 11, № 4. – P. 227-268.

88. Dweck C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development / C. S. Dweck. – Philadelphia: Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. – 195 p.

89. Epel E.S., Bandura A., Zimbardo P.G. Escaping Homelessness: the Influences of Self-Efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness / E.S. Epel, A. Bandura, P.G. Zimbardo // Journal of Applied Social Psychology. - 1999. - № 29. - P. 575-596.

90. Gulbrandsen P., Jensen B., Finset A., Blanch-Hartigan D. Long-term effect of communication training on the relationship between physicians' self-efficacy and performance / P. Gulbrandsen B. Jensen A. Finset etc. // Patient Education and counseling. – 2013. – Vol. 91. – №2. – P. 180-185

91. Jex S.M., Bliese P.D., Buzzell S., Primeau J. The Impact of SelfEfficacy on Stressor-Strain Relations: Coping Style as an Explanatory Mechanism / S.M. Jex P.D. Bliese S. Buzzell etc // Journal of Applied Psychology. - 2001. - Vol. 86. – №3. – P. 401-409.

92. Kim Y., Glassman M. Beyond search and communication // Development and validation of the Internet Self-efficacy Scale (ISS) / Y. Kim, M. Glassman // Computers in Human Behavior. – 2013. – Vol. 29. – №4. – P. 1421-1429.

93. Llewellyn D.J., Sanchez X., Asghar A., Jones G. Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing // Personality and Individual Differences. – 2008. – Vol. 45 (1). – P. 75–81

94. Lowe R., Cockshott Z., Greenwood R., Kirwan J. R., Almeida C., Richards P., Hewlett S. Self-Efficacy as an Appraisal that Moderates the

Coping Emotion Relationship / R. Lowe, Z. Cockshott, R. Greenwood etc. // Psychology and Health. – 2008. – Vol. 23. – №2. – P. 155-174.

95. Magnusson D. Toward a psychology of situations: An interactional perspective / D. Magnusson. – Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1981. – 480 p.

96. Malinayskas R/ Peculiarities of career self-efficacy of young basketball players / R. Malinayskas. A. Bruoskas, V. Gudonis // European Journal of Contemporary Education. – 2012. – Vol. 1. – № 1. – P. 30-33.

97. Mayfield J., Mayfield M. The Relationship Between Leader Motivating Language and Self-Efficacy A Partial Least Square Model Analysis / J. Mayfield, M. Mayfield // International Journal of Business Communication. - 2012. - Vol. 49. – № 4. – P. 357-376.

98. McNatt B.D., Judge T.A. Self-Efficacy Intervention, Job Attitudes and Turnover: a Field Experiment with Employees in Role Transition / B.D. McNatt, T.A. Judge // Human Relationship. – 2008. – Vol. 61. – P. 783-810.

99. Nicholls A.R., Polman R.C., Levy A.R., Borkoles E. The Mediating Role of Coping: a Cross-Sectional Analysis of the Relationship between Coping Self-Efficacy and Coping Effectiveness among Athletes / A.R. Nicholls, R.C. Polman, A.R. Levy // International Journal of Stress Management. – 2010. – Vol. 17. – №3. – P. 181-192.

100. Norgaard B., Ammentorp J., Kyvik K., Kofoed P. Communication skills training increases self-efficacy of health care professionals / B. Norgaard, J. Ammentorp, K. Kyvik // Journal of Continuing Education in the health professions. - 2012. – № 32. – №2. – P. 90-97.

101. Scheier M.F. Optimism, coping, and health : Assessment and implication of generalized outcome expectancies / M.F. Scheier, C.S. Carver // Health Psychology, 1985. – № 4. – P. 219-247.

102. Schunk D. Self-Efficacy and Academic Motivation / D. Schunk // Educational Psychologist. – 1991. – Vol. 26. – P. 207-231.

103. Schwarzer R., Jerusalem M., Romek V. Russian version of the General Self-Efficacy Scale / R. Schwarzer, M. Jerusalem, V. Romek // Foreign Psychology. – 1996. – Vol. 7. – P. 71-77.

104. Schwarzer R. Self-efficacy: Thought control of action / Schwarzer, R. - Washington, DC: Hemisphere, 1992. – 424 p.

105. White R.W. Motivation reconsidered: The concept of competence / R.W. White // Psychological Review. – 1959. – V. 66. – P. 297-333.

Приложение

Приложение А

Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)

Методика предназначена для определения степени самооффективности, т.е. веры в собственные способности и возможность собственного успеха. Понятие «самооффективность» было предложено А.Бандурой и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А.Бандуры заключается в том, что вера в эффективность собственных действий (самооффективность) может существенно влиять на поведение отдельного человека и группы людей. Влияние веры в самооффективность на поведение человека А.Бандура объясняет следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, не сумеет справиться. Активно и наступательно он ведет себя тогда, когда уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Самооффективность означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам – успеху.

Оценка осуществляется с помощью четырехбалльной шкалы для 10 суждений (1 - отсутствие признака, 4 - максимальная выраженность признака). Количество баллов складывается.

Полученный по методике показатель может находиться в диапазоне 10 до 40 баллов.

Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооффективности, 27-35 – показатели средней самооффективности, более 35 – высокой.

Методика «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека)

Инструкция. Оцените высказывания по степени своего согласия с ними и поставьте любой знак в графе с условными обозначениями:

Бланк методики

Утверждение	Абсолютно неверно	Скорее всего верно	корее всего неверно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.				
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен(а) себя вести.				
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7. Я готов(а) к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.				
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.				

Методика «Тест определения уровня самооффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского) (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности)

Тест определения уровня самооффективности — одна из методик исследования самосознания и самооценки личности. Понятие самооффективности ввел А. Бандура не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по личностной коррекции. В данное понятие вкладывалась возможность оценивать умение людей осознавать свои способности и использовать их наилучшим образом. При этом особое внимание придавалось тому, что при более чем скромных способностях умелое их использование позволяет человеку достичь высоких результатов. В то же время присутствие высокого потенциала автоматически не гарантирует высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом.

Данная методика, разработанная Маддуксом и Шеером, направлена на количественное определение уровня самооффективности. Перевод теста и его модификация осуществлены Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского. Речь идет об оценке человеком своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он реально может воспользоваться. Тест состоит из 23 утверждений, с каждым из которых испытуемый оценивает степень своего согласия по 11-балльной шкале.

Таким образом, представления о самооффективности, заложенные в данную методику, предоставляют возможность получить не только информацию о самооценке личности, не только сведения о степени ее самореализации, но и создают определенный импульс к саморазвитию. Тем самым методика позволяет

операционализовать попытки личности достичь высоких результатов в предметной деятельности и межличностном общении.

Сумма баллов первых 17 утверждений показывает уровень самооффективности в сфере предметной деятельности, а с 18-го по 23-е утверждение — в сфере межличностного общения.

Подсчет баллов производится после изменения знака на обратный перед отмеченной цифрой в утверждениях: 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22.

Нормировка теста была проведена А. Огневым на выборке более 900 человек (школьники, студенты, работники госпредприятий, госслужащие, безработные). Средние значения уровня самооффективности располагаются в интервале от -7 до $+53$ баллов, а в сфере общения — в интервале от $+7$ до $+15$. Таким образом, показатели, лежащие за указанными пределами, свидетельствуют либо о заниженной оценке потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо — о завышенной.

Тест определения уровня самооффективности (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского)

Инструкция

Согласны ли вы с предлагаемыми утверждениями? Если абсолютно согласны, отметьте значение « $+5$ », если абсолютно не согласны — значение « -5 ». В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями используйте для ответа промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений, соответственно.

Бланк методики

№ п/п	Список утверждений	Шкала ответа (степень согласия)
1	Когда я что-либо планирую в своей спортивной подготовке, я всегда уверен(а), что могу выполнить данную работу	$-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5$

2	Одна из моих проблем спортивной подготовки состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягивая этот момент до последнего	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
3	Если я не могу выполнить работу (фигуру, спуск, вираж, зацепку и т.д.) с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
4	Когда я ставлю важные для себя цели, например, на тренировочных или соревновательных мероприятиях, мне редко удается достичь их	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
5	Я часто бросаю дела (в тренировочном или соревновательном процессах), не закончив их	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
6	В спорте я стараюсь избегать трудностей	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
7	Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хоть как-нибудь	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
8	Если я делаю что-то крайне необходимое для спортивного результата, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
9	Если я решил(а) что-то сделать, буду идти напролом, до конца	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
10	Если мне не удастся быстро выучить что-то новое в тренировочном процессе, сразу бросаю это дело	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
11	Когда проблемы возникают неожиданно, мне не удается справиться с ними	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
12	Я не пытаюсь научиться чему-то новому в тренировочном процессе, если оно выглядит слишком сложным для меня	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
13	Неудачи на выступлениях или в тренировочном процессе не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
14	Я испытываю уверенность в своих силах при выполнении сложных спортивных задач	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5

15	Я вполне уверен(а) в себе в той спортивной деятельности, которую выбрал(а)	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
16	Я легко бросаю подготовку	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
17	Я не похож(а) на человека, который легко справляется с любыми проблемами в спортивной деятельности	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
18	Мне трудно приобретать новых друзей	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
19	Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
20	Если мне не удастся стать близким другом интересного мне человека, я, скорее всего, прекращу попытки общения с ним	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
21	Если я познакомился(-ась) с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, все равно не прекращаю сразу общения с ним	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
22	Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5
23	Я приобрел(а) всех друзей благодаря своей способности устанавливать контакты	-5 -4 -3 -2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5

**Анкета «Уровень успешности действий спортсмена в
соревновательных мероприятиях»**

Данная анкета является авторской разработкой. Анкета предназначена для оценки субъективного ощущения спортсменом собственной успешности действий во время соревновательных мероприятий, сюда входят: мотивация (эго-ориентация, ориентация на задачу, внешняя, внутренняя); постановка цели и задач; тревожность; предстартовое состояние; внутренний диалог; страхи и др.

По результатам анкетирования количество набранных баллов спортсменами может варьироваться в диапазоне от 0 до 12,5. По условиям анкетирования, чем выше показатель балла, полученных в результате анкетирования, тем больше спортсмен подвержен риску нестабильных результатов, а также неудач на соревнованиях. Что в свою очередь может быть связано, как с неумением входить в боевое состояние, так и ошибками постановки задач, мотивацией и многое другое. Иными словами, необходима работа по развитию психологической готовности спортсмена к соревновательным мероприятиям, которые могут осуществляться уже при наличии 1 набранного балла.

**Анкета «Уровень успешности действий спортсмена в
соревновательных мероприятиях»**

1. Перед выходом на старт, какая мысль возникает у Вас чаще? Выбери близкую по значению

А. Ориентация на задачу и представление конкретной цели, например: «Я должен пройти дистанцию за X сек.»

Б. Ориентация на результат, например: «Я должен пройти дистанцию как можно лучше, я должен пройти дистанцию лучше всех»

2. Вы склонны нарушать правила? _____

3. Вы могли бы согласиться с тем утверждением, что получаете повторные травмы чаще других спортсменов? _____

4. Что для Вас является более значимым при занятии данным видом спорта?

А. Получение наград и одобрения окружающих

Б. Сама по себе данная деятельность является вознаграждением и доставляет удовольствие

5. Формулируете ли Вы для себя определенные цели и задачи на протяжении тренировочного и соревновательного периодов? _____

6. Как часто Вы отмечаете у себя состояние тревожности?

А. Постоянно (все время)

Б. Ситуативно (только в конкретных обстоятельствах, например, соревнованиях)

7. Оцените по шкале, степень проявления у Вас различных видов тревоги, в предсоревновательный и соревновательный период

А. Когнитивная тревога (негативные мысли, переживания, опасения о себе, ситуации и потенциальных последствиях)

Min 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 max

Б. Соматическая тревожность (физиологические ощущения, изменений телесных ощущений, напряжение, нервозность, (возможно мандраж, скованность, потливость и др.)

Min 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 max

8. Ваши представления о своих способностях и ожиданиях стабильны в период соревнований и подготовке к ним? _____

9. Можете ли вы согласиться с тем утверждением, что уровень вашего физиологического состояния, т.е. изменения ощущений происходящих в теле (мандраж, ЧСС, нервозность, скованность или др.) варьируется в такой степени, как указано ниже? _____

1. Снижение уровня возбуждения в период подготовки

2. Повышение уровня возбуждения перед началом соревнований

3. Снижение уровня возбуждения во время самих соревнований

10. Выберите один из указанных вариантов, который лучше описывает Ваше предстартовое состояние?

- A. Уровень тревоги (высокий) – уровень возбуждение (низкий)
- B. Уровень тревоги (низкий) – уровень возбуждение (низкий)
- B. Уровень тревоги (высокий) – уровень возбуждение (высокий)
- Г. Уровень тревоги (низкий) – уровень возбуждение (высокий)

11. Какое состояние Вы испытываете чаще?

- A. Предстартовая лихорадка
- B. Соревновательная апатия
- B. Боевая готовность

12. Как вы относитесь к ошибкам? Забываете и разбираете только на финише или анализируете в процессе прохождения всей дистанции (трассы, др.)? _____

13. Присутствует ли у Вас ощущение вины или стыда перед стартом?

14. Отмечаете ли Вы у себя присутствие страха? Если да, то страх чего конкретно? _____

15. Даете ли Вы себе перед стартом такую установку или команду как: «Не делать что-то», «Не думать о чем-то», «Не ошибиться», «Не совершить это» и т.д. _____

16. Используете ли Вы внутренний диалог? Если да, какой используете чаще?

- A. Мотивационный (Пример: «Я смогу...», «Я уверен в успехе» и т.п.)
- B. Инструктивный (Пример: «Я вижу цель», «Давай, давай» и т.п.)
- B. Свой вариант _____

Подсчет результатов:

№ вопро	Балл	№ вопро	Балл

са		са	
1	А – 0 баллов Б – 1 балл	9	Положительный ответ – 0 баллов Отрицательный ответ – 0,5 баллов
2	Положительный ответ – 0, 5 баллов Отрицательный ответ – 0 баллов	10	А – 0 баллов Б – 0,5 баллов В – 1 балл Г – 0 баллов
3	Положительный ответ – 0, 5 баллов Отрицательный ответ – 0 баллов	11	А – 1 балл Б – 1 балл В – 0 баллов
4	А – 0,5 баллов Б – 0 баллов	12	На финише – 0 баллов В течении дистанции – 1 балл
5	Положительный ответ – 0 баллов Отрицательный ответ – 1 балл	13	Положительный ответ – 1 балл Отрицательный ответ – 0 баллов
6	А – 1 балл Б – 0 баллов	14	Положительный ответ – 1 балл Отрицательный ответ – 0 баллов
7	До 5 – 0 баллов 5 – 0,5 балла Свыше 5 – 1 балл	15	Положительный ответ – 1 балл Отрицательный ответ – 0 баллов
8	Положительный ответ – 0 баллов Отрицательный ответ – 0,5 баллов	16	Положительный ответ (АБВ) – 0 баллов Отрицательный ответ – 1 балл

Интерпретация результатов:

0 баллов – показывает максимальный уровень успешности действий спортсмена

12,5 баллов – показывает минимальный уровень успешности действий спортсмена и сводит шанс достижения положительного спортивного результата к нулю

Отметим, что чем выше полученный балл, тем ниже уровень успешности действий спортсмена, работу следует проводить при наличии уже 1 балла.

Методика «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан)

Модификация теста-опросника А. Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД) предложена М.Ш. Магомед-Эминовым. ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов.

Интерпретация результатов

Методика измеряет результирующую тенденцию мотивации, то есть степень преобладания одного из указанных мотивов — стремление к достижению успеха или избегание неудачи. Высокие показатели по тесту означают, что стремление к достижению успеха выражено в большей степени, чем избегание неудачи, низкие — наоборот.

Баллы всех испытуемых выборки ранжируют и выделяют две конкретные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% — мотивом избегания неудачи.

Так же можно воспользоваться следующей суммарной шкалой:

- Если эта сумма оказалась в интервале от 165 до 210, то делают вывод о том, что в мотивации достижения успехов у данного испытуемого доминирует стремление к успеху.
- Если эта сумма баллов оказалась в пределах от 76 до 164, то делают вывод о доминировании стремления избегать неудачи.

- Если сумма баллов оказалась в пределах от 30 до 75, то никакого определенного вывода о доминировании друг над другом мотивации достижения успехов или избегания неудач сделать нельзя.

Опросник для измерения мотивации достижения

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, определяющих отношение человека к некоторым жизненным ситуациям. Оцените степень своего согласия или несогласия с каждым из утверждений. Для каждого утверждения проставьте отметку в колонке, соответствующей вашему выбору:

- [+3] — полностью согласен
- [+2] — согласен
- [+1] — скорее согласен, чем не согласен
- [0] — нейтрален
- [-1] — скорее не согласен, чем согласен
- [-2] — не согласен
- [-3] — полностью не согласен

Не тратьте время на обдумывание, давайте тот ответ, который первым приходит в голову, поскольку при обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не содержательный анализ ответов по отдельным пунктам. Каждое следующее утверждение читайте только после того, как оценили предыдущее, постарайтесь ничего не пропускать. Свободно и искренне выражайте свое мнение.

Форма А – мужская

Форма Б – женская

Бланк для ответов (форма А)

№	Утверждение	[+3]	[+2]	[+1]	[0]	[-1]	[-2]	[-3]
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем							

	опасаюсь получения плохой							
2	Если бы я должен был выполнять сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку							
3	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
4	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
5	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что может хорошо получиться							
6	Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой должен сам определять свою роль							
7	Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной							
8	Я предпочел бы важное, трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим							
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами							
11	Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл							

	бы в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений							
12	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны							
13	В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечения							
14	Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие							
15	Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 1000 у. е. и размер ее может оставаться таким неопределенное время, чем работу, где начальная зарплата равна 500 у. е. и есть гарантия, что не позже чем через 2 года буду получать более 1500 у. е.							
16	Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один							
17	Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока меня полностью не удовлетворит полученный результат, чем стремиться закончить дело быстро и с меньшим напряжением							
18	На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения							
19	Я скорее бы выбрал дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достичь высоких результатов, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится							

20	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну (пронесло!), чем порадуюсь хорошей оценке							
21	Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то скорее вернулся бы к делу трудному, чем к легкому							
22	При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить							
23	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход							
24	После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело							
25	Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем приму в нем участие							
26	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение							
27	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность							
28	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен							
29	Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда формулируют задачу лишь в общих чертах							

30	Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную ей, чем перешел бы к задаче другого типа							
31	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство							
32	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить							

Бланк для ответов (форма Б)

№	Утверждение	[+3]	[+2]	[+1]	[0]	[-1]	[-2]	[-3]
1	Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой							
2	Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу							
3	Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности							
4	Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что может хорошо получиться							
5	Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, где сама должна определять свою роль							
6	Более сильные переживания у меня вызываются							

	скорее страхом неудачи, чем надеждой на успех							
7	Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра							
8	Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но нетрудному							
9	Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим							
10	Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого возникают трения с товарищами							
11	После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке							
12	Если бы я собралась играть в карты, то скорее бы сыграла в развлекательную игру, чем в игру трудную, требующую размышлений							
13	Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где силы всех участников приблизительно равны							
14	После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело							
15	Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи							
16	В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникают волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство							
17	Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану							

	готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило							
18	Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное							
19	Я скорее затратчу все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела							
20	Если я заболела и вынуждена остаться дома, то использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать							
21	Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, то предпочла бы сама организовать ее, вместо того, чтобы это сделала какая-нибудь другая							
22	Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама искать выход							
23	Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникают интерес и азарт, чем тревога и беспокойство							
24	Когда я берусь за трудное дело, то скорее опасюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь на его успешное завершение							
25	Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность							
26	Мне больше нравится выполнять сложное, незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена							
27	Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз							

	аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа							
28	Я работаю продуктивнее над заданием, когда задачу формулируют лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять							
29	Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того, чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение							
30	Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить							

Данные методики «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусаль, в адаптации В.Г. Ромека) до формирующего эксперимента

Испытуемый (код)	Балл	Уровень
А 1	31	Средний
А 2	28	Средний
А 3	27	Средний
А 4	32	Средний
А 5	26	Низкий
А 6	25	Низкий
А 7	25	Низкий
А 8	27	Средний
А 9	24	Низкий
А 10	32	Средний
Б 11	25	Низкий
Б 12	19	Низкий
Б 13	21	Низкий
Б 14	23	Низкий
Б 15	22	Низкий
Б 16	36	Высокий
Б 17	37	Высокий
Б 18	35	Средний
Б 19	34	Средний
Б 20	37	Высокий
В 21	38	Высокий
В 22	38	Высокий
В 23	28	Средний
В 24	28	Средний
В 25	25	Низкий

В 26	26	Низкий
В 27	23	Низкий
В 28	25	Низкий
В 29	20	Низкий
В 30	35	Средний
Г 31	36	Высокий
Г 32	30	Средний
Г 33	38	Высокий
Г 34	36	Высокий

Данные методики «Тест определения уровня самооффективности» (Дж. Маддукс, и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского, модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности) до формирующего эксперимента

Испытуемый (код)	Балл	Уровень
А 1	46	Средний
А 2	68	Высокий
А 3	75	Высокий
А 4	59	Высокий
А 5	51	Средний
А 6	38	Средний
А 7	40	Средний
А 8	56	Высокий
А 9	36	Средний
А 10	69	Высокий
Б 11	43	Средний
Б 12	20	Средний
Б 13	30	Средний
Б 14	35	Средний
Б 15	36	Средний
Б 16	67	Высокий
Б 17	68	Высокий
Б 18	65	Высокий
Б 19	60	Высокий
Б 20	68	Высокий
В 21	68	Высокий
В 22	69	Высокий

В 23	83	Высокий
В 24	50	Средний
В 25	45	Средний
В 26	51	Средний
В 27	36	Средний
В 28	43	Средний
В 29	24	Средний
В 30	65	Высокий
Г 31	67	Высокий
Г 32	83	Высокий
Г 33	76	Высокий
Г 34	75	Высокий

Данные методики «Тест мотивации достижения» (А. Мехрабиан) до формирующего эксперимента

Испытуемый (код)	Балл	Доминирующая мотивация
А 1	120	Не определена
А 2	137	Не определена
А 3	146	Не определена
А 4	146	Не определена
А 5	107	Не определена
А 6	89	Не определена
А 7	90	Не определена
А 8	110	Не определена
А 9	87	Не определена
А 10	150	Не определена
Б 11	90	Не определена
Б 12	80	Не определена
Б 13	79	Не определена
Б 14	85	Не определена
Б 15	94	Не определена
Б 16	165	Достижения
Б 17	164	Достижения
Б 18	160	Не определена
Б 19	162	Не определена
Б 20	166	Достижения
В 21	165	Достижения
В 22	166	Достижения
В 23	165	Достижения
В 24	107	Не определена
В 25	104	Не определена

В 26	90	Не определена
В 27	87	Не определена
В 28	90	Не определена
В 29	80	Не определена
В 30	160	Не определена
Г 31	166	Достижения
Г 32	164	Достижения
Г 33	170	Достижения
Г 34	169	Достижения

Сводная таблица полученных результатов диагностики и выделение уровней развития (на основании таблицы критериев и уровней) до формирующего эксперимента

Испытуемый (код)	Уровень успешности	СЭФ общая	СЭФ предметная	Мотивация	Уровень развития СЭФ	Уровень развития общей псих.готовности
A1	Средний	Средний	Средний	Не определена	Средний	Средний
A2	Высокий	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
A3	Средний	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
A4	Средний	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
A5	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
A6	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
A7	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
A8	Средний	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
A9	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
A10	Высокий	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
B11	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
B12	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
B13	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
B14	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
B15	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
B16	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий
B17	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий
B18	Высокий	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
B19	Высокий	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
B20	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий
B21	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий

V22	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий
V23	Высокий	Средний	Высокий	Достижения	Средний	Высокий
V24	Высокий	Средний	Средний	Не определена	Средний	Средний
V25	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
V26	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
V27	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
V28	Низкий	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Низкий
V29	Средний	Низкий	Средний	Не определена	Низкий	Средний
V30	Высокий	Средний	Высокий	Не определена	Средний	Средний
Г31	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий
Г32	Высокий	Средний	Высокий	Достижения	Средний	Высокий
Г33	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий
Г34	Высокий	Высокий	Высокий	Достижения	Высокий	Высокий

Статистика констатирующего этапа

Результаты математического метода обработки данных

Гипотезы:

H0: отсутствие линейной связи между переменными.

H1: линейная связь между переменными существует.

Для расчета коэффициента корреляции по Пирсону используем формулу:

$$r_{XY} = \frac{\text{cov}_{XY}}{\sigma_X \sigma_Y} = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2 \sum(Y - \bar{Y})^2}},$$

где \bar{X} - среднее значение, величины X;

\bar{Y} - среднее значение, величины Y

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^m \frac{X_i}{m}; \quad \bar{Y} = \sum_{i=1}^m \frac{Y_i}{m}$$

Для начала мы рассмотрим наличие или отсутствие линейной связи между показателями общей и предметной самооэффективности спортсменов.

Сформулируем следующие гипотезы:

H0: отсутствует линейная связь между общей самооэффективностью и предметной самооэффективностью спортсменов.

H1: линейная связь между общей самооэффективностью и предметной самооэффективностью спортсменов существует.

В таблице представлены значения признаков X (общая самооэффективность) и Y (предметная самооэффективность):

№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y
1	31	46	11	25	43	21	38	68	31	36	67

2	28	68	12	19	20	22	38	69	32	30	83
3	27	75	13	21	30	23	28	83	33	38	76
4	32	59	14	23	35	24	28	50	34	36	75
5	26	51	15	22	36	25	25	45			
6	25	38	16	36	67	26	26	51			
7	25	40	17	37	68	27	23	36			
8	27	56	18	35	65	28	25	43			
9	24	36	19	34	60	29	20	24			
10	32	69	20	37	68	30	35	65			

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X} = 29.18$$

$$\bar{Y} = 54.85$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X _{cp}	Y-Y _{cp}	(Y-Y _{cp})*(X-X _{cp})	(X-X _{cp}) ²	(Y-Y _{cp}) ²
1	31	46	1.82	-8.85	-16.11	3.31	78.32
2	28	68	-1.18	13.15	-15.52	1.39	172.92
3	27	75	-2.18	20.15	-43.93	4.75	406.02
4	32	59	2.82	4.15	11.7	7.95	17.22
5	26	51	-3.18	-3.85	12.24	10.11	14.82
6	25	38	-4.18	-16.85	70.43	17.47	283.92
7	25	40	-4.18	-14.85	62.07	17.47	220.52
8	27	56	-2.18	1.15	-2.51	4.75	1.32
9	24	36	-5.18	-18.85	97.64	26.83	355.32
10	32	69	2.82	14.15	39.9	7.95	200.22
11	25	43	-4.18	-11.85	49.53	17.47	140.42
12	19	20	-10.18	-34.85	354.77	103.63	1214.52
13	21	30	-8.18	-24.85	203.27	66.91	617.52
14	23	35	-6.18	-19.85	122.67	38.19	394.02

15	22	36	-7.18	-18.85	135.34	51.55	355.32
16	36	67	6.82	12.15	82.86	46.51	147.62
17	37	68	7.82	13.15	102.83	61.15	172.92
18	35	65	5.82	10.15	59.07	33.87	103.02
19	34	60	4.82	5.15	24.82	23.23	26.52
20	37	68	7.82	13.15	102.83	61.15	172.92
21	38	68	8.82	13.15	115.98	77.79	172.92
22	38	69	8.82	14.15	124.8	77.79	200.22
23	28	83	-1.18	28.15	-33.22	1.39	792.42
24	28	50	-1.18	-4.85	5.72	1.39	23.52
25	25	45	-4.18	-9.85	41.17	17.47	97.02
26	26	51	-3.18	-3.85	12.24	10.11	14.82
27	23	36	-6.18	-18.85	116.49	38.19	355.32
28	25	43	-4.18	-11.85	49.53	17.47	140.42
29	20	24	-9.18	-30.85	283.2	84.27	951.72
30	35	65	5.82	10.15	59.07	33.87	103.02
31	36	67	6.82	12.15	82.86	46.51	147.62
32	30	83	0.82	28.15	23.08	0.67	792.42
33	38	76	8.82	21.15	186.54	77.79	447.32
34	36	75	6.82	20.15	137.42	46.51	406.02
Σ	-	-	-	-	2658.88	1136.94	9740.27

2. Рассчитаем $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=2658.88$

3. Рассчитаем $m \cdot \sigma_x$ и $m \cdot \sigma_y$:

$$m \sigma_X = \sqrt{\Sigma(X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_Y = \sqrt{\Sigma(Y - \bar{Y})^2}$$

$$m \cdot \sigma_x = 33.72, \quad m \cdot \sigma_y = 98.69;$$

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = 2658.88 / (33.72 \times 98.69) = 0.802$

Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции

Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k=m-2$. Для выборки с числом элементов $m=34$ и уровнем значимости $p=0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{\text{крит}}=0.35$, с уровнем значимости $p=0.01$ $r_{\text{крит}}=0.45$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на 1% уровне (вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличии связи между выборками.

Принимаем гипотезу H_1 : линейная связь между общей самооффективностью и предметной самооффективностью спортсменов существует.

Далее рассмотрим наличие или отсутствие линейной связи между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и предметной самооффективностью спортсменов.

Сформулируем следующие гипотезы:

H_0 : отсутствует линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и предметной самооффективностью спортсменов.

H_1 : линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и предметной самооффективностью спортсменов существует.

В таблице представлены значения признаков X (набранные спортсменами баллы при выявлении уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям)) и Y (предметная самооэффективность):

№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y
1	4,5	46	11	8,5	43	21	3	68	31	4	67
2	2,5	68	12	8	20	22	2,5	69	32	2	83
3	5,5	75	13	7	30	23	1,5	83	33	3	76
4	6,5	59	14	7	35	24	4	50	34	2,5	75
5	5	51	15	8	36	25	5	45			
6	8,5	38	16	2,5	67	26	8,5	51			
7	8	40	17	2	68	27	9	36			
8	6	56	18	3	65	28	8,5	43			
9	9	36	19	4	60	29	8	24			
10	2	69	20	3	68	30	3	65			

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X} = 4.97$$

$$\bar{Y} = 54.85$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X _{cp}	Y-Y _{cp}	(Y-Y _{cp})*(X-X _{cp})	(X-X _{cp}) ²	(Y-Y _{cp}) ²
1	4,5	46	-0.97	-8.85	8.58	0.94	78.32
2	2,5	68	-2.97	13.15	-39.06	8.82	172.92
3	5,5	75	0.03	20.15	0.6	0	406.02
4	6,5	59	1.03	4.15	4.27	1.06	17.22
5	5	51	0.03	-3.85	-0.12	0	14.82
6	8,5	38	3.03	-16.85	-51.06	9.18	283.92
7	8	40	3.03	-14.85	-45	9.18	220.52

8	6	56	1.03	1.15	1.18	1.06	1.32
9	9	36	4.03	-18.85	-75.97	16.24	355.32
10	2	69	-2.97	14.15	-42.03	8.82	200.22
11	8,5	43	3.03	-11.85	-35.91	9.18	140.42
12	8	20	3.03	-34.85	-105.6	9.18	1214.52
13	7	30	2.03	-24.85	-50.45	4.12	617.52
14	7	35	2.03	-19.85	-40.3	4.12	394.02
15	8	36	3.03	-18.85	-57.12	9.18	355.32
16	2,5	67	-2.97	12.15	-36.09	8.82	147.62
17	2	68	-2.97	13.15	-39.06	8.82	172.92
18	3	65	-1.97	10.15	-20	3.88	103.02
19	4	60	-0.97	5.15	-5	0.94	26.52
20	3	68	-1.97	13.15	-25.91	3.88	172.92
21	3	68	-1.97	13.15	-25.91	3.88	172.92
22	2,5	69	-2.97	14.15	-42.03	8.82	200.22
23	1,5	83	-3.97	28.15	-111.76	15.76	792.42
24	4	50	-0.97	-4.85	4.7	0.94	23.52
25	5	45	0.03	-9.85	-0.3	0	97.02
26	8,5	51	3.03	-3.85	-11.67	9.18	14.82
27	9	36	4.03	-18.85	-75.97	16.24	355.32
28	8,5	43	3.03	-11.85	-35.91	9.18	140.42
29	8	24	3.03	-30.85	-93.48	9.18	951.72
30	3	65	-1.97	10.15	-20	3.88	103.02
31	4	67	-0.97	12.15	-11.79	0.94	147.62
32	2	83	-2.97	28.15	-83.61	8.82	792.42
33	3	76	-1.97	21.15	-41.67	3.88	447.32
34	2,5	75	-2.97	20.15	-59.85	8.82	406.02
Σ	-	-	-	-	-1263.15	216.97	9740.27

2. Рассчитаем $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=-1263.15$

3. Рассчитаем $m\sigma_x$ и $m\sigma_y$:

$$m\sigma_x = \sqrt{\sum(X - \bar{X})^2} \quad m\sigma_y = \sqrt{\sum(Y - \bar{Y})^2}$$

$$m\sigma_x=14.73, m\sigma_y=98.69;$$

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = -1263.15 / (14.73 \times 98.69) = -0.8702$

Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k = m - 2$. Для выборки с числом элементов $m = 34$ и уровнем значимости $p = 0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{\text{крит}} = 0.35$, с уровнем значимости $p = 0.01$ $r_{\text{крит}} = 0.45$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на 1% уровне (вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличии связи между выборками.

Принимаем гипотезу H_1 : линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и предметной самооффективностью спортсменов существует.

Далее рассмотрим наличие или отсутствие линейной связи между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и общей самооффективностью спортсменов.

Сформулируем следующие гипотезы:

H0: отсутствует линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и общей самооффективностью спортсменов.

H1: линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и общей самооффективностью спортсменов существует.

В таблице представлены значения признаков X (набранные спортсменами баллы при выявлении уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям)) и Y (общая самооффективность):

№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y
1	4,5	31	11	8,5	25	21	3	38	31	4	36
2	2,5	28	12	8	19	22	2,5	38	32	2	30
3	5,5	27	13	7	21	23	1,5	28	33	3	38
4	6,5	32	14	7	23	24	4	28	34	2,5	36
5	5	26	15	8	22	25	5	25			
6	8,5	25	16	2,5	36	26	8,5	26			
7	8	25	17	2	37	27	9	23			
8	6	27	18	3	35	28	8,5	25			
9	9	24	19	4	34	29	8	20			
10	2	32	20	3	37	30	3	35			

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X} = 4.97$$

$$\bar{Y} = 29.18$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X _{cp}	Y-Y _{cp}	(Y-Y _{cp})*(X-X _{cp})	(X-X _{cp}) ²	(X-X _{cp}) ²
1	4,5	31	-0.97	1.82	-1.77	0.94	3.31
2	2,5	28	-2.97	-1.18	3.5	8.82	1.39
3	5,5	27	0.03	-2.18	-0.07	0	4.75
4	6,5	32	1.03	2.82	2.9	1.06	7.95
5	5	26	0.03	-3.18	-0.1	0	10.11
6	8,5	25	3.03	-4.18	-12.67	9.18	17.47
7	8	25	3.03	-4.18	-12.67	9.18	17.47
8	6	27	1.03	-2.18	-2.25	1.06	4.75
9	9	24	4.03	-5.18	-20.88	16.24	26.83
10	2	32	-2.97	2.82	-8.38	8.82	7.95
11	8,5	25	3.03	-4.18	-12.67	9.18	17.47
12	8	19	3.03	-10.18	-30.85	9.18	103.63
13	7	21	2.03	-8.18	-16.61	4.12	66.91
14	7	23	2.03	-6.18	-12.55	4.12	38.19
15	8	22	3.03	-7.18	-21.76	9.18	51.55
16	2,5	36	-2.97	6.82	-20.26	8.82	46.51
17	2	37	-2.97	7.82	-23.23	8.82	61.15
18	3	35	-1.97	5.82	-11.47	3.88	33.87
19	4	34	-0.97	4.82	-4.68	0.94	23.23
20	3	37	-1.97	7.82	-15.41	3.88	61.15
21	3	38	-1.97	8.82	-17.38	3.88	77.79
22	2,5	38	-2.97	8.82	-26.2	8.82	77.79
23	1,5	28	-3.97	-1.18	4.68	15.76	1.39
24	4	28	-0.97	-1.18	1.14	0.94	1.39
25	5	25	0.03	-4.18	-0.13	0	17.47
26	8,5	26	3.03	-3.18	-9.64	9.18	10.11
27	9	23	4.03	-6.18	-24.91	16.24	38.19
28	8,5	25	3.03	-4.18	-12.67	9.18	17.47

29	8	20	3.03	-9.18	-27.82	9.18	84.27
30	3	35	-1.97	5.82	-11.47	3.88	33.87
31	4	36	-0.97	6.82	-6.62	0.94	46.51
32	2	30	-2.97	0.82	-2.44	8.82	0.67
33	3	38	-1.97	8.82	-17.38	3.88	77.79
34	2,5	36	-2.97	6.82	-20.26	8.82	46.51
Σ	-	-	-	-	-392.82	216.97	1136.94

2. Рассчитаем $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=-392.82$

3. Рассчитаем $m \cdot \sigma_x$ и $m \cdot \sigma_y$:

$$m \sigma_x = \sqrt{\Sigma(X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_y = \sqrt{\Sigma(Y - \bar{Y})^2}$$

$m \cdot \sigma_x = 14.73$, $m \cdot \sigma_y = 33.72$;

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = -392.82 / (14.73 \times 33.72) = -0.7902$

Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k = m - 2$. Для выборки с числом элементов $m = 34$ и уровнем значимости $p = 0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{\text{крит}} = 0.35$, с уровнем значимости $p = 0.01$ $r_{\text{крит}} = 0.45$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на 1% уровне (вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличия связи между выборками.

Принимаем гипотезу H_1 : линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях

(субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и общей самоофективностью спортсменов существует.

Далее рассмотрим наличие или отсутствие линейной связи между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и мотивацией спортсменов.

Сформулируем следующие гипотезы:

H0: отсутствует линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и мотивацией спортсменов.

H1: линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и мотивацией спортсменов существует.

В таблице представлены значения признаков X (набранные спортсменами баллы при выявлении уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям)) и Y (мотивация):

№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y
1	4,5	120	11	8,5	90	21	3	165	31	4	166
2	2,5	137	12	8	80	22	2,5	166	32	2	164
3	5,5	146	13	7	79	23	1,5	165	33	3	170
4	6,5	146	14	7	85	24	4	107	34	2,5	169
5	5	107	15	8	94	25	5	104			
6	8,5	89	16	2,5	165	26	8,5	90			

7	8	90	17	2	164	27	9	87			
8	6	110	18	3	160	28	8,5	90			
9	9	87	19	4	162	29	8	80			
10	2	150	20	3	166	30	3	160			

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X} = 4.97$$

$$\bar{Y} = 126.76$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X _{cp}	Y-Y _{cp}	(Y-Y _{cp})*(X-X _{cp})	(X-X _{cp}) ²	(Y-Y _{cp}) ²
1	4,5	120	-0.97	-6.76	6.56	0.94	45.7
2	2,5	137	-2.97	10.24	-30.41	8.82	104.86
3	5,5	146	0.03	19.24	0.58	0	370.18
4	6,5	146	1.03	19.24	19.82	1.06	370.18
5	5	107	0.03	-19.76	-0.59	0	390.46
6	8,5	89	3.03	-37.76	-114.41	9.18	1425.82
7	8	90	3.03	-36.76	-111.38	9.18	1351.3
8	6	110	1.03	-16.76	-17.26	1.06	280.9
9	9	87	4.03	-39.76	-160.23	16.24	1580.86
10	2	150	-2.97	23.24	-69.02	8.82	540.1
11	8,5	90	3.03	-36.76	-111.38	9.18	1351.3
12	8	80	3.03	-46.76	-141.68	9.18	2186.5
13	7	79	2.03	-47.76	-96.95	4.12	2281.02
14	7	85	2.03	-41.76	-84.77	4.12	1743.9
15	8	94	3.03	-32.76	-99.26	9.18	1073.22
16	2,5	165	-2.97	38.24	-113.57	8.82	1462.3
17	2	164	-2.97	37.24	-110.6	8.82	1386.82
18	3	160	-1.97	33.24	-65.48	3.88	1104.9
19	4	162	-0.97	35.24	-34.18	0.94	1241.86
20	3	166	-1.97	39.24	-77.3	3.88	1539.78

21	3	165	-1.97	38.24	-75.33	3.88	1462.3
22	2,5	166	-2.97	39.24	-116.54	8.82	1539.78
23	1,5	165	-3.97	38.24	-151.81	15.76	1462.3
24	4	107	-0.97	-19.76	19.17	0.94	390.46
25	5	104	0.03	-22.76	-0.68	0	518.02
26	8,5	90	3.03	-36.76	-111.38	9.18	1351.3
27	9	87	4.03	-39.76	-160.23	16.24	1580.86
28	8,5	90	3.03	-36.76	-111.38	9.18	1351.3
29	8	80	3.03	-46.76	-141.68	9.18	2186.5
30	3	160	-1.97	33.24	-65.48	3.88	1104.9
31	4	166	-0.97	39.24	-38.06	0.94	1539.78
32	2	164	-2.97	37.24	-110.6	8.82	1386.82
33	3	170	-1.97	43.24	-85.18	3.88	1869.7
34	2,5	169	-2.97	42.24	-125.45	8.82	1784.22
Σ	-	-	-	-	-2686.24	216.97	41360.12

2. Рассчитаем $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=-2686.24$

3. Рассчитаем $m \cdot \sigma_x$ и $m \cdot \sigma_y$:

$$m \sigma_x = \sqrt{\Sigma(X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_y = \sqrt{\Sigma(Y - \bar{Y})^2}$$

$m \cdot \sigma_x = 14.73$, $m \cdot \sigma_y = 203.37$;

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = -2686.24 / (14.73 \times 203.37) = -0.902$

Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k = m - 2$. Для выборки с числом элементов $m = 34$ и уровнем значимости $p = 0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{\text{крит}} = 0.35$, с уровнем значимости $p = 0.01$ $r_{\text{крит}} = 0.45$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на 1% уровне (вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличия связи между выборками.

Принимаем гипотезу $H1$: линейная связь между показателями спортсменов уровня успешности действий спортсмена в соревновательных мероприятиях (субъективное ощущение и оценка психологической готовности к соревновательным мероприятиям) и мотивацией спортсменов существует.

Далее рассмотрим наличие или отсутствие линейной связи между общей самооффективностью и мотивацией спортсменов.

Сформулируем следующие гипотезы:

$H0$: отсутствует линейная связь между общей самооффективностью и мотивацией спортсменов.

$H1$: линейная связь между общей самооффективностью и мотивацией спортсменов существует.

В таблице представлены значения признаков X (общая самооффективность) и Y (мотивация):

№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y
1	31	120	11	25	90	21	38	165	31	36	166
2	28	137	12	19	80	22	38	166	32	30	164
3	27	146	13	21	79	23	28	165	33	38	170
4	32	146	14	23	85	24	28	107	34	36	169
5	26	107	15	22	94	25	25	104			
6	25	89	16	36	165	26	26	90			
7	25	90	17	37	164	27	23	87			
8	27	110	18	35	160	28	25	90			
9	24	87	19	34	162	29	20	80			

10	32	150	20	37	166	30	35	160			
----	----	-----	----	----	-----	----	----	-----	--	--	--

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X} = 29.18$$

$$\bar{Y} = 126.76$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X _{cp}	Y-Y _{cp}	(Y-Y _{cp})*(X-X _{cp})	(X-X _{cp}) ²	(Y-Y _{cp}) ²
1	31	120	1.82	-6.76	-12.3	3.31	45.7
2	28	137	-1.18	10.24	-12.08	1.39	104.86
3	27	146	-2.18	19.24	-41.94	4.75	370.18
4	32	146	2.82	19.24	54.26	7.95	370.18
5	26	107	-3.18	-19.76	62.84	10.11	390.46
6	25	89	-4.18	-37.76	157.84	17.47	1425.82
7	25	90	-4.18	-36.76	153.66	17.47	1351.3
8	27	110	-2.18	-16.76	36.54	4.75	280.9
9	24	87	-5.18	-39.76	205.96	26.83	1580.86
10	32	150	2.82	23.24	65.54	7.95	540.1
11	25	90	-4.18	-36.76	153.66	17.47	1351.3
12	19	80	-10.18	-46.76	476.02	103.63	2186.5
13	21	79	-8.18	-47.76	390.68	66.91	2281.02
14	23	85	-6.18	-41.76	258.08	38.19	1743.9
15	22	94	-7.18	-32.76	235.22	51.55	1073.22
16	36	165	6.82	38.24	260.8	46.51	1462.3
17	37	164	7.82	37.24	291.22	61.15	1386.82
18	35	160	5.82	33.24	193.46	33.87	1104.9
19	34	162	4.82	35.24	169.86	23.23	1241.86
20	37	166	7.82	39.24	306.86	61.15	1539.78
21	38	165	8.82	38.24	337.28	77.79	1462.3
22	38	166	8.82	39.24	346.1	77.79	1539.78
23	28	165	-1.18	38.24	-45.12	1.39	1462.3

24	28	107	-1.18	-19.76	23.32	1.39	390.46
25	25	104	-4.18	-22.76	95.14	17.47	518.02
26	26	90	-3.18	-36.76	116.9	10.11	1351.3
27	23	87	-6.18	-39.76	245.72	38.19	1580.86
28	25	90	-4.18	-36.76	153.66	17.47	1351.3
29	20	80	-9.18	-46.76	429.26	84.27	2186.5
30	35	160	5.82	33.24	193.46	33.87	1104.9
31	36	166	6.82	39.24	267.62	46.51	1539.78
32	30	164	0.82	37.24	30.54	0.67	1386.82
33	38	170	8.82	43.24	381.38	77.79	1869.7
34	36	169	6.82	42.24	288.08	46.51	1784.22
Σ	-	-	-	-	6269.41	1136.94	41360.12

2. Рассчитаем $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=6269.41$

3. Рассчитаем $m \cdot \sigma_x$ и $m \cdot \sigma_y$:

$$m \sigma_x = \sqrt{\Sigma(X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_y = \sqrt{\Sigma(Y - \bar{Y})^2}$$

$$m \cdot \sigma_x = 33.72, \quad m \cdot \sigma_y = 203.37;$$

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = 6269.41 / (33.72 \times 203.37) = 0.9102$

Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k = m - 2$. Для выборки с числом элементов $m = 34$ и уровнем значимости $p = 0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{крит} = 0.35$, с уровнем значимости $p = 0.01$ $r_{крит} = 0.45$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на 1% уровне

(вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличии связи между выборками.

Принимаем гипотезу H_1 : линейная связь между общей самооффективностью и мотивацией спортсменов существует.

Далее рассмотрим наличие или отсутствие линейной связи между предметной самооффективностью и мотивацией спортсменов.

Сформулируем следующие гипотезы:

H_0 : отсутствует линейная связь между предметной самооффективностью и мотивацией спортсменов.

H_1 : линейная связь между предметной самооффективностью и мотивацией спортсменов существует.

В таблице представлены значения признаков X (предметная самооффективность) и Y (мотивация):

№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y	№	X	Y
1	46	120	11	43	90	21	68	165	31	67	166
2	68	137	12	20	80	22	69	166	32	83	164
3	75	146	13	30	79	23	83	165	33	76	170
4	59	146	14	35	85	24	50	107	34	75	169
5	51	107	15	36	94	25	45	104			
6	38	89	16	67	165	26	51	90			
7	40	90	17	68	164	27	36	87			
8	56	110	18	65	160	28	43	90			
9	36	87	19	60	162	29	24	80			
10	69	150	20	68	166	30	65	160			

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y :

$$\bar{X} = 54.85$$

$$\bar{Y} = 126.76$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X _{cp}	Y-Y _{cp}	(Y-Y _{cp})*(X-X _{cp})	(X-X _{cp}) ²	(X-X _{cp}) ²
1	46	120	-8.85	-6.76	59.83	78.32	45.7
2	68	137	13.15	10.24	134.66	172.92	104.86
3	75	146	20.15	19.24	387.69	406.02	370.18
4	59	146	4.15	19.24	79.85	17.22	370.18
5	51	107	-3.85	-19.76	76.08	14.82	390.46
6	38	89	-16.85	-37.76	636.26	283.92	1425.82
7	40	90	-14.85	-36.76	545.89	220.52	1351.3
8	56	110	1.15	-16.76	-19.27	1.32	280.9
9	36	87	-18.85	-39.76	749.48	355.32	1580.86
10	69	150	14.15	23.24	328.85	200.22	540.1
11	43	90	-11.85	-36.76	435.61	140.42	1351.3
12	20	80	-34.85	-46.76	1629.59	1214.52	2186.5
13	30	79	-24.85	-47.76	1186.84	617.52	2281.02
14	35	85	-19.85	-41.76	828.94	394.02	1743.9
15	36	94	-18.85	-32.76	617.53	355.32	1073.22
16	67	165	12.15	38.24	464.62	147.62	1462.3
17	68	164	13.15	37.24	489.71	172.92	1386.82
18	65	160	10.15	33.24	337.39	103.02	1104.9
19	60	162	5.15	35.24	181.49	26.52	1241.86
20	68	166	13.15	39.24	516.01	172.92	1539.78
21	68	165	13.15	38.24	502.86	172.92	1462.3
22	69	166	14.15	39.24	555.25	200.22	1539.78
23	83	165	28.15	38.24	1076.46	792.42	1462.3
24	50	107	-4.85	-19.76	95.84	23.52	390.46
25	45	104	-9.85	-22.76	224.19	97.02	518.02
26	51	90	-3.85	-36.76	141.53	14.82	1351.3
27	36	87	-18.85	-39.76	749.48	355.32	1580.86
28	43	90	-11.85	-36.76	435.61	140.42	1351.3
29	24	80	-30.85	-46.76	1442.55	951.72	2186.5
30	65	160	10.15	33.24	337.39	103.02	1104.9

31	67	166	12.15	39.24	476.77	147.62	1539.78
32	83	164	28.15	37.24	1048.31	792.42	1386.82
33	76	170	21.15	43.24	914.53	447.32	1869.7
34	75	169	20.15	42.24	851.14	406.02	1784.22
Σ	-	-	-	-	18518.82	9740.27	41360.12

2. Рассчитаем $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$: $\Sigma[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=18518.82$

3. Рассчитаем $m \cdot \sigma_x$ и $m \cdot \sigma_y$:

$$m \sigma_x = \sqrt{\Sigma(X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_y = \sqrt{\Sigma(Y - \bar{Y})^2}$$

$$m \cdot \sigma_x = 98.69, \quad m \cdot \sigma_y = 203.37;$$

Коэффициент корреляции Пирсона: $r_{xy} = 18518.82 / (98.69 \times 203.37) = 0.9202$

Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как $k = m - 2$. Для выборки с числом элементов $m = 34$ и уровнем значимости $p = 0.05$ критическое значение коэффициента Пирсона $r_{\text{крит}} = 0.35$, с уровнем значимости $p = 0.01$ $r_{\text{крит}} = 0.45$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения, взятого из таблицы, мы отклоняем гипотезу H_0 об отсутствии корреляционной зависимости между выборками и принимаем альтернативную гипотезу о статистической значимости на 1% уровне (вероятность ошибки 0.01) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличия связи между выборками.

Принимаем гипотезу H_1 : линейная связь между предметной самоофективностью и мотивацией спортсменов существует.

По результатам применения математического метода обработки результатов для доказательства гипотезы на статистическом уровне, с применением коэффициента корреляции Пирсона, характеризующего существование линейной зависимости между двумя величинами. Мы выявили, что существует линейная зависимость между всеми диагностируемыми нами величинами. Таким образом, доказана взаимосвязь мотивации, самооффективности и самооценки успешности деятельности спортсменов.

Программа групповой консультации спортсменов

Целью программы группового консультирования является повышение уровня развития самоэффективности спортсменов посредством группового консультирования.

Основными **задачами** программы являются:

1. Оказание психологической помощи спортсменам через консультационно-просветительскую деятельность.
2. Приобретение и отработка на практике знаний, умений и навыков эффективного поведения в спорте.
3. Приобретение личного опыта достижений в спортивной деятельности.
4. Обучение навыкам саморегуляции психических состояний.
5. Формирование убеждений в собственной эффективности (как результат достижения предшествующих задач).

Содержание программы направлено непосредственно на развитие самоэффективности, а также на другие компоненты психологической готовности спортсменов.

Программа развития самоэффективности спортсмена включает в себя следующие основные компоненты:

1. Моделирование в тренировочной и соревновательной деятельности
 - демонстрация модели;
 - наблюдение модели;
 - обсуждение модели (словесно-образное моделирование);
 - исполнение модели (натурное моделирование).
2. Вербальные убеждения
 - внушение, убеждение;
 - обратная связь: одобрение и позитивное оценивание;

– эмоциональная поддержка.

3. Обучение навыкам саморегуляции

– самовнушение, самоубеждение;

– самоинструкции, самоприказы;

– идеомоторная тренировка;

– преднамеренное изменение направленности и содержания

представлений и мыслей.

4. Непосредственное участие в соревнованиях различного уровня.

Программа содержит три этапа:

1) вводное занятие (№1);

2) консультационно-просветительская и развивающая работа – занятия №2-9;

3) завершающее занятие (№10).

Занятия логически связаны между собой.

Первый этап был посвящен решению следующих задач:

1) знакомство спортсменов с целями и спецификой консультаций, режимом работы в группе;

2) знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы.

Задачи второго этапа:

1) развитие умения анализировать и оценивать собственное эмоциональное и физическое состояние;

2) развитие навыков целеполагания и анализа собственной деятельности;

3) развитие способностей использования приемов саморегуляции, а так же избавление от страха;

4) развитие способности визуализировать ситуацию;

5) развитие способности использования внутреннего диалога;

6) психологическое просвещение спортсменов.

Основными задачами третьего этапа являются:

- 1) закрепление умений и отработка навыков, сформированных в ходе групповой консультации;
- 2) анализ изменений, произошедших в уровне развития психологической подготовки спортсменов.

Для закрепления полученных знаний мы включаем обязательную рефлексию в завершении каждой встречи.

Программа предполагает использование на занятиях следующих форм организации деятельности: дискуссии, психологические упражнения, мозговой штурм, упражнения и техники арт-терапии и транзактного анализа.

Примерный структурный план консультативной встречи:

1. Приветствие. Вводное слово ведущего. Свободные высказывания участников собственных мыслей и желаний по работе группы.
2. Психологическое просвещение в диалоговой форме (мини-лекции).
3. Практические упражнения.
4. Рефлексия.
5. Прощание.

Программа состоит из 10 встреч, каждая из которых несет определенную смысловую нагрузку и подчиняется единой общей цели – повысить уровень самоэффективности спортсменов.

Продолжительность каждой встречи 1 – 1,5 часа.

Периодичность: два раза в неделю, в течении пяти недель.

Количество участников: 14 человек.

Встречи осуществляются на базе конференц-зала (переговорной) Краевого государственного автономного учреждения «Регионального центра спортивной подготовки «Академии зимних видов спорта» (КГАУ «РЦСП «АЗВС»).

Встреча № 1

«Я, спорт и психология»

Цель: Встреча посвящена знакомству со спортсменами, установлению контакта с ними, обсуждению роли психологической готовности в спорте.

Задачи:

1. Актуализировать знания спортсменов о психологической подготовке в спорте и самоэффективности в частности;
2. Обобщить теоретические сведения и практический опыт консультируемых;
3. Мотивировать спортсменов на дальнейшие встречи.

Консультант: Добрый день, уважаемые спортсмены!

Сегодня мы с вами проведем занятие, целью которого является оценить уровень вашей психологической подготовки в спорте, ваш опыт в данном вопросе, общее отношение, и поставить задачи, которые бы вы хотели реализовать в процессе наших консультаций.

Для начала хотелось бы сказать, что психолог – это не психиатр, не рентген и не экстрасенс, как иногда в обществе бытуют мнения. Психолога не нужно опасаться или стесняться (с шуточной информацией, чтобы разрядить обстановку). Мы здесь для того, чтобы помочь вам развивать и повышать уровень вашего мастерства. Так как в современном мире, в спорте высших достижений, мастерство и техника достигает максимального уровня человеческих возможностей, и спортсмены в большей части соревнуются морально и эмоционально. Кто смог настроиться перед стартом лучшим образом, тот и побеждает. Например, в Китае и США на соревнования со спортсменами выезжает целая делегация психологов, их десятки. В России данная практика, к сожалению, пока не наблюдается.

Если в течении занятия у вас будут возникать вопросы или примеры, вам захочется высказаться, пожалуйста, это приветствуется, от этого зависит продуктивность нашей работы.

И начнем мы со знакомства, но знакомство будет не простым. Называя по очереди имена, я попрошу вас ответить на вопрос, сталкивались ли вы уже со спортивными психологами, что вы знаете о психологической подготовке в спорте, как вы сами настраиваетесь перед стартом и какой результат хотели бы получить по итогам нашей сегодняшней встречи и работы в дальнейшем?

(Участники представляются и говорят о том, что со спортивными психологами не сталкивались. О предстартовой подготовке слышали только от тренера, но и этой информации было не много, тренер всего лишь морально своими словами и убеждениями настраивает на старт. Участники выражают желание узнать информацию о предстартовой подготовке).

Благодарю за ответы! Что же давайте переходить к основной части (возникает пауза, при этом зрительный контакт с группой удерживается, у участников полуулыбки на лицах – есть чувства согласия и включенности в процесс).

Сегодня мы вкратце обсудим компоненты психологической подготовки, и каждый для себя проведет анализ, насколько он подготовлен психологически. При дальнейших встречах мы будем разбирать данные темы расширенно и подробно. А сегодня при беседе, я попрошу вас параллельно заполнять бланк, который вам предоставлен *(при заполнении бланка, спортсмен может более качественно и детально проанализировать свой ответ, чем при простом получении информации)*.

Бланк для заполнения

ФИО _____

Возраст _____

Вид спорта _____

Дата _____

Мотивация: эго-ориентация (ориентация на результат) / ориентация на выполнение задачи;

внешняя/внутренняя

Постановка цели: эго-ориентация «как можно лучше» / определенные задачи (конкретные цели)

Тревожность: базовая / ситуативная;

когнитивная (опасение о себе, ситуации и потенциальных последствиях) /

соматическая (физиологические и аффективные элементы переживания тревоги, напряжение и нервозность)

Состояние: лихорадки / апатии

*УКТ (подготовка к соревнованиям = перед началом соревнований, время соревнований -) - _____ стабилен (отражает общее представление спортсмена о своих способностях и его ожидания)

*УСТ (подготовка к соревнованиям -, перед началом соревнований +, во время самих соревнований -)

Фокус внимания в соревновательном процессе и отношение к совершенным ошибкам _____

Наличие вины и стыда: _____

Страх: _____

Внутренний диалог:

инструктивный / мотивационный

Основной этап

Топик-гайд

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<p>Что такое мотивация? Какая мотивация присутствует у вас?</p>	<p>Далее, консультант рассказывает о мотивации в спорте (внешняя/внутренняя), (эго-ориентация/ориентация на результат), просит участников консультации отметить какая мотивация присутствует у них и отметить в бланке.</p>
<p>Каковы правила постановки цели в спорте? Как должны формулироваться задачи?</p>	<p>Далее консультант говорит о важности постановки цели, объясняя всю специфику и важность этого аспекта (эго-ориентация «как можно лучше» /определенные задачи (конкретные цели), просит участников проговорить как они осуществляют постановку цели и отметить в бланке.</p>
<p>Что такое тревожность? От чего она возникает? Как влияет на успешность выступления спортсмена? Каких видов бывает?</p>	<p>Затем, консультант начинает говорить о ключевом моменте – тревожности в спорте, это основная категория, которая требует особого внимания и обсуждения, именно тревожность чаще всего влияет на результат выступления спортсмена. Консультант повествует о видах тревожности и «что это такое», объясняя, что происходит в организме, как влияет выработка адреналина надпочечниками, что и как происходит в какой фазе и как это можно исправить. Консультант просит проговорить участников и отметить в бланке, с каким видом тревожности чаще всего приходится сталкиваться им, нарисовать график как изменяется уровень тревожности. Заранее рассказав о тревожности базовой/ситуативной, когнитивной (опасение о себе, ситуации и потенциальных последствиях)/соматической (физиологические и аффективные элементы переживания тревоги, напряжение и нервозность), как варьируется уровень когнитивной и соматической тревожности на графике. А также, проговорить и отметить в бланке, какое состояние чаще присуще спортсмену перед стартом, лихорадки, апатии или оптимального боевого состояния.</p>
<p>Что такое фокус внимания? Как</p>	<p>Далее переходим к фокусу внимания и отношению к совершенной ошибке. При прохождении трассы, совершая</p>

<p>необходимо фокусировать внимание после совершения ошибки?</p>	<p>ошибку, спортсмену необходимо фокусировать свое внимание на дальнейшем прохождении трассы, существует формула «Зафиксировал-Забыл-Сфокусировался», именно выполнение этой формулы помогает спортсмену не ухудшать свой результат. Если думать об ошибке до самого финиша, то эта мысль будет «забирать» лишние секунды и возможно спровоцирует новую ошибку. Консультант просит участников проговорить и отметить в бланке, на чем спортсмен фокусирует внимание, при совершении ошибки.</p>
<p>Что такое чувство вины и стыда для спортсмена?</p>	<p>Следующий момент – наличие вины и стыда. Это два чувства, которые крайне негативно влияют на результат спортсмена, поэтому спортсмену нужно максимально избавляться от этих чувств перед стартом. Участники проговаривают данный аспект в своем опыте и отмечают в бланке.</p>
<p>Что такое страх? Как страх влияет на деятельность спортсмена?</p>	<p>Страх. Что такое страх? От куда он берется? Что является «нормальным» страхом? Как страх может влиять на выполнение действий? Как отличить страх от когнитивной тревожности? Как можно бороться со страхом? Все эти аспекты психолог раскрывает группе консультируемых, данная тема весьма актуальна в спорте, возникает дискуссия. Спортсмены рассказывают, какие страхи присутствуют у них и отмечают в бланке. Те, для кого тема страхов является очень значимой и болезненной, психолог предлагает поработать индивидуально.</p>
<p>Что такое внутренний диалог? Какие бывают виды внутреннего диалога? Как внутренний диалог может способствовать улучшению спортивного результата?</p>	<p>Заключительным аспектом является внутренний диалог спортсмена, психолог раскрывает понятие внутреннего диалога и его значения в соревновательной деятельности, представляет научные исследования и примеры. Раскрывает разницу между инструктивным и мотивационным диалогом. Вместе с участниками придумывает пример инструктивного внутреннего диалога для их вида спорта, затем просит одного, самого смелого участника, продемонстрировать, как строится мотивационный внутренний диалог, после чего данный участник делится своими впечатлениями. Группа обсуждает,</p>

	участники рассказывает о своем опыте и отмечают в бланке какой внутренний диалог присущ им и присутствует ли он вообще.
--	---

(Участники признают, что теория важна и интересна, они узнали много нового, но как на практике входить в оптимальное боевое состояние не ясно, и какие техники применять, что необходимо делать).

Сейчас мне хотелось бы услышать от вас обратную связь, рефлекссию, что вы сегодня для себя узнали нового? Что хотелось бы узнать подробнее? Как вам может пригодиться данная информация? На сколько данная информация полезна для вас? Какие цели хотелось бы поставить на будущую работу?

Участники в ходе обратной связи говорят о том, что могут взять полезного именно для себя, что нового и полезного участники взяли для себя из теоретического материала, что оказалось самым интересным, какие ошибки возможно были отмечены. Каково общее настроение по завершению консультации. На сколько полезна оказалась для них данная информация. Консультант дополняет ответы участников и задает уточняющие вопросы.

*Таким образом, нами были разобраны основные аспекты психологической готовности к старту. Участники были замотивированы включить в свою подготовку не только физический и технический компонент, но и психологический. А также говорили о том, что теперь внимательнее будут относиться к своему состоянию, своим мыслям, внутреннему диалогу и желанию овладеть и применять на практике техники саморегуляции.

*Итогом данной консультации стало ее успешное проведение, положительные отзывы участников, их позитивный настрой и заинтересованность.

Встреча № 2

«Мотивация в спорте»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами вторая встреча и нам предстоит непростая работа, и сегодня мы будем говорить о таком компоненте психологической подготовки спортсмена как мотивация, а начнем мы наше занятие необычно, с упражнения и заключаться оно будет в следующем.

Вам предоставляются карточки с описанием случая, я прошу вас внимательно прочитать текст и подготовиться к обсуждению описанного случая.

Упражнение «Мозговой штурм»

Суть данного упражнения заключается в коллективном рассмотрении проблемных ситуаций на примере других людей. Коллективный анализ и выводы по заявленной проблеме.

Текст: Интервью с бывшей гимнасткой С., начавшей занятия спортом с 3 лет. Впервые она приняла участие в соревнованиях, когда ей было 7 лет. В 9 лет она занималась в день от 5 до 8 часов с командой, посещала три раза в неделю дополнительные индивидуальные занятия, а также занималась дома (что в сумме составляло 8-12 часов в день). Ей предоставили возможность тренироваться с потенциальной Олимпийской сборной, однако в 17 лет она получила серьезную травму, которая привела к параличу на 10 дней. Врачи не рекомендовали С. продолжать заниматься спортом, но ее родители и тренер настояли на этом. Заняв на местном чемпионате второе место, С. ушла из спорта. Она не смогла также тренировать спортсменов, поскольку переживала свою неспособность демонстрировать высокие успехи из-за проблем с шеей. На момент интервью С. обучалась на спортивного менеджера. В ходе бесед со спортсменкой авторы увидели, как мотивационный климат, создаваемый тренерами и родителями, способствовал усилению ее эго-ориентации. Достаточно рано С. была нацеле над ними. Как заметила сама С.,

тренеры неоднократно говорили ей о том, что со своими соперниками нельзя говорить, потому что они враги. Тренеры также подталкивали ее к экстремальным физическим нагрузкам. Например, правилом одного тренера было 10 отжиманий за каждое падение с бревна (при этом не имело значения, происходило ли это на этапе освоения навыка или на этапе его оттачивания). Поэтому в среднем, по признанию С., в ходе каждой тренировки она отжималась около 400 раз. Не менее показательным было и отношение тренеров к травмам: «Он просто сходил с ума, если я получала травму. Он сильно раздражался и кричал «Нет, опять!»... Он думал, что травма — это нехватка концентрации». Тренер также полностью контролировал питание спортсменки. Каждая гимнастка вела дневник, в который записывала всю пищу, принятую за день. Если тренер находил что-либо запрещенное, то он начинал унижать спортсменку на глазах всей команды: «О, ты съела сегодня шоколадку, не могу поверить, что ты это сделала!» и т.д. Родители также возлагали на С. большие надежды, как в отношении тренировок, так и в отношении преодоления последствий травм, правильного образа жизни и др. Такой контролирующей стиль взаимодействия проявлялся и в том, что сама С. со временем стала нуждаться в обратной связи, оценки своих усилий. На первый план для нее выходил результат соревнований как показатель ее превосходства над другими участниками. Поэтому второе и третье места насостязаниях воспринимались гимнасткой как провал.

Вопросы для обсуждения:

- Как бы вы могли прокомментировать данное интервью?
- Какая проблема описана в данной ситуации на ваш взгляд?
- Какую ошибку совершил тренер и совершил ли вообще? Как ее можно было избежать? К чему привела данная модель поведения тренера?
- Что бы вы могли посоветовать данной спортсменке?
- Отмечаете ли вы сходства истории данной спортсменки и своего опыта?

Консультант: В данном случае описан пример доминирования эго-ориентации, то как это мешало спортсменке адаптироваться к новой ситуации. Как она сказала, «большим стрессом для меня было обучение новым правилам и навыкам... я становилась злая на себя, что не могу сделать все блестяще». Этот пример убедительно показывает, какие объективные негативные последствия (например, повторные травмы), а также субъективные отрицательные переживания провоцирует доминирование эго-ориентации.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы знаете о мотивации в спорте?
- Что вы знаете об эго-ориентации и ориентации на задачу?
- Какую мотивацию вы отметили у себя при нашей первой встрече?
- Как вы считаете, на сколько важен данный компонент?

Консультант: Для того, чтобы понимать всю глубину и значимость данного компонента психологической подготовки спортсмена, как мотивация, о которой мы уже говорили несколько слов при первой встрече, обратимся к теории.

Теоретический блок

(консультант предоставляет спортсменам информативный блок, сопровождая свой рассказ схематическими изображениями на доске, приводит примеры для лучшего понимания и иллюстрации).

Когда речь заходит о мотивации, которая толкает спортсмена к участию в соревнованиях, то чаще всего говорят о мотивации достижения. В работах Дж.Николс и Дж.Дуды представлено разделение мотивации достижения на эго-ориентацию и ориентацию на задачу. Вовлечение эго происходит в том случае, когда личный успех и навыки соотносятся с окружающими, то есть когда спортсмен может показать свое превосходство над другими спортсменами. Усилия атлета прикладываются к достижению результата, что может приводить к использованию недозволенного поведения. Когда же субъект ориентирован на

задачу, успех связан с овладением навыками, выполнением задачи или приложением усилия.

Как пишет Дж.Николс, «это ориентация применяется к состояниям, когда индивид старается показать свои способности в сравнительном аспекте. Использование менее дифференцированного подхода приводит к менее выраженному вопросу самооценивания. Скорее, здесь речь идет о совершенствовании мастерства субъекта по выполнению задачи, а не способностей в логике их сравнения со способностями других индивидов».

Когда субъект воспринимает результат выполнения задачи как зависящий от его старания, отношение к ситуации закономерно меняется, и он старается максимально приложить усилия для ее выполнения. Также в случае этой ориентации индивид фактически зависит от уровня развития способностей окружающих его людей. Если индивид воспринимает себя как обладающего невысокими способностями, то вместо того, чтобы приложить силы к их развитию, он будет сосредоточен на избегании ситуаций, демонстрирующих его слабость в сравнении с индивидами, обладающими высокими способностями.

Подобное доминирование мотивации избегания неудач предполагает либо выбор объективно простых ситуаций, находящихся в зоне актуального развития индивида (и, следовательно, не способствующих его развитию), либо выбор ситуаций, которые превосходят возможности индивида, обладающих высоким уровнем развития способностей, что также не является примером стратегии совершенствования собственных навыков, знаний и т.п.

Уровень развития способностей во многом определяет самооценку спортсмена. Люди, обладающие высоким уровнем уверенности, реагируют на ситуации, связанные с этой ориентацией, повышением результатов, в то время как результаты людей, обладающих средним и низким уровнем уверенности в себе, в подобных ситуациях снижаются. В случае ориентации на задачу, даже если спортсмен воспринимает себя как обладающего меньшими способностями в сравнении с другими спортсменами, он может считать себя компетентным и успешным, если он сфокусирован на конкретном критерии выполнения задачи.

Существует множество эмпирических данных, показывающих, что спортсмены, нацеленные на выполнение задачи, обладают адаптивным поведением, они способны проявлять упорство в случае неудачи, ставить перед собой непростые по достижению цели вне зависимости от воспринимаемого собственного уровня компетентности.

Когда спортсмен воспринимает климат команды как ориентированный на результат, уровень его тревожности значительно выше, чем у спортсмена, который воспринимает климат как ориентированный на выполнение задачи.

Эго-ориентированные спортсмены склонны прибегать к нарушению правил, добиваться победы «любой ценой». Подобная направленность также отражается и на уровне развития морального сознания спортсменов: он выше у спортсменов, ориентированных на выполнение задачи.

Эго-направленность и направленность на результат имеют очевидное отношение к следующим видам мотивации — внутренней и внешней. Внутренняя мотивация связана с совершением деятельности по той причине, что она сама по себе является вознаграждением. Наоборот, внешняя мотивация имеет место там, где реализация деятельности основывается на получении внешнего подкрепления — трофеев, медалей, гонораров или одобрения со стороны окружающих.

В спорте наиболее ценна не внешняя, а внутренняя мотивация, ведущая к самосовершенствованию спортсмена, за которым следуют и соответствующие награды.

Введение внешней оценки (внешней мотивации) значительно снижает желание субъекта демонстрировать максимальные усилия.

*В работе К. Ходжа и коллег было показано, что испытуемые, имевшие ориентацию на выполнение задачи, обладали внутренней мотивацией и получали большее удовольствие от спорта в сравнении с испытуемыми, которые имели внешнюю мотивацию.

Одно из наиболее полных объяснений причин возникновения внутренней мотивации приводится в рамках теории когнитивной оценки. Согласно этой

теории внутренняя мотивация является функцией восприятия человеком самоопределения и компетентности. Так и спортсмен, который считает, что занятие тем или иным видом спорта — результат его свободной воли, и спортсмен, который считает себя способным, будут, скорее всего, обладать сильной внутренней мотивацией.

Также в теории рассматривается роль наградений, которые могут выполнять контролирующие или информационные роли. В случае, когда субъект ощущает, что он находится под контролем вознаграждения, уровень его самоопределения снижается, что приводит к снижению уровня внутренней мотивации. Аналогично внешнее вознаграждение, получаемое вне зависимости от результатов деятельности, приводит к снижению оценки собственной компетентности.

Поэтому в качестве рекомендации для появления внутренней мотивации выступает делегирование ответственности, свободы выбора действия, что, наоборот, создает ощущение внутреннего контроля ситуации.

Информационный аспект вознаграждения имеет две стороны — позитивную (когда, например, спортсмен достигает цели и тем самым повышает оценку собственной компетентности) и негативную (когда цель не достигается, и оценка компетентности снижается). Этот параметр подчеркивает необходимость внешней награды для развития внутренней мотивации.

Актуализация мотивации и постановка целей невозможна без совместной работы спортсмена и тренера.

Выделяется два основных стиля тренерской работы: контролирующий (основанный на постоянном управлении поведением спортсмена) и автономно-поддерживающий (связанный с возможностью самостоятельного экспериментирования атлета). Применение автономно-поддерживающего стиля дает большую свободу спортсмену, способствует развитию внутренней мотивации, в то время как контролирующий стиль опирается на внешнюю мотивацию.

Справедливости ради нужно заметить, что в ряде случаев стиль руководства тренера становится результатом воспринимаемой мотивации спортсмена.

Тренерам рекомендуется создавать мотивационный климат, ориентированный на достижение мастерства, а не на получение конкретных результатов. Для этого следует снизить значимость победы и сместить акцент на такие мотивы участия, как развитие навыка, усилия, ощущения принадлежности команде и т.п. В противном случае при обладании климата, построенного на эго вовлечении, тренер способствует развитию внутрикомандного соперничества, наказывает атлетов за ошибки.

В первом случае спортсмены испытывают большее удовольствие от спорта и занимаются спортом в силу действия внутренней мотивации; во втором — удовольствие от спорта становится меньше и действие внутренней мотивации сменяется действием мотивации внешней.

Понятно, что в силу особенностей мотивирования самих тренеров (оценки их деятельности по результатам выступления команды), нередко они формируют направленность типа «эго вовлечение», руководствуясь при этом также предположением, что процентное соотношение побед и поражений определяет и отношение команды к тренеру.

*Однако в работе С. Камминг и коллег было показано, что это мнение ошибочно. В исследовании участвовало более 250 игроков в баскетбол в возрасте 10-15 лет из 50 команд, входящих в городскую баскетбольную лигу. Результаты показали, что игроки, которые оценивали климат как ориентированный на задачу, получали от игры больше удовольствия, выше оценивали своего тренера и проявляли большее желание взаимодействовать с тренером в последующем, чем игроки, которые оценивали климат как эго ориентированный.

Как отмечают авторы, «результаты исследования поддерживают точку зрения, согласно которой победа не является главным показателем получения удовлетворения от спорта. На самом деле, наиболее сильным предиктором

удовольствия в молодежном спорте был мотивационный климат, установленный тренером». Более того, как отмечают авторы, одни из самых нелюбимых игроками тренеров, имеют чрезвычайно высокий показатель побед.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали для себя?
- Изменилось ли ваше мнение и понимание «мотивации» в спорте с начала сегодняшней встречи и к концу нашей встречи?
- Как вы считаете, к чему необходимо стремиться спортсмену в данном вопросе?
- Насколько теперь вам кажется важным данный аспект в подготовке спортсмена?
- Проанализируйте субъективно уровень своей мотивации, как вы считаете, необходимо ли корректировать этот компонент у вас, поработать над ним, обратить внимание?
- Что бы вы могли сказать сейчас, по поводу примера спортсменки и тренера, с которого мы начали сегодняшнюю встречу?

Консультант: Сегодня мы провели с вами большую работу, вы очень хорошо поработали и приобрели новые знания, а значит и новый опыт, а значит, хоть немного повысили свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за активную включенность в наши обсуждения и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней работы и с какими эмоциями вы уходите?

Встреча № 3

«Как правильно мечтать. Цели»

«Цель без плана – всего лишь мечта»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами третья встреча и для начала я хотела бы спросить у вас, что интересного произошло у вас со дня нашей последней встречи? Может быть, у вас появились мысли или идеи по поводу наших встреч, которыми бы вы хотели поделиться? Благодарю за ваши ответы.

В продолжении знакомства с важными компонентами психологической подготовки спортсменов, сегодня мы обратимся к еще одному важному аспекту и сегодня речь пойдет о целеполагании и о том, как же все таки нужно ставить цели, да и нужно ли вообще.

Нам снова предстоит непростая работа, и продуктивность этой встречи будет намного выше, если вы включитесь в работу, в полную силу.

А начнем мы нашу работу с обсуждения, хотелось бы услышать от вас, что вы знаете о целеполагании? Ставите ли вы перед собой задачи? Как именно вы это делаете? Вы делаете это сами или вместе с тренером? Проводите ли вы анализ достижения своих целей?

Спасибо, что вы поделились со всеми своим опытом, ваши ответы важны как для вас, так и для всей нашей группы. А теперь, мы снова обратимся с вами к сути сегодняшнего понятия, для того, чтобы понять и разобраться во всей важности и значимости данного компонента в психологической подготовке спортсмена.

Теоретический блок

(консультант предоставляет спортсменам информативный блок, сопровождая свой рассказ схематическими изображениями на доске, приводит примеры для лучшего понимания и иллюстрации).

В рамках теории постановки целей феномен мотивации связывается с целеполаганием субъекта. В этом отношении часто приводится пример работы над собой Джона Нейбера — американского пловца, который хотел получить золотую медаль на дистанции 400 метров. На Олимпийских играх 1972 года ему не хватило для первого места 4 секунд, поэтому он поставил перед собой цель — к 1976 году проплывать дистанцию на 4 секунды быстрее. Он разбил свою общую цель на подцели — одна секунда в год, 0,08 секунды в месяц и 0,02 секунды в неделю. В результате в 1976 году он стал Олимпийским чемпионом.

Не менее известно высказывание легендарного тренера Винса Ломбарди о том, что у многих спортсменов есть воля к победе, но лишь у некоторых воля к тренировкам. Действительно, ежедневное достижение целей требует от спортсмена больших постоянных усилий.

Целеполагание как важный метод построения деятельности был продемонстрирован в исследованиях Э. Локке в 1960-х годах.

*В эксперименте одну группу рабочих просили выполнять деятельность как можно лучше, а перед другой ставили конкретные цели. Оказалось, что вторая группа была значительно успешнее первой.

Предполагается, что постановка целей является столь эффективной, потому что она направляет внимание, мобилизует усилия и усиливает настойчивость.

В качестве основных правил постановки целей можно привести следующие:

- цели должны быть конкретными и содержать в себе специфичный результат (например, цель «похудеть на три килограмма» эффективнее цели «немного сбросить вес», так как она допускает мониторинг процесса ее достижения);
- цели должны требовать усилия, но при этом быть достижимыми (в противном случае уровень приверженности деятельности резко снизится)
- цели должны быть четко определены во времени, что дает возможность рассчитать оптимальное усилие;

- цели должны быть разбиты на подцели, стадии, чтобы процесс достижения цели был постепенным. Одним из эффективных методов использования постановки

целей является выполнения рутинных действий.

Т. Орлик считает, что для поддержания концентрации нужно использовать следующие действия:

- общие действия перед соревнованием, которые структурируют время спортсмена и настраивают его на соревнование (разогрев, проверка корта, использование техник концентрации и образа);

- действия во время соревнований, которые разбивают достижение общей цели на подцели (например, мысленное повторение плана соревнования и его сравнение с ходом соревнования);

- действия, направленные на возвращение фокуса в соревновательный процесс и отвлечение от совершенных ошибок, неожиданных событий и пр. (например, спортсмен может сказать «всякое бывает», чтобы отреагировать на увиденное, но при этом не потерять основную цель. Он может глубоко вдохнуть или подумать о том, что он может сделать в данный момент). Одна из формул, применяемая в этих случаях звучит следующим образом — «зафиксируй, забудь и фокусируйся», то есть спортсмен должен, например, отметить допущенную ошибку, забыть о ней на время соревнований и сфокусироваться на достижении цели.

При этом использование краткосрочных и долгосрочных целей приводит к более высоким результатам, нежели когда используются лишь одни долгосрочные цели; без краткосрочных целей долгосрочные задачи могут быть упущены. Продолжительность долгосрочной цели не превышает одного спортивного сезона.

Динамика достижения кратких и долгосрочных целей должна быть отслежена и проанализирована спортсменом. Данная процедура станет более эффективной, если будут отражаться также текущие результаты в сравнении с намеченными целями.

Мечты – это мысленные образы желаемого, того, чего вы хотите достичь. По-другому мы называем их целями. Любой, кто хочет добиться успеха, должен уметь ставить перед собой цели. В спорте это особенно важно. Ведь без целей не будет правильного фокуса и направления внимания. Без целей нет ни желания, ни мотивации. Спортсменам, не понимающим, зачем они выполняют изнуряющие, но необходимые тренировочные упражнения (то есть не знающим, какова их цель), с каждым днем становится все труднее заставлять себя выполнять их.

Мотивация – это еще один «ключ к успеху». Говорят, что у всех выдающихся спортсменов есть только одна общая черта: они ставят перед собой конкретные цели и прилагают все свои усилия для их достижения. Помни, что: «Кто хочет, тот ищет возможности. Кто не хочет, тот ищет оправдания».

Для того чтобы достичь поставленных целей, надо знать, как их правильно поставить. Нельзя просто сказать «Я хочу...» и ждать, пока это сбудется само собой.

Консультант: Постановка цели и задач на самом деле играет очень важную роль в подготовке спортсмена и влияет на его достижение результата. Сейчас мне хотелось бы раздать вам памятки с основными правилами постановки целей, чтобы вы время от времени могли обращаться к ним и правильно ставить свои собственные цели. Давайте обсудим вместе каждое правило из данного списка.

Памятка спортсмену

Основные правила постановки целей

✓ Правило № 1. Цели должны быть конкретными и содержать в себе определенный результат. Например, лучше поставить себе конкретную цель «повысить свой результат на 3 с», чем цель «быстрее пробегать дистанцию», так как в первом случае мы сможем следить за тем, как продвигаемся к ее достижению.

✓ Правило № 2. Цели должны требовать от нас усилий, но при этом быть реально достижимыми. Так, для того чтобы сдать нормативы по физической подготовке, нужно регулярно тренироваться и добросовестно выполнять все упражнения.

✓ Правило № 3. Поскольку достижение целей – это трудный и постепенный

процесс, лучше всего заручиться поддержкой тренера. Вместе с ним нужно разработать и записать конкретный план действий, то есть распланировать все этапы, необходимые для достижения цели. Здесь цель должна быть разбита на подцели с учетом времени, требуемого для их достижения. Это особенно важно в тех случаях, когда перед нами стоит долгосрочная, значительная, требующая больших усилий цель.

✓ **Правило № 4.** Цели и план действий для их достижения должны быть обязательно записаны! Сам факт записи делает цель более реальной и осязаемой для нас. Мы уже говорили о том, как мысленно произнесенные слова влияют на наше тело. Но ведь когда мы пишем слова, мы их произносим про себя, то есть даем установку себе самим на определенную работу. Кроме того, записав конкретную цель, мы уже не можем оправдать себя тем, что забыли про нее.

Записывать цели также надо особым образом.

– *В позитивном ключе и используя будущее время вместо таких слов, как «хотелось бы» или «возможно». Например, поставив перед собой цель научиться делать новый прыжок, прыгун в воду должен был бы записать: «через два месяца буду делать два с половиной авербах стабильно». А не: «хочу прыгать два с половиной авербах».*

– *Лучше всего вести специальный дневник, в котором можно делать заметки, и видеть, что уже достигнуто, а с чем еще нужно поработать.*

– *Помогают так называемые «списки дел», которые каждый день напоминают тебе, что нужно сегодня сделать. Можно записать цели на листочках и приклеить их на видные места: на стенах, на столе, на мониторе компьютера, на зеркале в ванной или на холодильнике.*

✓ **Правило № 5.** Представляйте цели: чем реалистичнее мы представляем то, чего хотим добиться, тем легче нам преодолевать трудности, с которыми мы сталкиваемся на пути к достижению своих целей. *Закройте глаза, сделайте несколько медленных глубоких вдохов, постарайтесь расслабиться. Вспомните свой план действий на сегодня, представьте, как вы выполняете все то, что задумали. Что вы будете чувствовать, сделав то, что хотели? Вы знаете, что сделав над собой усилие сейчас, потом будете гордиться собой. Постарайтесь ощутить удовлетворение от проделанной работы. Это как закончить читать хорошую, но длинную книгу. Вы не бросили ее на полпути и теперь рады этому.*

Консультант: А теперь для закрепления новых знаний, мы выполним одно задание. Сегодня мы будем выполнять его вместе и при столкновении с трудностями, обсуждать и помогать друг другу, сразу отмечать ошибки и их

корректировать. В дальнейшем, вы будете делать это самостоятельно. Задание заключается в заполнении индивидуальной таблицы.

Таблица

Цели в спорте

Цель (описание): - Позитивна! - Конкуртерна! - Имеет срок! - Эмоционально значима! - Невольно завышена!	Преграды (внешние и внутренние) Что мешает мне достичь того, к чему я стремлюсь?		Ресурсы (внешние и внутренние) Что поможет мне в осуществлении цели?		Как я узнаю, что цель осуществилась? Что я увижу? Услышу? Почувствую? Какие эмоции испытаю? О чем подумаю? Что захочется сказать себе? С кем захочется поделиться?	Шаги О чем я успею подумать и что успею сделать? Как и в какое время я буду напоминать себе о запланированном?
	Кажущиеся трудности	Что я буду делать для преодоления этих трудностей? Насколько я могу изменить обстоятельство? К кому я могу обратиться	Какие ресурсы у меня уже есть? Что необходимо усилить? Что/кто может меня вдохновить?	Кто может помочь? Как сохранить или усилить то, что уже есть?		

		за помощью, советом?				
	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...	1. 2. 3. ...		Сегодня: ... На этой неделе: ... В этом месяце: ...

Консультант: Для работы с постановкой целей в спорте, я предлагаю вам воспользоваться этой техникой и рекомендую заполнять столбцы максимально подробно, возвращаясь к упражнению время от времени.

Сегодня мы вместе с вами продуктивно поработали и пополнили копилку знаний, вы очень качественно проработали сегодняшнюю тему и приобрели новый опыт, а это значит, что повысили свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за работу и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней встречи? Что нового вы взяли для себя? Над чем захотелось поработать? Что возможно заходилось изменить или применить в своей спортивной подготовке? С какими эмоциями вы сегодня покидаете нашу встречу?

Встреча № 4

«Тревожность в спорте»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами уже четвертая встреча и для начала я хотела бы спросить у вас, что интересного произошло у вас со дня нашей последней встречи? Может быть, у вас появились мысли или идеи по поводу наших встреч, которыми бы вы хотели поделиться? Благодарю за ваши ответы.

В продолжении знакомства с важными компонентами психологической подготовки спортсменов, сегодня мы обратимся к еще одному важному, наверное даже одному из ключевых аспекту и сегодня речь пойдет о тревожности и о том, как может произойти неожиданный провал в выступлении, какую роль играет тревожность и как с эти справиться.

Нам снова предстоит непростая работа, и продуктивность этой встречи будет намного выше, если вы включитесь в работу, в полную силу.

А начнем мы нашу работу с обсуждения и хотелось бы услышать от вас, что вы знаете о тревожности? Какое состояние вы чаще испытываете перед стартом? Какие возникают мысли перед стартом? Бывали ли у вас неожиданные провалы в выступлении? Как вы настраиваетесь перед стартом? Какие ощущения возникают в тебе перед стартом? Какое состояние вам кажется вашим самым оптимальным?

Спасибо, что вы поделились со всеми своим опытом, ваши ответы важны как для вас, так и для всей нашей группы. А теперь, мы снова обратимся с вами к сути сегодняшнего понятия, для того, чтобы понять и разобраться во всей важности и значимости данного компонента в психологической подготовке спортсмена.

Теоретический блок

(консультант предоставляет спортсменам информативный блок, сопровождая свой рассказ схематическими изображениями на доске и приводит примеры для лучшего понимания и иллюстрации).

Среди эмоциональных состояний, являющихся ключевыми индикаторами психологической готовности спортсмена, традиционно анализируется тревожность спортсменов. Тревожность разделяется на базовую (устойчивую во времени) и ситуативную, переживаемую в конкретных обстоятельствах. В спортивной психологии большее внимание уделяется ситуативной тревожности, которая разделяется на когнитивную и соматическую тревогу.

Под когнитивной тревогой понимаются негативные ожидания, опасения о себе, ситуации и потенциальных последствиях. Под соматической тревогой понимается восприятие субъектом физиологических и аффективных элементов переживания тревоги, к которым традиционно относят такие состояния как напряжение и нервозность.

Для каждой деятельности есть такой оптимальный уровень возбуждения (или в нашем случае, тревоги), при котором ее выполнение будет наиболее успешным.

На протяжении подготовки к соревнованию и собственно во время соревнования уровень когнитивной тревоги должен быть стабилен (поскольку он отражает общее представление спортсмена о своих способностях и его ожидания). Наоборот, уровень соматической тревоги должен быть достаточно низким во время подготовки к соревнованиям, резко увеличиться перед началом соревнований и снова снизиться во время самих соревнований (Теория Р. Мартенса).

Важно также то, что совладание с когнитивной и соматической тревогой должно быть различным: если для снижения соматической тревоги применима прогрессивная мышечная релаксация, то для снижения уровня когнитивной тревоги следует применять внутреннюю речь, блокировку негативных мыслей и т.п.

Успешные спортсмены (спортсмены, прошедшие квалификационный этап) обладают более положительным эмоциональным профилем в сравнении с неуспешными спортсменами: они имеют меньшую степень напряжения, депрессии, гнева усталости и замешательства; в то же время в их профиле ярко

представлена энергичность, то есть в целом их уровень тревожности должен быть ниже (У. Морган).

Для каждого спортсмена существует оптимальная интенсивность различных эмоциональных состояний, которые обеспечивают максимальную эффективность деятельности. Согласно этой модели можно предсказать уровень тревоги спортсмена непосредственно перед соревнованием на основании показателя уровня его тревожности, демонстрируемого за несколько дней и даже недель перед стартом. Предполагается, что чем ближе будет уровень тревожности к оптимальному, тем успешнее будет спортсмен. (Ю. Ханин).

Измерения когнитивной и соматической тревоги показали, что если уровень когнитивной тревоги остается стабильным в течении суток до соревнований, то ощущения, связанные с соматической тревогой у спортсменов возрастают к моменту соревнований. При этом и когнитивная, и соматическая тревожность интерпретировались спортсменами как способствующие успешному выступлению (хотя соматическая тревожность отмечалась спортсменами как в большей степени связанная с общей уверенностью в себе), то есть возрастание уровня тревожности объяснялось как необходимое условие получения запланированного результата.

Уже за неделю до начала важного события спортсмены переживают напряжение. Важно заметить, что наличие вины и стыда отмечается рядом автором как крайне нежелательное эмоциональное состояние перед выступлением.

*Поэтому со стороны спортивного психолога требуется оперативное вмешательство и минимизация их проявления непосредственно перед началом соревнований.

Также Л. Харди обратил внимание на то обстоятельство, что в случае нарушения выступления спортсмена вследствие повышенной тревоги, такое нарушение имеет не постепенный, а моментальный характер, когда уровень мастерства мгновенно снижается до минимума. Эти наблюдения позволили сформулировать модель катастрофы применительно к пониманию тревоги. Эта

модель описывает взаимодействие трех переменных: выступления, когнитивной тревоги и физиологического возбуждения. Заметим, что модель катастрофы рассматривает взаимоотношения физиологического возбуждения и когнитивной тревоги, а не соматической и когнитивной тревоги, потому что физиологическое возбуждение может действовать двояко: оно может непосредственно изменять ресурсы выступления спортсменов, а может влиять посредством интерпретации спортсмена тех или иных физиологических симптомов (соматическая тревога влияет на выступление лишь тогда, когда спортсмен обращает внимание на физиологические симптомы).

Модель катастрофы предполагает, что сочетание низкого уровня когнитивной тревоги и даже значительных изменений физиологического возбуждения приводят к небольшим изменениям в выступлении спортсмена. Высокий уровень когнитивной тревоги в сочетании с изменениями физиологического возбуждения могут также привести к незначительным изменениям в деятельности спортсмена, когда возбуждение либо высокое, либо низкое. Но высокий уровень когнитивной тревоги в сочетании с умеренным физиологическим возбуждением могут значительно повлиять на выступление. Эти предположения противоречат представлению о том, что возрастание когнитивной тревоги при любом условии рассматривается как отрицательный фактор действия спортсмена. Также предполагается линейную зависимость между когнитивной тревогой и выступлением спортсмена в случае низкого уровня физиологического возбуждения. В случае низкого уровня когнитивной тревоги возбуждение будет зависеть от физиологического возбуждения.

Сочетание высокой когнитивной тревоги и низкого уровня возбуждения приводит к более успешным результатам спортсменов, чем сочетание низкой когнитивной тревоги и низкого уровня возбуждения. В то же время сочетание высокого уровня когнитивной тревоги и возбуждения приводит к более низким результатам, чем в случае сочетания высокого физиологического возбуждения и низкой когнитивной тревоги. Именно в случае, когда уровень когнитивной тревоги высок и физиологическое возбуждение также возрастает, спортсмен

может столкнуться с неожиданным катастрофическим падением уровня эффективности деятельности, что связано с разрывом в отношениях этих переменных.

Одним из важных вопросов при рассмотрении феномена тревожности, остается проблема контроля ее проявления. В связи с этим обратимся к экспериментам Д. Вегнера, в которых было показано, что умственный контроль связан с выполнением направленного действия (сознательный процесс) и мониторингом действия (бессознательный процесс). Хотя мониторинг способствует выполнению действия (например, в случае отслеживания состояния мышц при сознательно выполняемом упражнении), он допускает до сознания мысли, чувства и поведение, которые, на самом деле, должны игнорироваться для успешного выполнения упражнения.

В экспериментах Д. Вегнера испытуемых просили либо не думать о чем-либо (например, о белом медведе), либо не выполнять какое-то действие определенным образом. Оказалось, что в случае получения такой инструкции испытуемые на когнитивном и моторном уровне совершали запрещенное действие гораздо чаще, чем испытуемые, которые не получали инструкции. Такое «обратное» проявление бессознательного мониторинга встречается и в спорте. Так, когда спортсмен старается сознательно отвлечься от неприятных мыслей (связанных, например, с неверным выполнением действия), то в ряде случаев с ним происходит обратная ситуация: в сознание проникают именно «нежелательные» мысли и действие выполняется с ошибками. Другими словами, тревога, которая может не оказывать влияния на физиологические проявления сама по себе, проявляет в сознании содержание, которое изменяет физиологическое состояние субъекта. Поэтому Д. Вегнер рекомендует не использовать инструкций, указывающих что-либо не делать, а стараться переключать сознание на другое содержание. В противном случае, противоположная тенденция с высокой вероятностью проявит себя. Сторонники данного подхода говорят о возможности использования парадоксальной тенденции и в борьбе с тревогой. Для этого необходимо стимулировать

спортсмена концентрироваться на чувстве тревоги, что спонтанно приведет к появлению обратного чувства.

Нельзя не сказать и о методе амплификации ошибки, используемом при освоении двигательных навыков. Суть метода заключается в том, что при начальном освоении навыка, фиксируя ошибку при его выполнении, тренер просит спортсмена повторить ее в усиленном виде. Такое действие позволяет спортсмену увидеть разницу, осознать и почувствовать свою ошибку и быстрее ее исправить.

В то же время многие спортивные психологи отмечают, что использование парадоксальных методов работы с атлетами должно быть взвешенным и обоснованным.

Спортсмены стараются усиливать использование положительного образа, который выступает в роли ведущего средства построения действия.

Поэтому негативные мысли не всегда являются лишними (они выступают и в форме предостережения, и в качестве средства оптимизации уровня тревоги), ведь их присутствие не означает полную концентрацию на них.

Консультант: Сейчас мы вместе с вами разберем и обсудим, какие бывают приемы саморегуляции стартовых состояний, и вы выберете подходящие для себя приемы, которые вам больше всего понравятся и вам захочется воспользоваться именно ими, а возможно с какими то из приемов вы уже знакомы и пользуетесь, давайте разберемся (обсуждение).

Приемы саморегуляции стартовых состояний

	Коррекция стартовой апатии (стимулирующие воздействия)	Коррекция стартовой лихорадки (релаксирующие воздействия)
Воздействие через тело	Быстрые, резкие, линейные движения	Медленные, плавные, «округлые» движения
	Напряжение мышц	Расслабление мышц
	Воздействие холодом или	Воздействие теплом

	термоконтрастами	
	Массаж: воротниковая зона — жестко, крестцовая — мягко	Массаж: воротниковая зона — мягко, крестцовая — жестко
	Дыхание: с акцентом на выдох, с паузой после вдоха	Дыхание: с акцентом на вдох, с паузой после выдоха
	Открытые пространства	Закрытые пространства
	Бодрая громкая ритмичная музыка	Спокойная негромкая мелодичная музыка
	Сенсорная стимуляция	Сенсорная депривация
Воздействие через сознание	Концентрация внимания	Деконцентрация внимания
	Внимание на внешних объектах	Внимание на внутренних объектах
	Концентрация на ощущениях прохлады, легкости, бодрости	Концентрация на ощущениях тепла, тяжести, усталости
	Коммуникация	Изоляция
	Преувеличение значимости предстоящей деятельности	Преуменьшение значимости предстоящей деятельности
	Мысленное введение в ситуацию наблюдателя	Мысленное выведение из ситуации наблюдателя
	Взятие на себя ответственности за ситуацию	Разделение ответственности за ситуацию

Консультант: Тревожность очень важна в спортивной деятельности именно потому, что от этого зависит большая часть предстартовой подготовки, именно этот компонент обычно крайне важен для спортсмена. Поэтому, давайте поговорим и разберем с вами сегодня еще одну важную тему, связанную с состоянием тревожности, какие рекомендации помогут вам максимально хорошо выступить на соревнованиях, как подготовиться к ним морально и как продуктивно провести время после соревнований, чтобы получить пользу от пережитого опыта.

Рекомендации к соревнованиям

Консультант: Итак, любые соревнования – шанс для спортсмена доказать самому себе, что он действительно достаточно хорошо работал на тренировках.

Но, к сожалению, в спорте часто бывают ситуации, когда спортсмен, показывающий отличные результаты на тренировках, не демонстрирует его на соревнованиях. Неприятно звучат в адрес таких спортсменов фразы типа «король разминки» или «зальный спортсмен». Как правило, причина подобных неудач заключается в неправильном настрое (физическом и психологическом), с которым спортсмен вышел на старт. И мы разберем рекомендации, которые помогут научиться настраиваться на победу.

До соревнования

- На тренировке за день до соревнования или дома перед сном постарайтесь представить как можно более реалистично свое выступление на соревнованиях (каким бы вы хотели, чтобы оно было).

- Не забудьте вспомнить все особенности места, в котором предстоит выступать: расположение мест для спортсменов, ожидающих своей попытки; расположение судей, обычное расположение вашего тренера, место, где будет висеть очередность, манеру объявления оценок, посторонние шумы и т. д.

- Постарайтесь представлять не только всю свою программу целиком, но и все то, что вы делаете на соревнованиях при подготовке к ее выполнению.

- Помните, что самая эффективная визуализация – это представление ситуаций, в которых выступление было наиболее удачным. Поэтому старайтесь представлять свое «завтрашнее» выступление как можно более удачным.

Важно понимать задачу или цель, которая стоит перед вами именно сейчас, на этих соревнованиях. Вы должны не только обсудить это с тренером, но и сами для себя правильно сформулировать соревновательную цель. Важно трезво оценивать свои сильные и слабые стороны на данный момент.

Помните о соблюдении режима, особенно о важности сна. Выспавшись, вы будете в лучшей физической форме, движения будут более четкими, а усталость не будет мешать ясно мыслить.

Что делать, если все же не можете заснуть?

1. Закройте глаза и начните наблюдать за собственным дыханием: сделайте медленный вдох (от 3–4 с) и еще более медленный выдох (от 5–6 с и более). Продолжайте дышать в таком темпе 10–15 мин, наблюдая при этом за амплитудой вашего брюшного дыхания: чем глубже вы дышите, тем лучше. Даже если сон не наступит сразу, во время упражнения организм все равно начинает отдыхать и восстанавливаться. Продолжайте лежать с закрытыми глазами и следить за тем, чтобы ваше дыхание оставалось медленным и глубоким. Постепенно сон придет.

2. Постарайтесь перестать раз за разом вспоминать все, что сегодня произошло (особенно, если это было что-то не очень приятное).

3. Если вы не можете заснуть после того, как представили свое будущее выступление, вернитесь к регуляции своего дыхания. Больше представлять выступление не надо. Постарайтесь расслабить мышцы и представить, что все мысли, одна за другой, исчезают из головы, как будто их смывает потоком воды или уносит ветром.

4. Выполните гимнастику глаз: закройте глаза и медленно рисуйте глазами цифры от 0 до 20. После – продолжайте лежать с закрытыми глазами, представляя, как постепенно расслабляются мышцы вашего лица: лба, век, щек. Продолжайте наблюдать за своим дыханием, вслед за расслаблением наступит сон.

5. Попробуйте специально перестать сильно «хотеть» заснуть. «Сон как птица – чем быстрее мы за ним гонимся, тем дальше он от нас улетает». Попробуйте почитать «скучную» книгу или послушать спокойную музыку.

6. Постарайтесь убрать раздражение и злость, если вам все же никак не удается заснуть. Это только добавляет лишнего напряжения организму. Успокойтесь. Начните вновь следить за своим дыханием и не заметите, как уснете.

7. Собираясь идти спать нужно начинать в свое обычное время: не раньше и не позже. Иначе это сбивает ваш организм.

** Если в группе консультируемых спортсменов, возникает вопрос о волнении и как с этим справляться:*

**Волнение (для консультанта)*

Чрезмерное волнение перед стартом, «мандраж» – наиболее часто заявляемая причина обращения спортсмена к психологу. Такое волнение необоснованно с точки зрения спортсмена и тренера какими-либо объективными причинами.

Причина, как правило, заключается как в слабости навыков саморегуляции, которые нарушаются в непривычной или ответственной обстановке, так и в различных более глубоко скрытых переживаниях: за «мандражем» могут стоять различные страхи, глубокое затянувшееся неудовлетворение собой, неудовлетворенность отношениями с людьми и другие негативные переживания. *(Психологу лучше пользоваться теми словами и выражениями, в которых сам спортсмен обозначает свое состояние. То есть психолог говорит о волнении (или же о страхе) тогда, когда сам спортсмен употребил это слово. Если спортсмен затрудняется подобрать слова, ему можно помочь, мягко предложив на выбор соответствующие выражения. В противном случае психолог навязывает «диагноз», «ярлык», что провоцирует пассивную роль спортсмена).*

Начальная часть работы по коррекции чрезмерного волнения может быть проделана без конкретизации его глубинных причин. В начале работы психологу необходимо объяснить спортсмену, что просто «убрать» волнение (как и любую другую эмоцию) нельзя, если эмоция появилась, значит, она зачем-то нужна организму и психике, и, кроме того, некоторый оптимальный уровень волнения необходим для любой деятельности, для обеспечения тонуса организма. Задача не в том, чтобы «убрать» волнение, а в том, чтобы довести его до оптимального уровня. Затем спортсмену предлагаются следующие психотехнические упражнения (некоторые упражнения могут даваться в качестве «домашних

заданий», некоторые могут проделываться во время личной встречи с психологом).

Если овладение этими упражнениями и регулярное их выполнение не снимают проблемы, то необходимо выходить на другие причины волнения и работать с причинами. Так, например, если волнение связывается со страхом ошибиться или другими опасениями, то описанные упражнения дополняются упражнениями, предложенными в теме «Страха в спорте».

Упражнение «Градусник волнения»

Задача упражнения - измерить уровень волнения

В течение недели оценивайте свой уровень волнения несколько раз в день. Для этого задавайте себе вопрос:

Пример: «Насколько я сейчас взволнован (обеспокоен, нервничаю)?»
Оценивать можно по произвольно выбранной шкале, например, 5-ти или 10-ти балльной.

Результат:

1. стимулируется обращение внимания на собственный внутренний мир;
2. эмоция переводится в класс «объектов», что само по себе снижает ее глобальность;
3. вырабатывается автоматический навык мониторинга, «отслеживания» своего состояния по интересующему нас параметру (в данном случае – интенсивность волнения).

Обладая данным навыком, спортсмен сможет в ситуации соревнований своевременно отслеживать изменения своего состояния и вовремя его корректировать.

Упражнение «Маятник волнения»

Для этого упражнения необходимо, ориентируясь на свои субъективные ассоциации и воспоминания, подобрать стимулы, уменьшающие и

увеличивающие интенсивность волнения. Постарайтесь использовать и зрительные образы, аудиальные (звуки) и кинестетические (мышечные и кожные осязательные ощущения).

Пример: Запишите зрительные, слуховые, и осязательные образы. Это могут быть воспоминания о волнующей ситуации, или об умиротворяющей, успокаивающей обстановке.

Затем, сосредотачиваясь на группе стимулов, увеличивающих или уменьшающих волнение, постараться добиться реального изменения своего состояния – взволноваться или успокоиться.

Результат: При первоначальном выполнении упражнения вы получите опыт «заказанного», осознанного изменения своего состояния посредством направленности собственных психических процессов на определенные стимулы. При регулярном выполнении упражнения навык тренируется.

Упражнение: «Тренировка внимания»

Спортсмену необходимо умение в целостной ситуации вовремя опознавать и игнорировать нежелательные (сбивающие с настрое) стимулы и концентрироваться на помогающих поддерживать нужное состояние стимулах. Постарайтесь специально думать или не думать, например, о каких-либо аспектах предстоящего соревнования.

Информация: Зная, что определенные мысли мешают, или просто не способствуют успешному выступлению, необходимо переключать внимание на более продуктивные моменты – например, вместо того, что бы думать о могущей возникнуть помехе, направить своё внимание на правильную технику выполнения.

Для того, чтобы в нужные моменты внимание не подводило, это упражнение лучше начинать делать в спокойной, ненапряжённой обстановке.

Пример: Включите секундомер и постарайтесь в течение двух минут не думать о... О чём вы будете не думать, выберите самостоятельно: завтрашня

игра, есть ли жизнь на Марсе, как делать подачу и т. п. Включите секундомер и постарайтесь в течение двух минут думать о...

Результат: Такие тренировки позволяют повысить устойчивость внимания и а также вырабатывают привычку обращать внимание на то, что действительно важно для выступления.

В день соревнования

Психологическое состояние спортсмена перед началом соревнований называется *предстартовым*. Оно складывается из тех ощущений, которые он испытывает незадолго до начала соревнований.

То, с каким настроением и в какой физической форме вы начнете выступать, зависит от многих вещей, начиная от того, как прошла последняя тренировка, какие мысли не давали вам покоя на разминке и заканчивая тем, как хорошо вы сегодня спали.

Важно то, что вы можете самостоятельно исправить любое свое состояние. Но для этого сначала нужно научиться его определять. Чаще всего перед соревнованием спортсмен находится в одном из трех предстартовых состояний: «предстартовой лихорадке», «предстартовой апатии» или «боевой готовности».

Предстартовая лихорадка

Она мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется также и в том, что спортсмен, находясь в этом состоянии, как правило, долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает неотдохнувший.

Проверьте!

У вас это состояние, если психологически вы:

- чувствуете очень сильное волнение;
- моментально раздражаетесь (даже по мелочам);
- у вас быстро и резко меняется настроение (от бурного веселья к слезам);

- «капризничаете»;
- суетитесь;
- отвлекаетесь и рассеяны;
- чувствуете, что «голова плохо соображает»;
- излишне самоуверенны (переоцениваете свои силы и/ или недооцениваете соперника);
- или наоборот – чувствуете чрезмерную ответственность за происходящее.

У вас это состояние, если физически вы:

- дрожите;
- у вас учащенное дыхание и потеют ладони;
- плохо чувствуете мышцы, как будто тяжело скоординировать движения;
- не можете расслабить мышцы, чувствуете зажатость.

От «лихорадки» нужно избавиться! Если вы поняли, что у вас «лихорадка» как можно скорее вспомните все известные вам техники успокоения (релаксации, расслабления). Например, попробуйте сделать следующее:

В первую очередь:

- Постарайтесь уединиться, максимально отойти от суеты и шума. Другими словами, отвлекся от всех окружающих и сконцентрироваться на своих ощущениях.

- Сделайте упражнение на дыхание.

Регулируйте его сами: задержите дыхание на несколько секунд, затем сделайте медленный выдох. Повторите несколько раз. Затем задержите дыхание и одновременно постарайтесь напрячь как можно больше мышц, несколько счетов и медленный выдох.

Затем:

- Сделайте свою разминку успокаивающей: используйте больше движений на гибкость, растяжку, плавно разогревайте все основные группы мышц, не делайте резких движений.

Специально, усилием воли сдерживайте свои движения и жесты, замедляйте речь.

Старайтесь больше смотреть на вещи успокаивающих цветов (светло-зеленый, голубой), избегайте ярких тонов.

Если есть возможность, включите плеер и послушайте несколько своих любимых медленных композиций, которые обычно вас успокаивают.

Представляйте и говорите себе:

Переводите возникающие негативные мысли в позитивные. Например, если вы чувствуете, что все больше начинаете волноваться и не можете перестать думать о том, что что-либо обязательно не получится, то нужно сказать себе (например): «Спокойно. Сто раз уже делал его. Не бойся. Ты готов. Все нормально»; «Все будет хорошо»; «Ничего-ничего»; «Я буду концентрироваться только на самом важном...».

Сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь расслабить мышцы и представьте (как можно более реалистично), что вы спокойно и уверенно выполняете свою программу. Затем мысленно ее прокрутите. *Перед самым началом программы:*

Сделайте несколько спокойных и уверенных имитаций. Прочувствуйте, что мышцы в рабочем состоянии.

Мысленно восстановите в памяти «ключи» каждого элемента, шепотом или про себя коротко проговорите правильную технику их выполнения.

Уверенно выходите на старт.

Предстартовая апатия

Предстартовая апатия, как и предстартовая лихорадка, – неэффективное психологическое состояние. Она не позволяет мобилизоваться, спортсмен не в состоянии при стартовой апатии «выложиться» и показать все, на что он способен.

Проверьте!

У вас это состояние, если физически и психологически:

– вы вялые, сонливые;

- у вас нет желания соревноваться;
- у вас «настроения нет»;
- вы не уверены в своих силах, боитесь проиграть;
- на вас могут повлиять даже самые незначительные события, чьи-то неприятные слова или жесты;

- вы невнимательны и медлительны;
- вам тяжело скоординировать движения;
- вы «туго соображаете»;
- чувствуете, словно «перегорели раньше времени».

«Апатию», как и «лихорадку», также нужно исправить! Если вы поняли, что у вас «апатия», нужно постараться взбодрить себя. Например, попробуйте сделать следующее:

В первую очередь:

Отойдите в сторону от окружающих так, чтобы вам хватило места для активных разминочных движений.

Сделайте свою разминку как можно более интенсивной и активной: используйте больше резких движений, ускорений, махов, активных скруток, приседаний, прыжковых движений. Основная цель: встряхнуться, активизироваться.

Дыхание также должно помочь вам взбодриться! Представьте, что вам нужно задуть свечу: сделайте полный вдох и задержите дыхание (задержка дыхания должна быть комфортной и приятной). Затем сложите губы «трубочкой» и выдохните весь воздух за три резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу.

Используйте «самомассаж» – постарайтесь «разбить» заснувшие мышцы, активно «помять» болевые места. При необходимости одновременно с этим втирайте согревающие или обезболивающие мази.

Затем:

Старайтесь вокруг себя больше смотреть на вещи ярких, насыщенных тонов и обращать внимание на громкие звуки, голоса, смех.

Если есть возможность, включите плеер и послушайте несколько своих любимых быстрых композиций, тех, под которые вам всегда хочется танцевать и становится весело.

Представляйте и говорите себе:

Так же как и при «лихорадке», старайтесь переводить все негативные мысли в позитивные. Если не получается изменить их, лучше постараться на несколько минут вообще «убрать» все мысли из головы. После этого попробуйте еще раз проговорить подбадривающие фразы (например: «Сто раз уже выступал. Все нормально»; «Все будет хорошо»).

Сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь встряхнуть все свое тело; сделайте это буквально, «протряситесь», попрыгайте, активно поприседайте несколько раз. Если есть возможность – умойтесь прохладной водой.

Представьте (как можно более реалистично), что вы спокойно и уверенно выполняете свои действия, одно за другим.

Перед самым началом программы:

Так же как и при «лихорадке», сделайте несколько спокойных и уверенных имитаций. Прочувствуйте, что мышцы в рабочем состоянии.

Мысленно восстановите в памяти «ключевые» слова каждого важного движения, шепотом или про себя коротко проговорите правильную технику их выполнения.

Выходите на старт легким и бодрым.

Боевая готовность

Уже из названия вы догадались, что это самое оптимальное состояние перед стартом. Именно его вам необходимо научиться у себя вызывать. Именно оно помогает спортсмену выигрывать, позволяя ему максимально «выложиться».

У спортсмена это состояние, если физически и психологически он:

- свеж и бодр;
- с радостью ждет старта;
- чувствует легкое и даже значительное волнение;

- «трезво» смотрит на вещи и уверен в своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей противника);
- готов бороться до самого конца;
- может сознательно регулировать и управлять своими мыслями и чувствами (например, убирать негативные мысли и страх);
- экономно расходует силы, «не разбрасывается по мелочам»;
- четко знает свою задачу в этих соревнованиях;
- сконцентрирован;
- все его чувства «обострены» особым образом;
- «быстро соображает», «голова свежая»;
- его ничто не может отвлечь от задачи или помешать ее выполнению (ни малознакомые условия соревнований, ни организационные неполадки, ни судейские ошибки, ни неадекватная реакция зрителей, ни критические замечания тренера или товарищей по команде, ни плохие климатические условия и т. п.).

Итак, для того чтобы стабильно показывать хороший результат, вам нужно научиться непосредственно перед началом соревнования вводить себя в это состояние «боевой готовности» и не терять его до конца соревнований. Со временем вы научитесь делать это быстро, за несколько минут.

Для того чтобы понять, какое именно состояние является «боевым» именно для вас, нужно:

Постараться вспомнить как можно больше ощущений, которые вы переживали на соревнованиях, когда выступали наиболее успешно. Вспомните не только как вы себя чувствовали физически (что видели, что чувствовали мышечно, какие ощущения были в теле), но и свои «психологические ощущения» – что думали, о ком думали, были ли уверены в себе, были ли спокойны или наоборот взбудоражены, что представляли, что говорили себе и т. д.

Поставьте себе задачу запомнить свои ощущения на нескольких соревнованиях. Постарайтесь по окончании соревнования записать все то, что

вы переживали, и подумать, что из этого вам помогло выступить, а что помешало.

Другими словами, всевозможные переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться в памяти спортсмена в виде его собственного эталона оптимального состояния.

Дальше при подготовке к каждому старту вы будете сверять свои личные ощущения с этим эталоном, а значит, иметь возможность самостоятельно контролировать свое состояние. Сможете уже на этапе разминки вводить себя в оптимальное состояние, разминаясь не «просто так», а создавая нужные вам ощущения в теле.

После соревнований

Независимо от того, как вы выступили на соревнованиях, вечером того же дня нужно найти время и подумать над тем, как и почему сегодня у вас сложилось такое выступление.

Если вы выступили хорошо, постарайтесь вспомнить все детали этого дня, начиная с момента пробуждения. Вспомните, что чувствовали, о чем думали, как разминались, как вели себя во время выступления. Ведь как вы уже знаете, переживания и ощущения, соответствующие удачному выступлению, должны храниться у вас в памяти в виде собственного эталона оптимального предстартового состояния.

В случае, если получилось так, что вы выступили не очень хорошо или же, независимо от занятого места, вы (или ваш тренер) считаете свое выступление неудачным, помните, что неудача – это не повод для расстройств, а стимул к более упорной работе в дальнейшем.

Прежде всего вам нужно разобраться, почему сегодня вы показали такой результат. Для этого вам так же, как и в случае удачного выступления, необходимо восстановить в памяти свой день и свои переживания, но уже с тем, чтобы попытаться найти «слабое место», тот момент, когда нужно было что-то сделать по-другому.

Проговорите для себя, как именно вам стоило изменить свое поведение в тот момент. Например, чувствуя вялость, сделали ли вы свою разминку более активной, поддерживали ли себя в тонусе в промежутках между попытками? Помнили ли вы, какой бы хорошей или плохой не была предыдущая попытка, в любом случае на соревнованиях нужно сохранять концентрацию и уверенность? Сделали ли вы нужные поправки и переключились ли на подготовку к другому действию или же допустили негативные, разрушительные мысли в свою голову?

Все, что вам сейчас нужно – это «выучить этот урок» и продолжить работать.

Упражнение «Переживание поражения»

Шаг 1. Что хорошего (попытайтесь найти, что было сделано хорошо)

Постарайтесь определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Найти такие действия или характеристики нужно обязательно, можно обратиться за помощью

Пример: Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения.

«Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее (в принципе возможно и большее)». Обязательно опираться на реальные действия или факты

Результат: Поиск удачных, положительных моментов (за что похвалить) в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления.

Шаг 2. Первоочередные задачи (определите первоочередные задачи)

Определите 1-2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить).

Например: поставить две задачи для работы над собой: одна приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей.

Больше одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

Шаг 3. "Не повезло?" - не, не слышал (возьмите на себя ответственность)

Постарайтесь исключить употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач.

Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для человека, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

Пример: Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, всё равно полезно иметь установку: «В спорте вообще нет случайностей».

«Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, всё равно полезно иметь установку: «В спорте вообще нет случайностей»

«Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, значит, у него было меньше ошибок»

В практике встречаются ситуации, когда несколько соревнований подряд спортсмен проигрывает, и при этом ни спортсмен ни тренер ничего не меняют в подготовке к соревнованиям, в своем поведении. (Не задумываясь о том, что если делать все также как всегда, то и получится, то же, что всегда.) Какие-то

подозрения по поводу причин неудач у спортсмена и тренера, как правило, есть, может быть, он не считает их обоснованными или отказывается самому себе признаться в них. Такие предположения должны быть высказаны, хотя бы для того, чтобы быть опровергнутыми.

Шаг 4. План действий (составьте план действий на случай поражения)

Парадоксальным, но оправданным шагом является задание разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю».

Например: что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке

Результат: Снимается неопределенность (боязнь неизвестности), что уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы.

Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

Шаг 5. Принятие ошибки (ошибка – ваш помощник)

Важно выработать у себя психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибка и ее выделение необходимы для развития. Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все, это ничего не говорит о личности и способностях в целом.

Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу.

Следующие вопросы могут помочь поработать над восприятием ошибки

Пример вопросов: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Упражнение «Переживание победы»

Психологическая работа со спортсменом после значимой победы заключается в беседе на предмет постановки новых целей, что обязательно подразумевает обновление средств подготовки и тренировки. Спортсмену (в некоторых случаях и тренеру) задаются наводящие и конкретизирующие вопросы: К чему ты будешь стремиться дальше? Что поможет тебе достичь цели? Что тебе нужно для того, чтобы наверняка достичь цели? Считаешь ли ты нужным изменить что-то в подготовке, ввести какие-то новые способы подготовки? Почему? и др.

Постановка новых целей (после победы ставьте новые цели)

Психологическая работа со спортсменом после значимой победы заключается в размышлении, поиске новых целей.

Это обязательно подразумевает обновление средств подготовки и тренировки. Задайте себе, а в некоторых случаях и тренеру наводящие и конкретизирующие вопросы

Пример: К чему ты будешь стремиться дальше? Что поможет тебе достичь цели? Что тебе нужно для того, чтобы наверняка достичь цели? Считаешь ли ты нужным изменить что-то в подготовке, ввести какие-то новые способы подготовки? Почему? И др.

Консультант: Спортивный успех складывается из каждодневной терпеливой работы, порой тяжелых, но столь необходимых тренировок, умения преодолевать себя. Сегодня мы вместе с вами проработали очень объемную и важную тему, многое вам еще предстоит проанализировать и обдумать, сегодня вы еще повысили свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за работу и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней встречи? Что нового вы взяли для себя? Над чем захотелось поработать? Что возможно заходилось изменить или применить в своей спортивной подготовке? С какими эмоциями вы сегодня покидаете нашу встречу?

Встреча №5

«Визуализация»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами пятая встреча и для начала я хотела бы спросить у вас, что интересного произошло у вас со дня нашей последней встречи? Может быть, у вас появились мысли или идеи по поводу наших встреч, которыми бы вы хотели поделиться? Благодарю за ваши ответы.

В продолжении знакомства с важными компонентами психологической подготовки спортсменов, сегодня мы обсудим такую необычную тему - визуализация.

Начнем мы конечно же нашу работу с обсуждения и хотелось бы услышать от вас, что вы знаете о визуализации? Знакомо ли вам вообще это понятие? Как оно связано со спортом? Какую роль она может играть в вашей спортивной подготовке?

Спасибо, что вы поделились со всеми своим опытом, ваши ответы важны как для вас, так и для всей нашей группы. А теперь, мы снова обратимся с вами к сути сегодняшнего понятия, для того, чтобы понять и разобраться во всей важности и значимости данного компонента в психологической подготовке спортсмена.

Информационный блок: Исследования показывают, что спортсмены высокого класса и их тренеры используют специальную технику, которая называется визуализацией, или мысленной тренировкой (иногда ее еще называют ментальной тренировкой, **идеомоторной** или умственной тренировкой). Спортсмены, которым удалось взять под контроль силу своего воображения, используют его для улучшения своих спортивных результатов.

Мысленно прорабатывая перед важным соревнованием свою программу, они тем самым готовятся к нему. Представляя свои самые лучшие выступления, меньше волнуешься и начинаешь ощущать большую уверенность перед предстоящим соревнованием. Любой спортсмен может научиться

систематически использовать образы и таким образом повысить свои результаты. Конечно, существенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании мысленной и физической тренировки.

Знаменитый футболист Пеле перед игрой обычно ложился на лавку, подкладывал под голову полотенце и представлял прекрасные моменты, когда он был ребенком и играл в пляжный футбол. Он представлял океанский бриз, тепло солнца, радость игры, погружал себя в любовь к игре, к спорту. Затем он постепенно представлял самые яркие события из опыта соревнований, свои переживания. Самую яркую игру, забитые голы... Только после этого, подготовив свой дух, он переходил к разминке тела.

Типы образов

Перед каждым спортсменом (вне зависимости от вида спорта) стоит одна основная задача: технически правильно выполнить свою программу в заданных условиях. Поэтому все образы, которые используются в ходе мысленной тренировки, условно можно разделить на две большие группы: образное представление собственных движений и визуализация ситуации, в которой происходят тренировки и соревнования. Мы разберем, как наиболее эффективно использовать образы в тренировках.

Образы движений

Использование образов движений (так называемая идеомоторная тренировка) – это мысленное выполнение конкретных движений для отработки техники их исполнения. Наш мозг устроен так, что, представляя выполнение движения, мы задаем программу работы мышц. «Прокручивая» в уме какой-либо двигательный элемент, спортсмен как бы невольно делает его. Именно поэтому использование образов движений помогает быстрее освоить правильную технику и способствует исправлению ошибок.

Мысленный образ движения должен быть связан с мышечно-суставным чувством: представляя образы движений в уме, нужно стараться, чтобы возникало напряжение в тех мышцах, которые задействованы при реальном их выполнении.

Для того чтобы мысленные образы движения сработали предельно эффективно, необходимо выполнять следующие правила:

Правило № 1. Мысленное представление движения должно быть настолько похожим на реальное движение, насколько это возможно. Спортсмен должен испытывать все те же ощущения, что и при выполнении реального элемента.

При овладении техническим элементом лучше мысленно представлять его в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения элемента. Если в ходе мысленной тренировки не возникает соответствующих ощущений в мышцах, то лучше всего сочетать образы с имитациями. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или его часть, спортсмен делает образ более эффективным. Имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Ощущая движение мышц, спортсмен должен представлять, как выполняет элемент. Если заниматься имитацией формально или думать при этом о чем-то другом, имитирующие действия пользы не принесут.

Правило № 2. Необходимо мысленно представлять успешное выполнение отработываемых движений и комбинации, представлять идеальное техническое исполнение элементов.

Правило № 3. Необходимо стараться не представлять неудачные варианты исполнения движений.

Правило № 4. При разучивании нового элемента спортивной техники или для анализа появившихся ошибок в его выполнении лучше представлять его в замедленном темпе, точно так же, как при замедленном показе видео.

Правило № 5. При отработке элементов и комбинаций представлять движение необходимо в том же темпе, в котором оно обычно выполняется в реальности.

Правило № 6. В каждом конкретном движении нужно выделить «опорные элементы» и подобрать к ним «ключевые слова».

Правило № 7. Одна сессия (занятие) идеомоторной тренировки не должна длиться

более 20 мин.

Правило № 8. Идеомоторная тренировка принесет ощутимый эффект, если делать ее не реже 3–4 раз в неделю.

Правило № 9. Важно различать образные представления по принципу перспективы, с которой они формируются.

Образы бывают либо внутренними (когда видят словно своими глазами), либо внешними (когда видят себя как бы со стороны). Внешняя визуализация заключается в том, что спортсмен, мысленно выполняя то или иное движение, видит себя со стороны, как будто на экране телевизора. Спортсмен, применяющий метод внутренней визуализации, представляет себя внутри ситуации и стремится прочувствовать выполняемые мысленно действия и эмоциональные переживания так, как если бы это происходило в реальности.

При идеомоторной тренировке наиболее эффективно использовать внутренние образы, а при визуализации ситуаций полезны оба вида перспективы.

Правило № 10. Если по каким-либо причинам спортсмен не может представить нужное движение, другими словами, если у него «потерялась» «картинка», образ движения, следует сделать следующее.

Постарайтесь представить не все движение целиком, а его отдельные части, попробуйте вернуть себе образ, собрав его «по кусочкам», как мозаику. Сделать это будет проще, если перед тем, как представить мысленно, вы реально сделаете этот «кусочек» движения или симитируете его. Также вы можете попробовать схематически зарисовать это движение (последовательность элементов, из которых оно складывается). Ведь рисунок – это тоже образ, только на бумаге. Помните, что для использования данного приема необязательно уметь красиво рисовать, здесь важна лишь схема, которая поможет перенести образ с бумаги в мысли (а затем и в качественное исполнение движения в реальности). Представляя элементы движения или зарисовывая их, добавьте к ним проговаривание соответствующих «ключевых слов» (см. следующий раздел).

Это может снять возникший мысленный «блок» и предостережет от представления негативных сценариев выполнения движения.

Попробуйте также разобраться, почему вы не можете представить именно это движение. Спросите себя, что вам мешает? (Может быть, это началось после того, как вы сделали его неудачно? Или, может быть, вы считаете его слишком опасным?) Попробуйте честно ответить самому себе на этот вопрос, и решить эту задачу станет легче.

Визуализация ситуаций

Если вы, представляя тренировку или соревнование, видите всю ситуацию в целом, значит, вы используете «визуализацию ситуаций». Визуализация ситуаций помогает регулировать эмоциональное состояние, то есть ведет к снижению тревоги, повышению уверенности и другим важным психологическим изменениям. Самая эффективная визуализация – это представление и анализ ситуаций, в которых ваше выступление было наиболее удачным. Отметим, что сюда относятся не только выступления на соревнованиях, но и наиболее удачное исполнение элементов в тренировочных условиях.

Например, если нужно повысить уверенность в себе перед предстоящим соревнованием, то сначала следует вспомнить, что именно помогло вам выступить хорошо в какой-то конкретной ситуации, а затем постараться мысленно воспроизвести «ситуацию успеха», возвращая себе пережитые тогда положительные эмоции и ощущения.

Постарайтесь представить как можно более реалистично свое выступление на соревнованиях. Лучше всего представлять ближайшие соревнования, те, на которых вам скоро предстоит выступать. В том числе особенности места соревнований: расположение мест для спортсменов, ожидающих своей попытки, расположение судей, обычное расположение твоего тренера, посторонние шумы и т. д. Например, в случае прыжков в воду:

Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь расслабиться. Представьте, что сегодня день соревнования, вы в бассейне, стоите и готовитесь выполнить прыжок. Восстановите по памяти все

детали окружающей вас обстановки,дорисуйте эту картинку: представьте расположение трамплинов и вышек в этом бассейне; отметьте, где вы сейчас находитесь; отметьте, где стоит тренер. Представьте, что рядом к выступлению готовятся другие спортсмены. Сделайте свой образ более реалистичным, добавьте в него звук: услышите голос тренера, шум воды или голоса других спортсменов, голоса судей, объявляющих оценки. Вспомните ощущения от поверхности снаряда, с которого вам предстоит выполнить прыжок (трамплин – мокрый, шероховатый, упругий; а вышка – холодная, мокрая, твердая), прочувствуйте это.

А теперь представьте, что вы отстраняетесь от всего вокруг и сосредотачиваетесь только на своем прыжке. Вспомните «ключевые слова» для хорошего выполнения этого прыжка, вспомните ощущения, которые за ними стоят. Скажите себе: «Я уверен (а) в своем прыжке». Сделайте глубокий вдох и на выдохе мысленно выполните этот прыжок «на хорошую оценку». «Прокрутите» его мысленно так, чтобы за него могли поставить ту оценку, которую вы хотите за него получить на этих соревнованиях.

Старайтесь представить не только весь элемент целиком, но и все то, что вы делаете на соревнованиях после его выполнения (вплоть до момента подготовки или выполнения следующего элемента).

Упражнение «Моя картинка»

Цель: овладение практическим умением визуализировать ситуацию, представлять и входить в нее, строить внутренний диалог, развитие воображения.

Задание: ваша задача сейчас, закрыть глаза, максимально погрузиться в ситуацию, на примере случая прыжков в воду, описать свое состояние и представляемую картину только в своем виде спорта, описание должно быть максимально детальным, описываться не только внешняя обстановка, но и внутренние ощущения, эмоции, мысли.

После выполнения упражнения всеми участниками по очереди, происходит обсуждение и рефлексия: удалось ли выполнить задание? Что получилось? Что не получилось? Что оказалось самым простым, а что сложным? Что мешает? Какие чувства испытывали? Получилось ли испытать какие-то новые чувства или ощущения? Что чувствуете после выполнения задания?

Консультант: Сегодня мы вместе с вами хорошо и продуктивно поработали, вы хорошо справились с сегодняшним заданием, хоть это было и не просто, многое вам еще предстоит проанализировать и обдумать, сегодня вы еще больше повысили свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за работу и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней встречи? Что нового вы взяли для себя? Над чем захотелось поработать? Что возможно заделось изменить или применить в своей спортивной подготовке? С какими эмоциями вы сегодня покидаете нашу встречу?

Встреча № 6

«Ключевые слова»

«Слово и образ – две стороны одной медали»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами шестая встреча и для начала я хотела бы спросить у вас, что интересного произошло у вас со дня нашей последней встречи? Может быть, у вас появились мысли или идеи по поводу наших встреч, которыми бы вы хотели поделиться? Благодарю за ваши ответы.

В продолжении знакомства с важными компонентами психологической подготовки спортсменов, сегодня мы продолжим тему прошлой встречи и обсудим тему – ключевые слова, ведь именно с ними визуализация становится намного продуктивнее и сильнее.

Начнем мы конечно же нашу работу с обсуждения и хотелось бы услышать от вас, как бы вы объяснили, что такое внутренний диалог? Используете ли вы в своей спортивной подготовке внутренний диалог, как и когда? Как вы прорабатываете свой внутренний диалог? Считаете ли вы это необходимым компонентом в спортивной подготовке?

Спасибо, что вы поделились со всеми своим опытом, ваши ответы важны как для вас, так и для всей нашей группы. А теперь, мы снова обратимся с вами к сути сегодняшнего понятия, для того, чтобы понять и разобраться во всей важности и значимости данного компонента в психологической подготовке спортсмена.

Информационный блок: Эффект от использования образов существенно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки, то есть не просто представлять выполнение того или иного движения, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В любых движениях, особенно в сложных двигательных связках, выделяются «опорные элементы», точное выполнение которых имеет принципиальное значение для выполнения всей комбинации. Так, например, продолжая пример о прыжках в воду, это могут

быть «отталкивание от снаряда» или «создание вращения». Именно к этим «опорным элементам» нужно подобрать словесное название или «ключевые слова».

Использование «ключевых слов» не только помогает быстро вспомнить правильную технику исполнения движений, но и настраивает, программирует тело для их реального выполнения. Кроме того, словесные формулы помогают сосредоточиться на выполнении движений.

Если прыгну в воду перед погружением нужно сохранить втянутыми мышцы живота, спортсмен перед прыжком должен представить себя входящим в воду с хорошо втянутым животом и при этом скомандовать себе: «Втянуть живот!» (или «Держать живот!»). Если эти же слова мысленно произнести непосредственно перед входом в воду, они помогут сохранить нужное напряжение мышц, и элемент будет выполнен наиболее точно.

Как подбирать «ключевые слова»?

Правильно подобранные слова, мгновенно промысливаемые в момент выполнения «опорного элемента» (или непосредственно перед ним), помогают исполнить действие предельно точно. При подборе «ключевых слов» надо следовать простым **советам**:

Совет № 1. Подбор «ключевых слов» лучше проводить в ходе индивидуальных консультаций с тренером.

Совет № 2. Подбирая слова, обозначать элементы нужных действий надо привычными и понятными именно вам словами.

В разных видах борьбы действия спортсмена очень сильно зависят от поведения соперника, поэтому основная задача спортсмена – подобрать нужные ключевые слова в зависимости от течения схватки. Например, «Терпеть!» – если соперник вышел на болевой прием, или «Внимательнее!» – для завершающих минут схватки.

Совет № 3. Ключевые слова должны звучать в положительном, программирующем ключе (неверно говорить: «Не расслаблять живот!»; нужно программировать то, что желаешь выполнить: «Втянуть живот!»).

Совет № 3 особенно важен. При использовании отрицательных формулировок мы заставляем наш мозг совершать лишнюю работу – превращать все «не» в соответствующие «да». Если человеку скажут «не ходи», то что он должен после этого делать? Сесть? Остаться стоять? Лечь? Пойти в другую сторону? Неизвестно. Только после того, как задача будет сформулирована в положительном ключе (например: «Посиди»), человек поймет, что делать дальше.

Вот, например, как записала одна прыгунья в воду «памятки» перед прыжками. Делая первый прыжок, «не упасть плечами, открыться в верхней точке», исполняя второй – «в начале не сесть тазом». Сплошные «не»!

С помощью тренера и спортивного психолога ей удалось правильно переписать памятку. Вот как стали звучать формулировки после этого: делая первый прыжок – «держатъ руки немного перед собой». Исполняя второй – «уйти в правильный толчок. Таз быстро дать в руки».

Совет № 4. От изначального длинного описания «опорных элементов» нужно постепенно прийти к выражению «ключевых слов» в коротких словесных формулах.

Описанные «ключевые слова» в большей степени направлены на техническую сторону движения. Однако, как было сказано, образное представление ценно тем, что позволяет испытывать нам неподдельные эмоции. Эмоции обладают большой силой и могут не только активизировать или, наоборот, замедлить физическую деятельность, но и наполнить созданный тобой образ уникальным содержанием. Такие образы, в которых совмещается техника и эмоция, называются метафорами.

Известно, что мировой рекордсмен по спортивному плаванию Спитц использовал в своей мысленной тренировке метафору прыгающего со стартовой тумбочки тигра, а другой рекордсмен мира австралиец Холландер отождествлял себя на соревнованиях с образом маленькой рыбки, пугливо убегающей от жалящей проглотившей ее акулы.

Совет № 5. Словесные формулировки в сочетании с образами могут использоваться спортсменами специально для управления эмоциональными переживаниями.

На особо трудных тренировках спортсмен может думать: «У меня это точно не получится...» или «Я никогда не смогу это сделать». Подобные фразы оказывают на него такое же сильное влияние, как и правильно выполняемая мысленная тренировка. Только в этом случае они заставляют спортсмена испытывать тревогу, он начинает переживать и в результате не может правильно выполнить движение. Поэтому спортсмены должны научиться переводить возникающие у них негативные мысли в позитивные, и тогда такая «внутренняя речь» будет поддерживать и вести к успеху.

Например, если вы чувствуете, что начинаете испытывать сомнения и все больше думаете о том, что не сможете выполнить что-либо, то можно сказать себе: «Стоп! Я все равно попытаюсь сделать его» или «Я буду стараться изо всех сил...», а затем сделать несколько глубоких вдохов, расслабиться и представить как можно более реалистично, что спокойно и уверенно выполняешь этот элемент.

Помните, вы можете использовать разные виды ключевых слов. Все зависит от той конкретной цели, которой вы хотите достичь в данный момент.

Спортсмены-лыжники олимпийской сборной Канады, начав использовать различные ключевые слова, значительно улучшили свои результаты по сравнению с теми, кто не применял эту технику. Одинаково полезным оказалось применение ключевых слов, связанных с техникой выполнения задания (слова типа «быстрее вверх и крепко схватить», «полный ход»), слов, направленных на улучшение настроения («давай, давай!», «взрыв, сила, пошел!»), и слов, помогающих повысить уверенность в себе («я – лучший», «чувствую себя отлично»).

Упражнение «Моя словесная формула»

Цель: овладение практическим умением формулировать и применять инструктивный или мотивационный внутренний диалог.

Задание: ваша задача сейчас, закрыть глаза, максимально погрузиться в ситуацию тренировочного или соревновательного процесса, и сформулировать для себя словестную формулу, которая станет для вас помощником при выполнении определенного элемента в вашем виде спорта.

После выполнения упражнения всеми участниками по очереди, происходит обсуждение и рефлексия: описание словестной формулы? Формула мотивационного или инструктивного характера? Удалось ли выполнить задание? Что получилось? Что не получилось? Что оказалось самым простым, а что сложным? Что мешает? Какие чувства испытывали? Получилось ли испытать какие-то новые чувства или ощущения? Что чувствуете после выполнения задания?

Консультант: Сегодня мы вместе с вами хорошо и продуктивно поработали, вы хорошо справились с сегодняшним заданием, хоть это было и не просто, многое вам еще предстоит проанализировать и обдумать, сегодня вы еще больше повысили свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за работу и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней встречи? Что нового вы взяли для себя? Над чем захотелось поработать? Что возможно заделось изменить или применить в своей спортивной подготовке? С какими эмоциями вы сегодня покидаете нашу встречу?

Встреча № 7

«Страх в спорте»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами седьмая встреча и для начала я хотела бы спросить у вас, что интересного произошло у вас со дня нашей последней встречи? Может быть, у вас появились мысли или идеи по поводу наших встреч, которыми бы вы хотели поделиться? Благодарю за ваши ответы.

В продолжении знакомства с важными компонентами психологической подготовки спортсменов, сегодня мы поговорим о явлении, которое предлежит многим спортсменам и мешает им добиваться максимального результата в своей деятельности, и поговорим мы сегодня о страхе.

Начнем мы снова с обсуждения, наверняка у всех есть такой опыт, которым он может с нами поделиться, расскажите, что значит страх для вас? Как вы считаете, почему страх может мешать спортсмену?

Спасибо, что вы поделились со всеми своим опытом, ваши ответы важны как для вас, так и для всей нашей группы. Давайте же разберемся что такое страх, от куда он берется и как мы можем с ним бороться.

Информационный блок: Теперь вы знаете три основные психологические техники – визуализация, ключевые слова и постановка целей. В качестве примера того, как с их помощью можно справиться с трудностями, мы рассмотрим проблему, с которой сталкиваются все без исключения спортсмены: что делать, когда тебя преследует страх?

Важно помнить, что страх – это нормально. Страх сигнализирует о том, что предстоит важная ситуация, подготавливает к сложности, мобилизует, стимулирует напрячься и быть внимательным. Известная горнолыжница Х. Фландерс говорила: «Страх заставляет быть расчетливым». Если об опасности по-настоящему забыть, то это приведет к несобранности, потере бдительности.

Забывать страх нужно в том смысле, чтобы он не занимал все твои мысли, иначе ты просто не сможешь действовать в свою полную силу.

Причины появления страха выполнения элементов:

Боязнь получить травму

В этом случае у спортсмена возникает барьер, ступор – негативные мысли просто мешают его телу сделать свою работу. Если спортсмен начинает слишком долго готовиться к определенному элементу, то длительное обдумывание техники выполнения элемента само собой переходит к представлению всех возможных вариантов получения из-за этого травмы.

Важно!

**(работу с глубокими страхами лучше проводить с консультируемым наедине, в данном случае консультант может выбрать любую представленную технику и продемонстрировать группе, как она выполняется, чтобы спортсмены понимали, как консультант может оказать помощь в данном случае).*

Боязнь неудачной попытки

Если спортсмен однажды неудачно выполнил элемент, это может привести к боязни повторной неудачи.

Консультант: Переживание длительной неуспешности (что делать, когда ничего не получается?)

В практике спорта психолог сталкивается с ситуациями, которые характеризуются следующими фразами спортсменов: «у меня ничего не получается», «у меня это никогда не получится», «правда, я неудачник», «не буду делать, все равно не получится» и т. п.

В ответ тренер и друзья заверяют спортсмена в обратном: «ты сможешь», «у тебя получится», «ты отлично подготовлен», «ты сильный», что не меняет реальной ситуации, неуспех и его переживание повторяются.

Здесь мы сталкиваемся не столько с ситуативным переживанием неуспеха, сколько с закрепляющимся переживанием себя как неуспешного. Основная причина – отсутствие положительной обратной связи. Причем если для ребенка

важной является положительная обратная связь от взрослых, то по мере взросления все большую важность приобретает положительная обратная связь к самому себе. В случаях, когда механизм положительной обратной связи к себе нарушен, нарушается переживание себя. Субъективно исчезают поводы для переживания себя как успешного.

Нужно создать условия, в которых спортсмену придется воспринимать себя как успешного, несмотря на закреплённый противоположный образ.

Для этого используются три психологических момента:

1. сравнение себя с собой, а не с другими;
2. постановка промежуточных целей с минимальными шагами;
3. положительная обратная связь.

Необходимо создать условия для положительной обратной связи, причем положительная обратная связь должна быть основана не на голословных заявлениях окружающих и эмоциях, а на реальных действиях самого спортсмена. Причина субъективной оценки собственных действий как неуспешных – неадекватная оценка собственных возможностей. Спортсмен считает, что должен был сделать лучше, опираясь не на оценку своих психических (и физических) возможностей в данный момент, а на абстрактный желаемый уровень, часто основанный на сравнениях с другими. Эти принципы нужно конкретизировать и реализовать в комплексе упражнений.

Упражнение «Кто Я? Какой Я?»

Цель: Снижение глобальности оценок спортсмена

1. Запишите 20 утверждений, отвечающие на вопрос «Кто Я? Какой Я?»
Легко ли было находить положительные качества? Легко ли было находить отрицательные качества? каким образом вы привыкли думать о себе?
2. Опишите ситуации, в которых одно из качеств оказывается полезным, и в каких ситуациях вам это же качество мешает.
3. При разборе и анализе соревновательного опыта, независимо от успешного или неуспешного результата, найдите пять ответов на вопрос «Что

хорошо получилось (за что я могу себя похвалить)?» и пять ответов на вопрос «Что не получилось и, следовательно, является направлением последующей работы?».

(Таким образом, оценки успешности и неуспешности перестают быть глобальными, переводятся в разряд оценок отдельных действий (а не личности), для каждого действия легко создается алгоритм совершенствования, контролируемый на каждой стадии (шаге)

Упражнение «Самооценка»

Цель: Формирование позитивной самооценки

1. На некоторое время перестаньте сравнивать себя с другими. Сравнивайте свои успехи сегодня со своими успехами вчера, час назад, неделю назад.

2. Затем определите:

- зону абсолютной успешности – тот уровень трудности или те действия, с которыми вы однозначно справляетесь и знаете это;
- тот уровень, к которому стремитесь;
- тот путь, который нужно преодолеть, и разделите его на минимальные отрезки и опишите в как можно более конкретных действиях (что нужно сделать, чтобы достичь поставленной цели). Отмечайте каждый минимальный сделанный шаг. Чем более подробно и конкретно, тем больше вероятность определить, в какой момент происходит «внутренняя заминка».

Принципиально важный момент - положительная обратная связь о каждом действии, о ходе выполнения плана самому себе (обязательно хвалите себя). Так как уверенность повышается не в результате самовнушения, а на основе ваших реальных действий.

Во многих случаях достаточно вначале определять только первый «минимальный отрезок», первое действие по достижению цели. В этом случае снимается давление «массивности» большой цели, страх не дойти до конца. Внимание сосредоточивается только на первом шаге, что и позволяет его сделать. Только после его выполнения определяется второй шаг и т. д.

поднявшись на первую ступеньку, вы можете себе позволить посмотреть на вторую и т. д.

3. Ежедневно записывайте в дневник несколько ответов на вопросы «Что у меня сегодня хорошо (удачно) получилось? За что я могу себя похвалить сегодня?» Нахождение ответов обязательно.

Обучение новому

Редко, когда новые элементы получаются сразу и идеально, но, как правило, если вернуться к ним через некоторое время, спортсмен уже сможет начать выполнять их. Страх может появиться в случае, если тренер (а иногда и сам спортсмен) начинают «давить», во что бы то ни стало, заставляя сделать этот новый элемент уже сегодня на высоком уровне.

Важно помнить, что подобные психологические барьеры и страхи нельзя откладывать «на потом», необходимо начинать работать с ними сразу после того, как они появились.

Если Вы не можете сделать какой-либо элемент, то попробуйте использовать следующие приемы, которые помогут научиться управлять своим страхом:

1. Прежде всего, отойдите в сторону, сделайте несколько глубоких вдохов, затем одновременно с напряжением мышц задержите дыхание и спокойно выдохните. Как будто сбросив тяжелый груз. Это поможет вам унять «нервную дрожь».

2. Спокойно, без раздражения, подумайте о том, что мешает выполнить этот элемент.

Если вы боитесь получить травму, задумайтесь, насколько это нереально – сейчас получить травму. Конечно, травма возможна. Но вы уже делали это десятки, сотни раз и не получали травмы. Итак, вы готовы физически, тренер уверен в вашей способности сделать этот элемент, поэтому травма маловероятна. Мысленно выполните этот элемент идеально. А теперь попытайтесь сделать его снова.

3. Все негативные мысли старайтесь переводить в позитивные (например, вместо «у меня это точно не получится...» скажите себе: «я все равно попытаюсь сделать его»). В случае, если вы не можете сразу убрать их, отложите эту попытку. Дышите глубоко. Регулируйте свое дыхание, немного замедляя и успокаивая его. Постарайтесь ни о чем не думать, представьте, что все ваши мысли, одна за другой, исчезают из головы. А затем вернитесь к выполнению элемента и сразу, не раздумывая, сделайте его «на автомате».

4. Постарайтесь отвлечься. Сосредоточьте все внимание на процессе подготовки к элементу, то есть не на самом элементе, а на тех простых действиях, которые вы каждый раз проделываете до его начала. И только в момент имитации элемента вернитесь к продумыванию его техники.

5. Обратитесь к тренеру, попросите напомнить «ключи» элементов, то, на чем стоит сосредоточить внимание, вместо того, чтобы просто «стоять и бояться» попробовать его сделать.

6. Вернитесь на шаг назад в своих целях и выполните еще раз элемент, подготавливающий к выполнению этого.

7. Посмотрите видеозапись выполнения этого элемента и отметьте, что именно нужно исправить, чтобы суметь сделать его. Если есть возможность, посмотрите записи качественного выполнения данного элемента другими спортсменами (это поможет впоследствии при создании образа его идеального выполнения).

8. Если ни один из этих приемов не помог вам преодолеть барьер, отложите его выполнение на некоторое время (попытайтесь сделать его снова позже на этой тренировке или отложите до следующей).

9. Обратитесь к специалисту (спортивному психологу), он сможет помочь вам понять глубинные причины страха и преодолеть его.

Упражнения и техники, которые можно применять в работе со страхами (в групповой или индивидуальной работе):

Упражнение «Что значит страх для меня»

Цель: осознание личностного значения смысла страха, уточнение случая и времени возникновения страха, работа с субличностью

Консультируемому необходимо занять удобное положение, закрыть глаза и отвесать на вопросы консультанта.

Вопросы:

1. Если представить ваш страх внутренним голосом, это мужской или женский голос?
2. Сколько ему лет?
3. Он находится в голове или в теле?
4. Если его вытащить наружу, где он встанет?
5. Как вы себя чувствуете рядом с ним?
6. Постарайтесь его описать?
7. Какое у него выражение лица?
8. Что он хочет вам сказать?
9. Что он значит для вас?
10. Что означает для вас избавиться от него?
11. Как он помогает вам, или какие выгоды и компенсации вы получаете от него?
12. Каким образом он дает вам больше силы и контроля?
13. Как он помогает вам чувствовать себя в безопасности?
14. Что он помогает вам избежать?
15. Каким образом он предоставляет вам возможность получать больше внимания и любви?
16. Какое чувство помогает вам выразить?
17. Каким вы были до того, как он появился?
18. Что происходило в вашей жизни, когда он появился?
19. Как все изменилось после того, как он появился?
20. Что произойдет, когда его не будет?
21. После того, как он исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?

22. У кого еще когда-нибудь он был или есть сейчас?
23. Допустим, существует ваша внутренняя часть, ответственная за него или ассоциируемая с ним:
- на что похожа эта ваша часть?
 - какого она цвета?
 - каким голосом разговаривает эта ваша часть и что бы она хотела сказать по поводу страха?
 - как вы ощущаете эту часть самого себя?
24. Отойдите от него на такое расстояние, на котором вам комфортно?
25. Вы хотели бы от него избавиться?

В зависимости от запроса спортсмена (избавиться, стать одного роста, помириться, поговорить, оставить, уменьшить и т.д.), с помощью воображения, консультант проводит работу с субличностью спортсмена, задачей является добиться цели, поставленной спортсменом. Страх можно бить, кидаться снежками, кричать на него, поговорить т.д. Периодически консультанту необходимо спрашивать клиента, как меняется выражение лица страха, эмоции страха и самого консультируемого, чувства консультируемого. Так же консультируемому на самом начале работы можно предложить «взять с собой» значимого человека, с которым ему безопасно. Завершать технику можно тогда, когда консультируемый почувствует удовлетворение, сможет «подойти» к своему страху, будет визуализироваться улыбка и расслабление в теле, когда примерная цель будет достигнута.

Данное упражнение можно использовать и продолжать в течении 2-3 встреч, до полного достижения поставленной цели.

Упражнение «Интерес к страху»

Это упражнение превращает собственную эмоцию в объект и заключается в установке на интерес к собственному страху. (Интерес – хорошая комплексная эмоция, сочетающаяся с сосредоточенностью, энергичностью, умеренностью).

Пример: «Интересно, как я пройду эту дистанцию в условиях опасений?», «Интересно, о чем сейчас хочет сказать мне мой страх?» - «О том, что ты неудачник» – ответ неверный, «О том, что стоит обратить внимание на (что?), сделать (как?), подстраховаться в (чем?) (необходимы конкретные конструктивные варианты). «О том, что что-нибудь случиться?» - ответ неполный, не конструктивный.

Нужный результат: Описание того, что именно может случиться, и как нужно поступить в этом случае.

Условие таких внутренних диалогов - отсутствие цензуры. Подсознанию разрешается генерировать любые варианты, но сознание вправе задавать уточняющие вопросы. Этот прием может использоваться и в процессе деятельности при возникновении страха.

Упражнение «Мысленная репетиция»

Упражнение использует «прокручивание» алгоритмов действий в различных вариантах развития событий, и уместно для корректировки уровня страха до оптимального.

Ведь страх является сигналом требования подсознанием дополнительной информации и дополнительного сосредоточения на определенных моментах деятельности (по поводу которых возникает страх). Подсознание в виде легких опасений (безосновательных для сознания) выдает информацию о слабых, недостаточно подготовленных моментах предстоящей деятельности.

Возможные ошибки: а) Обобщенное, не подробное представление (не выполняет вышеописанных функций) б) Представление неудачных вариантов (провоцирует их исполнение)

Вместо этого рекомендуется сосредоточить внимание на том, что нужно сделать (как можно более детально) для предотвращения неудачного варианта развития событий.

Результат: Детальное представление предстоящей деятельности уменьшает информационную неопределенность, увеличивает шансы заранее обратить внимание на слабые места подготовки и приложить к ним дополнительные усилия, подготавливает нервную систему к предстоящим вариантам развития событий.

Эффективность данного упражнения зависит от вашей способности управлять вниманием, кроме того, важно понять, почему возникло именно такое опасение, то есть, какие именно действия вызывают опасение и страх

Упражнение «Обязательный страх»

Это упражнение можно выполнять на тренировках или в различных жизненных ситуациях, при условии отсутствия реального риска травмы из-за спровоцированных неправильных действий. Начните бояться «по расписанию», в обязательном порядке.

Например: При прохождении дистанции или выполнении какой-либо деятельности в течение 5 минут обязательно нужно бояться (разрешите себе и даже попытайтесь спровоцировать в своем состоянии те явления, от которых обычно пытаетесь избавиться), затем 5 минут не бояться, потом - опять бояться и т. д.

Результаты: а) эмоция превращается в объект для экспериментов, она перестает быть захватывающей, всеобъемлющей, бесконтрольной б) обязательность снижает привлекательность страха для подсознания. Пробовать желательно не на соревнованиях и задолго до старта.

Упражнение «Проживание страха»

Представьте максимальное количество возможных картинок, что будет, если опасения оправдаются, это нужно проделать заранее, исчерпать эти

фантазии и представления задолго до важной ситуации соревнования. Психолог помогает проделывать данное упражнение с помощью конкретизирующих вопросов.

Пример: «Я опасаясь ошибки» - «Что будет, если ты ошибешься?», «Будет неприятно» - «Что именно неприятно?», «Денег не дадут (уважать не будут, план сорвется, в глаза кому-то смотреть не смогу и т. п.)», - «Что будет, если (денег не дадут, уважать не будут, сам в себе разочаруюсь)? Подобными вопросами надо прокрутить цепочку до самого конца и до самого плохого.

Результаты:

1. Меньше останется неосознанного, но работающего в подсознании негатива.
2. Можно определить основную причину страха – тогда работа со страхом будет более эффективна (работа с заместителем основной причины менее эффективна).

Методика «Десенсибилизация»

Цель: уменьшение негативного напряжения, тревоги и страхов к напрягающим образам, пугающим объектам или ситуациям.

Суть методики - перепроживание трудной (страшной) ситуации на позитивном телесном фоне, на фоне мышечного расслабления.

Процедура:

Нужно расслабиться и погрузить себя в позитивное состояние (создать позитивный телесный фон). После постепенно приближать себя к тому, что страшно, но следя за тем, чтобы не возникало телесного напряжения.

Общие принципы такой работы со страхами: Тело должно быть обязательно качественно расслабленно. После того, как тело расслабитя, представляете себе пугающую ситуацию издалека: например смотрите по телевизору, как супер-герой попадает в страшную вам ситуацию и как он лихо из нее выбирается. Постепенно приближаете ситуацию к себе по принципу шаг

вперед, два назад. Если где-то почувствовали напряжение - снова отдалили ситуацию, пересмотрели на отдалении и постепенно приближаете к себе.

Повторяете так до тех пор, пока телу не надоест пугаться и вы будете легко проживать ситуацию в воображении, не напрягаясь.

Техника «Базовая медитация»

Текст: Теперь представим перед собой лестницу, ведущую вниз. В ней 10 ступенек. Это лестница в наш внутренний мир. Посмотрите, какие перед вами ступеньки, из какого они материала, есть ли перила.

Мы начинаем медленно спускаться под мой счет, ощущая ногами каждую ступеньку. Раз, два, три...десять. Перед нами дорожка, ведущая в наше внутреннее пространство.

Мы пришли сегодня в наш внутренний мир, чтобы встретиться со своим страхом. Попросим сейчас те силы, что помогают нам – наших Ангелов – Хранителей, Высшее Я, энергию Рейки – быть с нами в процессе этой работы. Страх – это наша собственная спрессованная, уплотненная энергия, обернувшаяся против нас. Мы идем, чтобы обрести гармонию и мир в своей душе, мы хотим освободить застоявшиеся энергии. И мы приглашаем наш страх встретиться с нами.

Вы идете по дорожке, ваши стопы чувствуют землю, и вы осматриваете пространство вокруг себя. Ваш страх всегда рядом, всегда с вами. Он может принять любую форму. Что вы видите впереди себя? Что слева, что справа? Что вы чувствуете? Предмет, часть пейзажа, фигура, все детали, которые кажутся вам необычными – это и есть ваш страх. Возьмите его с собой. Если вы ничего необычного не видите – тогда прямо сейчас резко обернитесь. Тень, предмет, фигура, мелькнувшая сзади – это ваш страх. Возьмите его. Если нет ничего конкретного, но весь пейзаж, все окружающее пространство кажутся вам странными – скатайте все это в трубочку, или соберите в шар и берите с собой.

Теперь перед вами гора, и вам нужно поднять ваш страх на самый верх, на вершину этой горы. Возможно, это не гора, а высокое сооружение, поднимайтесь

на его верхушку. Ваш страх нужно поднять с собой, вам это нужно обязательно сделать. Несите, катите, тащите его. В крайнем случае, если страх покажется вам очень большим, вырастите сами, и станьте выше него.

Вот ровная площадка на самом верху. Вы здесь, и страх перед вами. Посмотрите на него внимательно. Изменился ли он? На что он похож?

Наша задача – поговорить со страхом, а для этого у него должна быть подходящая форма. Спросите сейчас: «Что мне нужно сделать, чтобы ты поговорил со мной?» Первое, что придет – верно. Сделайте то, что он просит. Теперь с ним можно общаться. Спросите его: «Что ты за страх? Чего я боюсь?» Первое, что вы услышите – верно.

Следующий вопрос: «Когда ты возник впервые? В каком возрасте ты появился? С каким случаем в моей жизни ты связан?»

Сейчас перед вами появляется то воспоминание, когда вы впервые почувствовали этот страх. Сколько вам лет? Кто рядом с вами? Что произошло? Просмотрите этот эпизод от начала до конца. Чего вы тогда испугались? Кто вас напугал?

Теперь посмотрите глазами того, кто напугал вас. Зачем он сделал это? Что он на самом деле хотел?

Вы, сегодняшний, можете войти сейчас в ту ситуацию к себе, маленькому. Вы можете поддержать того себя, из прошлого, помочь и утешить и вместе подумать, каков был урок.

Что вы должны были понять? Чему научиться? И, если бы вы поняли это тогда, как теперь развернулась бы та ситуация?

Если вы чувствуете удовлетворение, разрешение ситуации, вернитесь сейчас на гору.

Исчез ли страх? Возможно, он превратился в маленький безобидный инстинкт – тогда примите его.

Если нет, и страх все еще велик, значит, есть еще ситуация, более глубокая, которая связана с этим страхом. Задайте вопросы: «Чего я еще боюсь? Что ты за страх? С какой еще ситуацией ты связан?»

Слушайте первый ответ. Перед вами возникает ситуация, в которой впервые появился этот страх. Просматриваем эту ситуацию от начала до конца. Смотрим на нее глазами других участников. Входим в нее при необходимости, и оказываем себе, тогдашнему, помощь и поддержку. И сейчас мы понимаем, почему это с нами тогда случилось. Чему эта ситуация нас учит? Какой в этом урок? И если бы вы тогда это поняли, как изменилась бы та ситуация?

Когда мы почувствуем, что работа закончена, мы вновь ощутим свое тело и пространство вокруг себя. Вспомним, кто мы и где мы находимся. Вернемся в наш обычный мир.

Упражнение «Нарисуй свой страх»

Возьмите цветные карандаши или фломастеры и лист бумаги А4.

Нарисуйте свой страх и дайте ему имя. Что изображено на рисунке? Какие ощущения у вас возникали во время рисования? Напишите или мысленно придумайте рассказ о своем страхе по имени...

Теперь вам предстоит уничтожить свой страх по своему выбору:

- сжечь или порвать и выкинуть рисунок страха;
- превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок;
- украсить его, чтобы он стал симпатичным или добрым;
- либо придумать свой вариант.

А теперь ответьте для себя на следующие вопросы:

- Какой способ избавления от страха вы выбрали?
- Какой этот страх сейчас?
- Какие ощущения у вас возникали во время «избавления»?
- Изменилось ли ваше отношение к данному страху теперь?

Нарисуйте телесную карту своего страха.

Как и где страх ощущается? (стеснение дыхания, сердцебиение,

побледнение, покраснение, пот, дрожь, головокружение, напряжение и скованность в определенных группах мышц, например лица или брюшного пресса, закладывание ушей и т.д.)

Какие признаки самые постоянные?

Какие из них возникают раньше, какие уходят позже?

В каких случаях как?

Если страхов несколько, подумайте, что их объединяет, есть ли у них общий корень в характере, прошлых переживаниях или теперешнем положении.

Отслеживайте появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства.

Это поможет в дальнейшем управлять своим состоянием.

Упражнение «Письмо своему страху»

Инструкция: Необходимо заполнить пустые строчки

Письмо своему страху

Здравствуй мой страх _____	(какой? страх чего?)
Ты называешься _____	(назови его по имени)
Когда ты присутствуешь, я чувствую _____	
Страх, ты говоришь мне о том, что _____	
И даешь мне понять то, что _____	
Страх, ты обращаешь мое внимание на _____	
И освобождаешь меня от следующей нежелательной деятельности _____	
Страх, ты полезен для меня тем, что _____	
И исполняешь роль _____	
Страх, ты относишься к сфере _____	

Страх, ты – как способность (какая?), которую я хочу развить _____

Страх, я благодарю тебя _____

Страх, ты дал мне возможность _____

Страх, я хочу _____

Представь, что ты страх. И тебе пришло письмо. Напиши ответ (левой рукой - если ты правша) _____

Консультант: Сегодня у нас была очень важная тема и мы вместе с вами хорошо и продуктивно поработали, вы хорошо справились с сегодняшним заданием, хоть это было и не просто, многое вам еще предстоит проанализировать и обдумать, сегодня вы еще больше повысили свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за работу и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней встречи? Понравилось ли вам выполнять упражнения? Какое упражнение или техника понравилось больше всего? Хотелось бы вам поработать со своим страхом индивидуально? Что нового вы взяли для себя? Над чем захотелось поработать? Что возможно заделось изменить или применить в своей спортивной подготовке? С какими эмоциями вы сегодня покидаете нашу встречу?

Встреча № 8 - № 9

«Самоэффективность»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня наша с вами уже восьмая встреча, мы приближаемся к завершению нашей работы, прошлые наши встречи были очень насыщенными и не простыми. На сегодняшней и последующих встречах мы больше не будем обращаться к теории, а будем выполнять массу интересных упражнений.

Начать мне хотелось бы с ваших рассказов, что интересного произошло у вас со дня нашей последней встречи? Может быть, у вас появились мысли или идеи по поводу наших встреч, которыми бы вы хотели поделиться? Благодарю за ваши ответы.

**(Непосредственной целью упражнений встреч № 8 и № 9 является развитие самооффективности спортсменов, встречу можно увеличить по длительности или распределить упражнения на 2 встречи, в зависимости от активности и продуктивности работы группы)*

Упражнение «Сложная судьба»

Цель: Оценка спортсменами своих физические возможностей, которыми не обладают другие люди, пример других людей, саморефлексия. А так же анализ историй других спортсменов, получение косвенного опыта.

Данное упражнение состоит из показа видео сюжетов о не простых судьбах людей, о сложностях, которые они преодолевали в своей жизни. В сюжетах должна раскрываться идея о том, что многим людям приходилось сталкиваться с трудностями, но вера в себя заставляла их не опускать руки и бороться за жизнь, успех и достижение результата.

В завершении просмотра спортсменам дается задание написать отзыв о том, какой видеоролик больше всего заставил задуматься и вызвал самые сильные эмоции.

Список примерных видео сюжетов:

1. Документальный фильм Федор Емельяненко (Интернет источник - <http://www.youtube.com/watch?v=ebKQ4M6J22A>)
2. «Правила успеха Флойда Мэйвезера» (Интернет источник - <https://www.youtube.com/watch?v=roiQoaroXrk>)
3. Клип «Тимати и L'ONE - Еще до старта далеко (feat. Павел Мурашов)» (Интернет источник - <https://www.youtube.com/watch?v=WWkdUU8Ayfk>)
4. «Нет ничего НЕВОЗМОЖНОГО! Спортивная мотивация» (Интернет источник - <https://www.youtube.com/watch?v=dkO89Dua9hc>)
5. «5 СПОРТСМЕНОВ ПЕРЕЖИВШИХ АД (МОТИВАЦИЯ)» (Интернет источник - https://www.youtube.com/watch?v=Eb_1kAMXYq8)
6. «15 ВЕЛИКИХ ЧЕМПИОНОВ ПЕРЕВЕРНУВШИХ ИСТОРИЮ СВОЕГО ВИДА СПОРТА!! Топ Лучших Спортсменов Рекордсменов» (Интернет источник - <https://www.youtube.com/watch?v=wUnsnR27n7w>)
7. «Мотивирующие истории успеха» (Интернет источник - <https://www.youtube.com/watch?v=4YLKtVNBdcM>)
8. «Футболисты, у которых было тяжелое детство» (Интернет источник - https://www.youtube.com/watch?v=A5vKb_8GCR0)
9. Отрывок из фильма «Рокки Бальбоа» 2006 г. США Режиссер Сильвестр Сталлоне (Интернет источник - <https://www.youtube.com/watch?v=fJBPjdDuvYQ>)
10. Отрывок из фильма «В погоне за счастьем» 2006 г. США Режиссер Габриэле Муччино (Слоган: «Никому не позволяй говорить, будто ты чего-то не можешь... У тебя есть мечта - защищай её») (Интернет источник https://www.youtube.com/watch?v=_6vvcy_d7xg)

Упражнение «Гость из будущего»

Цель: Упражнение направлено на самоанализ настоящего и анализ поставленных целей, визуализацию планов и стремлений спортсмена.

Спортсмену дается задание написать эссе, на тему «Я через 5 лет» и представить его всей группе.

Вопросы для обсуждения:

- Соответствует ли ваш «гость из будущего» вашим планам и мечтам о себе?
- Почему вы поставили себе именно такую планку?
- С какими трудностями вы столкнулись, выполняя задания?
- Как вы думаете, что необходимо сделать вам, чтобы ваши планы, отраженные в эссе осуществились? Готовы ли вы к преодолению трудностей?

Упражнение «Выйди из круга»

Цель: Упражнение направлено на определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Спортсменам предлагается проверка умеют ли они преодолевать препятствия, выживать и как они это делают.

Все встают в круг и берутся за руки. Желаящий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить.

Суть упражнения не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры консультант может показать участникам, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому,

кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом. Для этого необходимо действительно доверить себя тому, кто перед тобой.

Упражнение «Я смог и смогу»

Цель: Упражнение направлено на актуализацию ранее закреплённой в сознании информации, о ситуации успеха. А так же подкрепление внутренней силы и веры в свой потенциал.

Шаг 1. Участникам дается индивидуальное задание хорошо подумать и вспомнить, самую, как им казалось безвыходную и сложную ситуацию, которая произошла в их спортивной карьере. Описать ее и то, каким образом ситуация разрешилась, а так же какие личностные качества помогли преодолеть данную ситуацию.

Шаг 2. Каждый участник должен проговорить фразу, относительно важного события, которое ему предстоит, возможно, оно связано со спортивной деятельностью, возможно нет: «Я смогу...», группа должна либо поверить, либо нет, должно быть засчитано 3 убеждения.

Условия: 1. Задача должна быть конкретной, например: «Я смогу к 24 марта похудеть на 3 кг, а не в ближайшее время я смогу похудеть как можно сильнее» или не «Я смогу выступить в этом сезоне хорошо», а «На чемпионате России я смогу показать результат 52,7 секунд...» и т.д.

2. Попыток может быть неопределенное количество раз, засчитанных попыток 3. Первые 2 можно засчитать более снисходительно, третья попытка засчитывается только тогда, когда группа верит на самом деле, в этот момент голос спортсмена должен быть уверенным, руки и ноги спокойно опираться на поверхность, без лишних манипуляций и движений, возможны соматические изменения (покраснения лица и т.п.).

3. Если спортсмен не может выполнить все условия, очередь переходит другому спортсмену. Спортсмену, которому не удалось выполнить задание, необходима индивидуальная работа с консультантом.

Упражнение «Горячий стул»

Цель: Данное упражнение поможет участникам в большей степени поверить в собственные силы и свой потенциал, посредством вербального внушения участников группы.

В аудитории один стул ставится в центр, чтобы сидящий на нем был обращен лицом к остальным, расстояние от сидящего до остальных участников должно быть примерно 3-4 метра.

Каждый участник по очереди садится на «Горячий стул», остальные участники, в это время, по очереди должны сказать фразу, которая бы утверждала, что человек, сидящий на этом стуле, справится с какой-либо задачей и объяснить, почему он так считает. Например, спортсмен: «Маша, я считаю, что ты в этом сезоне улучшишь свой результат на 2 секунды и хорошо выступишь на первенстве России, хоть ты и очень волнуешься по этому поводу, потому что на мой взгляд ты прикладываешь достаточно усилий и даже сейчас уже имеешь хорошую форму» и т.д.

Спортсмены, сядя на «Горячий стул» могут огласить задачу, с которой они хотят справиться, но сомневаются в себе, либо умолчать и тогда остальные участники могут высказываться по разным темам.

Вопросы для обсуждения:

- Какое упражнение вызвало больше всего эмоций? Почему?
- Какое упражнение оказалось самым сложным? Почему?
- Что вы чувствовали, когда выполняли упражнения?
- Знали ли вы раньше, о том, что о вас думаю другие люди? (В упражнении «Горячий стул»)

Консультант: Сегодня у нас состоялась достаточно сложная, но продуктивная встреча и мы вместе с вами хорошо поработали, вы отлично справились с сегодняшними заданиями, хоть это было и не просто, многое вам еще предстоит проанализировать и обдумать, сегодня вы еще больше повысили

свою компетентность и подготовленность в контексте психологической подготовки в спорте. Мне хотелось бы поблагодарить вас за работу и услышать от вас, что бы вам хотелось сказать по итогам сегодняшней встречи? Понравилось ли вам выполнять упражнения? Какое упражнение понравилось больше всего? Что оказалось самым сложным? Что нового вы взяли для себя? Над чем захотелось поработать? Что возможно заходилось изменить или применить в своей спортивной подготовке? С какими эмоциями вы сегодня покидаете нашу встречу?

Встреча № 10

«Финиш»

Консультант: Добрый день уважаемые спортсмены, сегодня мы завершаем нашу с вами работу и проводим заключительную встречу, вместе с вами мы проделали не простой и долгий путь, для того, чтобы вы получили необходимые знания и навыки для повышения своей психологической подготовки в спорте. Я уверена, что этот опыт вам необходим и получив его, вы сможете повысить свои успехи и добиться поставленных целей и задач в спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

- Что бы вы хотели сказать по итогам нашей работы?
- Что вам запомнилось больше всего?
- Что для вас оказалось самым важным и интересным?
- Опишите себя на момент нашей первой встречи и сегодня? Что в вас изменилось и изменилось ли вообще?
- Что бы вы хотели сказать друг другу?
- Какие мысли и чувства вас сейчас наполняют?
- Чему бы вы сейчас могли научить других спортсменов, которых не было с нами? И др.

Консультант: Я хочу сказать вам спасибо, за совместную работу. Мне было очень приятно с вами познакомиться поближе и проводить вместе эти встречи. Я желаю вам успехов и побед. В спорте не бывает мелочей – путь к победе прокладывается не только через тренировки и выступления на соревнованиях, но и подчинение своим целям жизни за пределами спортивных занятий.

Верьте себе, верьте в себя и работайте над собой!

Сводная таблица результатов диагностического среза на констатирующем этапе в экспериментальной группе спортсменов

	Уровень успешности		СЭФ общая		СЭФ предметная		Мотивация		Уровень развития СЭФ	Уровень развития общей псих.готовности
А 1	4.5	Средний	31	Средний	46	Средний	120	НО *	Средний	Средний
А 5	5	Средний	26	Низкий	51	Средний	107	НО *	Низкий	Средний
А 6	8.5	Низкий	25	Низкий	38	Средний	89	НО *	Низкий	Низкий
А 7	8	Средний	25	Низкий	40	Средний	90	НО *	Низкий	Средний
А 8	6	Средний	27	Средний	56	Высокий	110	НО *	Средний	Средний
А 9	9	Низкий	24	Низкий	36	Средний	87	НО *	Низкий	Низкий
Б 11	8.5	Низкий	25	Низкий	43	Средний	90	НО *	Низкий	Низкий
Б 12	8	Средний	19	Низкий	20	Средний	80	НО *	Низкий	Средний
Б 13	7	Средний	21	Низкий	30	Средний	79	НО *	Низкий	Средний
В 25	5	Средний	25	Низкий	45	Средний	104	НО *	Низкий	Средний
В 26	8.5	Низкий	26	Низкий	51	Средний	90	НО *	Низкий	Низкий
В 27	9	Низкий	23	Низкий	36	Средний	87	НО	Низкий	Низкий

								*		
В 28	8.5	Низкий	25	Низкий	43	Средний	90	НО *	Низкий	Низкий
В 29	8	Средний	20	Низкий	24	Средний	80	НО *	Низкий	Средний

*НО – не определена

**Результаты диагностического среза на констатирующем и формирующем этапах в экспериментальной группе спортсменов
(качественный анализ)**

	Общий уровень развития СЭФ	Уровень развития общей псих. готовности	Общий уровень развития СЭФ	Уровень развития общей псих. готовности
	Констатирующий этап		Формирующий этап	
А 1	Средний	Средний	Высокий	Высокий
А 5	Низкий	Средний	Средний	Средний
А 6	Низкий	Низкий	Средний	Средний
А 7	Низкий	Средний	Средний	Средний
А 8	Средний	Средний	Высокий	Высокий
А 9	Низкий	Низкий	Средний	Средний
Б 11	Низкий	Низкий	Средний	Средний
Б 12	Низкий	Средний	Низкий	Средний
Б 13	Низкий	Средний	Низкий	Средний
В 25	Низкий	Средний	Средний	Средний
В 26	Низкий	Низкий	Средний	Средний
В 27	Низкий	Низкий	Средний	Средний
В 28	Низкий	Низкий	Средний	Средний
В 29	Низкий	Средний	Средний	Средний

Приложение Д

Таблица 3

Сводная таблица результатов диагностического среза на констатирующем и формирующем этапах в экспериментальной группе спортсменов

	Уровень успешности				СЭФ общая				СЭФ предметная				Мотивация			
	КЭ		ФЭ		КЭ		ФЭ		КЭ		ФЭ		КЭ		ФЭ	
А 1	4.5	Средний	1.5	Высокий	31	Средний	37	Высокий	46	Средний	54	Высокий	120	НО*	165	ДУ**
А 5	5	Средний	2	Высокий	26	Низкий	30	Средний	51	Средний	55	Высокий	107	НО*	147	НО*
А 6	8.5	Низкий	5	Средний	25	Низкий	30	Средний	38	Средний	45	Средний	89	НО*	110	НО*
А 7	8	Средний	5	Средний	25	Низкий	31	Средний	40	Средний	47	Средний	90	НО*	115	НО*
А 8	6	Средний	2.5	Высокий	27	Средний	36	Высокий	56	Высокий	61	Высокий	110	НО*	112	НО*
А 9	9	Низкий	4.5	Средний	24	Низкий	28	Средний	36	Средний	43	Средний	87	НО*	123	НО*
Б 11	8.5	Низкий	4.5	Средний	25	Низкий	30	Средний	43	Средний	54	Высокий	90	НО*	130	НО*
Б 12	8	Средний	3.5	Высокий	19	Низкий	24	Низкий	20	Средний	30	Средний	80	НО*	90	НО*
Б 13	7	Средний	3	Высокий	21	Низкий	26	Низкий	30	Средний	35	Средний	79	НО*	85	НО*
В 25	5	Средний	1.5	Высокий	25	Низкий	31	Средний	45	Средний	56	Высокий	104	НО*	124	НО*
В 26	8.5	Низкий	4.5	Средний	26	Низкий	31	Средний	51	Средний	57	Высокий	90	НО*	95	НО*
В 27	9	Низкий	5	Средний	23	Низкий	28	Средний	36	Средний	45	Средний	87	НО*	92	НО*
В 28	8.5	Низкий	4.5	Средний	25	Низкий	29	Средний	43	Средний	54	Высокий	90	НО*	125	НО*

В 29	8	Средний	4	Высокий	20	Низкий	27	Средний	24	Средний	32	Средний	80	НО*	91	НО*
------	---	---------	---	---------	----	--------	----	---------	----	---------	----	---------	----	-----	----	-----

*НО – не определена

**ДУ – достижение успеха

Статистика после формирующего эксперимента

Результаты математического метода обработки данных

Показатели уровня успешности спортсменов

H₀: Уровень успешности спортсменов после группового консультирования не превосходит уровень успешности спортсменов до группового консультирования.

H₁: Уровень успешности спортсменов после группового консультирования превосходит уровень успешности спортсменов до группового консультирования.

Расчет U-критерия Манна-Уитни «Уровень успешности спортсменов»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	4.5	10	1.5	1.5
2	5	15	2	3
3	8.5	24.5	5	15
4	8	21	5	15
5	6	18	2.5	4
6	9	27.5	4.5	10
7	8.5	24.5	4.5	10
8	8	21	3.5	6
9	7	19	3	5
10	5	15	1.5	1.5
11	8.5	24.5	4.5	10
12	9	27.5	5	15
13	8.5	24.5	4.5	10
14	8	21	4	7
Суммы:		293		113

Результат: $U_{ЭМП} = 8$

Критические значения

$U_{кр}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
47	61

Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(8)$ находится в зоне значимости. Принимаем гипотезу H_1 .

Показатели общей самооффективности спортсменов

H_0 : Уровень общей самооффективности спортсменов после группового консультирования не превосходит уровень общей самооффективности спортсменов до группового консультирования.

H_1 : Уровень общей самооффективности спортсменов после группового консультирования превосходит уровень общей самооффективности спортсменов до группового консультирования.

Расчет U-критерия Манна-Уитни «Уровень общей самооффективности спортсменов»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	31	24.5	37	28
2	26	13	30	21
3	25	9	30	21
4	25	9	31	24.5
5	27	15.5	36	27
6	24	5.5	28	17.5
7	25	9	30	21
8	19	1	24	5.5
9	21	3	26	13
10	25	9	31	24.5
11	26	13	31	24.5
12	23	4	28	17.5
13	25	9	29	19

14	20	2	27	15.5
Суммы:		126.5		279.5

Результат: $U_{\text{эмп}} = 21.5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
47	61

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(21.5)$ находится в зоне значимости. Принимаем гипотезу H_1 .

Показатели уровня предметной самооффективности спортсменов

H_0 : Уровень предметной самооффективности спортсменов после группового консультирования не превосходит уровень предметной самооффективности спортсменов до группового консультирования.

H_1 : Уровень предметной самооффективности спортсменов после группового консультирования превосходит уровень предметной самооффективности спортсменов до группового консультирования.

Расчет U-критерия Манна-Уитни «Уровень предметной самооффективности спортсменов»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	46	16	55	22
2	51	19	57	26.5
3	38	8	45	14
4	40	9	51	19
5	56	24	61	28
6	36	6.5	45	14
7	43	11	56	24
8	20	1	31	5
9	30	4	43	11
10	45	14	56	24
11	51	19	57	26.5

12	36	6.5	47	17
13	43	11	54	21
14	24	2	27	3
Суммы:		151		255

Результат: $U_{\text{эмп}} = 46$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
47	61

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(46)$ находится в зоне значимости. Принимаем гипотезу H_1 .

Показатели уровня мотивации спортсменов

H_0 : Уровень мотивации спортсменов после группового консультирования не превосходит уровень мотивации спортсменов до группового консультирования.

H_1 : Уровень мотивации спортсменов после группового консультирования превосходит уровень мотивации спортсменов до группового консультирования.

Расчет U-критерия Манна-Уитни «Уровень мотивации спортсменов»

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	120	22	165	28
2	107	17	147	27
3	89	7	110	18.5
4	90	10	115	21
5	110	18.5	112	20
6	87	5.5	123	23
7	90	10	130	26
8	80	2.5	90	10

9	79	1	85	4
10	104	16	124	24
11	90	10	95	15
12	87	5.5	92	14
13	90	10	125	25
14	80	2.5	91	13
Суммы:		137.5		268.5

Результат: $U_{\text{эмп}} = 32.5$

Критические значения

$U_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.01$	$p \leq 0.05$
47	61

Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(32.5)$ находится в зоне значимости. Принимаем гипотезу H_1 .