

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Южно-Уральский государственный университет»

(Национальный исследовательский университет)

Институт спорта, туризма и сервиса

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

РЕЦЕНЗЕНТ

(к.б.н, доцент)

_____ А.С.Аминов

« ___ » _____ 2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Ненашева

« ___ » _____ 2020 г.

**Предсоревновательная психологическая подготовка дзюдоисток
15-17 лет**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ–44.04.01.2020 480 ПЗ.ВКР**

Руководитель работы,
доцент

_____ А.П Исаев

« ___ » _____ 2020г.

Автор работы

студент группы ИСТиС – 267

_____ Н.П Гаспарян

« ___ » _____ 2020 г

Нормоконтролер, доцент

_____ И.В. Изаровская

« ___ » _____ 2020г.

Челябинск 2020

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Южно-Уральский государственный университет»

(Национальный исследовательский университет)

Институт спорта, туризма и сервиса

Кафедра Теории и методики физической культуры и спорта

Направление – 44.03.01 – Педагогическое образование

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой, д.б.н.

доцент

_____ А.В. Ненашева

_____ 2020 г.

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Гаспарян Наре Петросовна

Группы СТ-267

1 Тема работы

ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ДЗЮДОИСТОК 15-17 ЛЕТ

утверждена приказом по университету от _____ № _____

2 Срок сдачи студентом законченной работы – 2020 года

3 Исходные данные к работе

Анализ литературных данных, определение цели, задач, объекта, исследования, методов исследования и методов воздействия

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке

Изучить обзор научно-методической литературы по проблеме исследования. Изучить различия в личностных характеристиках и особенностях психической саморегуляции поведения у начинающих и опытных дзюдоистов. Разработать методику развития психологической саморегуляции у начинающих девушек, в возрасте 15 – 17 лет, занимающихся дзюдо. Экспериментально обосновать эффективность комплексной методики занятий по психологической подготовки дзюдоисток 15-17 лет.

5 Иллюстрированный материал

Презентация на электронном носителе

Общее количество иллюстраций – 0

6 Дата выдачи задания – 2020 года

Руководитель _____ А.П. Исаев

Задание принял к исполнению _____ Н.П. Гаспарян

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководите- лем
Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; определение направления для ее решения; формулировка темы, цели, объекта, предмета, задач исследования; определение комплекса необходимых средств и методов; разработка программы исследования	Май – август 2019 г.	выполнено
Сбор и обработка первичного научно-исследовательского материала. Обобщение, анализ и интерпретация результатов исследования	Сентябрь 2019 г – март 2020 г.	выполнено
Обработка полученных результатов исследования, статистический анализ, формулировка выводов и практических рекомендаций, завершение оформления выпускной квалификационной работы	Апреля – май 2020 г.	выполнено

Заведующий кафедрой _____ А.В. Ненашева

Руководитель работы _____ А.П. Исаев

Студент _____ Н.П Гаспарян

АННОТАЦИЯ

Гаспарян, Н.П.
Предсоревновательная
психологическая подготовка
дзюдоисток 15-17 лет. – Челябинск:
ЮУрГУ, ИСТиС-267. – 85 с., 11
табл., 5 рис. библиогр.список – 64
наим.

На сегодняшний день для обеспечения высокого уровня подготовленности спортсменов все более назревает необходимость исследования их личностных характеристик и особенностей саморегуляции поведения.

Важной составной частью соревновательного процесса дзюдоисток являются соревнования и успешное выступление – конечный, основной смысл обучения спортивной борьбе для борца и его тренера

Объект исследования – психическая саморегуляция неквалифицированных и квалифицированных дзюдоисток.

Предмет исследования – изучение личностных характеристик и особенностей психической саморегуляции поведения у неквалифицированных (II, III разряд) и квалифицированных (КМС) дзюдоисток.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность внедрения комплекса тренировочных занятий, направленный на развитие психологической готовности к соревнованиям.

Задачи исследования:

1 Изучить обзор научно-методической литературы по проблеме исследования.

2 Изучить различия в личностных характеристиках и особенностях психической саморегуляции поведения у начинающих и опытных дзюдоистов.

3 Разработать методику развития психологической саморегуляции у неквалифицированных (II, III разряд) девушек, в возрасте 15 – 18 лет, занимающихся дзюдо.

Результаты исследования. Выявлен уровень психологической саморегуляции у дзюдоисток 15-17 лет. Создана методика повышения эффективности психологической саморегуляции в соревновательной деятельности на основе специального тренировочного комплекса, которая позволила, улучшить показатели психологической подготовки спортсмена в спортивной борьбе.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	12
-----------------------	----

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ...	14
1.1 Проблема саморегуляции в отечественных и зарубежных исследованиях.....	14
1.2 Проблема копинг-стратегий поведения в системе психической саморегуляции личности	19
1.3 Особенности психических состояний в спорте	27
1.4 Виды саморегуляции спортсменов-дзюдоистов.....	33
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	39
2.1 Организация исследования	39
2.2 Методы исследования.....	40
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	46
3.1 Оценка показателей психического состояния в начале исследования ..	46
3.2 Оценка показателей состояния испытуемых после педагогического эксперимента	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На сегодняшний день для обеспечения высокого уровня подготовленности спортсменов все более назревает необходимость исследования их личностных характеристик и особенностей саморегуляции поведения. По мнению современных исследователей спортивной психологии, это обусловлено тем, что современная тенденция рассмотрения занятий человеком спортивной деятельностью с точки зрения философскокультурологического подхода, акцентирует внимание на освоении личностью ценностного потенциала спортивной деятельности [53].

В современном мире спорта постоянно возрастают требования к уровню подготовки спортсменов. В то же время усиливается воздействие на спортсменов разнообразных стрессогенных факторов (увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, постоянная ситуация неопределенности, физические и психические нагрузки и т.д.), в связи с чем особую актуальность приобретает изучение вопросов психической саморегуляции и саморегуляционных характеристик лиц, занимающихся спортивной деятельностью.

Проблема психической саморегуляции личности находит свое отражение в работах О.М. Бабич [7], Ф.Б. Березина [10], В.Р. Бильдановой и Г.Р. Шагивалеевой [11], В.И. Моросановой [36], В.Л. Марищук и В.И. Евдокимова [31], В.Н. Панкратова [46] и др. Различные аспекты психической саморегуляции личности освещены в работах В.С. Мерлина (роль темперамента в регуляции психического состояния) [35], Б.А. Вяткина (особенности регулирования психического состояния спортсменов в соревнованиях) [15], Е.В. Левченко (восприятие личностью собственных эмоций и саморегуляции) [29], Е.В. Шевковой (особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших 4 достижений) [36], В.В. Маркелова (педагогические условия развития индивидуальности в физическом воспитании и спорте) [33]

Объект исследования – психическая саморегуляция начинающих и опытных дзюдоисток .

Предмет исследования – изучение личностных характеристик и особенностей психической саморегуляции поведения у начинающих и опытных дзюдоистов.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность внедрения комплекса тренировочных занятий, направленный на развитие психологической готовности к соревнованиям.

Задачи исследования:

4 Изучить обзор научно-методической литературы по проблеме исследования.

5 Изучить различия в личностных характеристиках и особенностях психической саморегуляции поведения у начинающих и опытных дзюдоистов.

6 Разработать методику развития психологической саморегуляции у начинающих дзюдоисток, в возрасте 15 – 17 лет, занимающихся дзюдо.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

1.1 Проблема саморегуляции в отечественных и зарубежных исследованиях

Под саморегуляцией понимается совокупность приемов и методов коррекции человеком своего психофизиологического состояния, благодаря чему оптимизируются психические и соматические функции организма [7]

В зарубежных исследованиях понятие саморегуляции изучалось через понятие «личность», «личностная саморегуляция». Личность во взаимосвязи с саморегуляцией рассматривалась К. Роджерсом, Г. Олпортом, А. Бандурой.

Бандурой были выделены две группы взаимовлияющих факторов саморегуляции — внешние и внутренние. В качестве внешних факторов саморегуляции Бандура выделяет стандарты, по которым мы можем оценивать свое поведение. Внутренние или личностные факторы саморегуляции в свете концепции Системы «я» Бандура рассматривает гораздо подробнее, выделяя три необходимых условия: самонаблюдение (self-observation), процесс вынесения суждений (judgmentalprocess) и активная реакция на себя (activeself-reaction) [23].

Г. Олпорта называют ученые «Архитектором психологии личности». Он исходил из того, что человек прежде всего социальное, а не биологическое существо и потому не может развиваться без контактов с окружающими людьми, с обществом. Он доказывал, что в основе развития человеческой личности лежит потребность в постоянном развитии и совершенствовании. Олпорт одним из первых заговорил об уникальности каждого человека, утверждал, что каждый человек неповторим и индивидуален, так как является носителем своеобразного сочетания качеств, потребностей, которые Олпорт называл *trite* — черта. [57]

Относительно методов и технологий саморегуляции психического состояния человека в зарубежной психологии изучались такие направления как «ментальный тренинг» (Л.Э. Унесталь, П.В. Бундзен) [28].

Ментальный тренинг спортсмена в любом виде спорта должен начинаться с ментального обучения, т.е. с формирования в его уме тех психомоторных образов и двигательных представлений, которые составляют основу спортивной техники избранного вида спорта. Чтобы сформировать в психике спортсмена нужные двигательные представления, предлагается выполнить это движение в уме, т.е. идеомоторно или ментально. А также метод аутогенной тренировки И. Шульца [61].

В отечественной психологии начало изучению саморегуляции было положено в трудах психофизиолога И.П. Павлова. В норме любой живой организм адекватно приспосабливается к воздействию внешних раздражителей окружающей среды, при этом сохраняя себя с помощью механизмов саморегуляции, когда отклонение от нормы воспринимается организмом как необходимость возврата к исходному положению нормального функционирования. Данное правило позднее получило название «золотое правило саморегуляции», согласно которому саморегуляция обеспечивает процесс уравнивания организма со средой. В случае, если это не происходит, возможно появление реакций в виде ухудшения картины физического и психического здоровья человека

Он писал: "Человек есть ... система (грубее говоря - машина) ... подчиняющаяся неизбежным и единым для всей природы законам; но система ... единственная по высочайшему саморегулированию". "...Система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая"[42].

Саморегуляция является необходимой в ситуации, когда человек находится в состоянии повышенного эмоционального и физического напряжения, что может побуждать его к совершению импульсивных действий. Ситуация, явившаяся источником негативных эмоций, может

становиться навязчивой, человек раз за разом прокручивает ее в памяти, будучи не в состоянии сосредоточиться на чем-либо другом. Это объясняется принципом доминанты, выдвинутым еще одним великим отечественным ученым А.А. Ухтомским, который считал, что определенный очаг возбуждения (доминанта) постоянно поддерживает внимание человека за счет торможения реакций на остальные внешние раздражители. В этом случае целью саморегуляции организма является смещение энергии с одного очага возбуждения, перераспределение ее [58].

Процесс саморегуляции направлен на сохранение человеком своего физического и психического здоровья, защиты организма от влияния стрессовых факторов с целью поддержания энергетического баланса [46].

А.С. Ромен определяет саморегуляцию как регулирование различных процессов организма, осуществляемую самим человеком с помощью своей психической активности методом самовоздействия, самовнушения [45].

Г.С. Никифоров выделяет «прямое регулирование», когда за основу берется постоянная норма (в данном случае, возвращение к норме рассматривается как процесс стабилизации организма до необходимых показателей). Второй вариант – когда норма является величиной переменной (в данном случае речь идет об управлении, обеспечении динамического течения процессов) [46]

В качестве субъекта саморегуляции выступает сам человек, а в качестве объекта – свойственные ему психические процессы, деятельность или поведение.

Занимаясь проблемой саморегуляции, отечественный психофизиолог Л.П. Гримак выделил следующие ее сущностные уровни [18]:

- информационно
- энергетический;
- эмоционально
- волевой;
- мотивационный;

- индивидуально-личностный.

Основной задачей информационно-энергетического уровня саморегуляции является энергетическая мобилизация физиологических систем для эффективного функционирования психики. Психофизиологическая деятельность человека без обеспечения энергетического баланса практически невозможна, поскольку чрезмерная психическая активность, когда имеется избыток энергии, приводит к импульсивному поведению, переутомлению, истощению. И, напротив, недостаток энергии приводит к пассивности, астеничности, депрессивным тенденциям. Основная задача эмоционально-волевого уровня – обеспечение адекватного эмоционального ответа на происходящие события. Сюда относятся свойства, особенности и возможности человека, реализующиеся с участием волевых процессов. Сутью данного уровня является самообладание 10 как способность человека владеть собой, своими действиями, поступками, эмоциями в сложных жизненных ситуациях.

Мотивационный уровень представлен положением о том, что все действия человека связаны с определенными внутренними побуждениями, мотивами, поэтому процесс саморегуляции начинается с саморегуляции мотивации.

И последний, индивидуально-личностный уровень саморегуляции, включается тогда, когда человек понимает, что менять необходимо не внешние обстоятельства, а самого себя, свои установки, ценностные ориентиры. На данном уровне рассматривается совокупность определенных характеристик личности, обуславливающих индивидуально-неповторимый стиль саморегуляции поведения человека.

Таким образом, саморегуляция предполагает осознанный и целенаправленный характер действий человека по обеспечению физического и психического равновесия. Исследователи данного вопроса подчеркивают, что систематическая работа по саморегуляции способствует нормализации эмоционально-энергетических характеристик психики, в частности

закреплению позитивных психических состояний. Развитая способность к саморегуляции снижает личностную и ситуативную тревожность, улучшает контроль за проявлением эмоций, формирует выдержку, целеустремленность; снижает склонность к переживанию неуверенности в себе, напряженности. Данные процессы повышают эффективность выполнения человеком профессиональной деятельности, способствуют укреплению его физического и психического здоровья [46].

С точки зрения О.М. Бабич, сложных последствий стресса и появления депрессивных тенденций человек вполне можно избежать, если сформирует необходимую установку на занятия саморегуляцией в различных ее видах [7].

О.М. Бабич подчеркивает, что процесс саморегуляции имеет свои правила, которые позволяют человеку влиять на свое физическое и психическое состояние [7].

1 Необходимым условием является контроль за промежуточными результатами и своевременная корректировка методов саморегуляции, их чередование.

2 Вся работа по саморегуляции должна основываться на формировании хорошего самочувствия, ясного сознания, оптимистичного восприятия жизни.

3. Во время занятий по саморегуляции важно следить за своим физическим состоянием, в случае возникновения недомогания следует обратиться за консультацией к специалисту (по аутотренингу и т.д.).

4. Даже в случае «условного» здоровья человека (отсутствия поставленных диагнозов, видимых нарушений здоровья) ему необходимо отслеживать все изменения, происходящие в организме.

5. В психологическом смысле важно понимать, что внутренние изменения наступят только тогда, когда человек становится собой, а не пытается казаться кем-то другим.

В процессе саморегуляции задействуются оба уровня психики – как

сознательный, так и бессознательный. Реакции протекают рефлекторно при тесном взаимодействии первой сигнальной системы, которая обеспечивает возможность воспринимать раздражители окружающей среды, и второй сигнальной системы, которая позволяет с помощью слова, речи воспроизводить в памяти все ощущения, вызванные внешними раздражителями, а мышечная система обеспечивает возможность разрядки возникшего напряжения.

1.2 Проблема копинг-стратегий поведения в системе психической саморегуляции личности

В психологии проблема совладания личности со стрессовыми ситуациями нашла отражение в понятиях «копинг-стресс» (означающем усилие, направленное на предотвращение, устранение или ослабление воздействия стрессора), и «копинг-поведение» (характеризующее способы выхода человека из стрессовой ситуации) [38].

В.И. Моросанова, Е.М. Коноз рассматривают сущность копинга как совокупность когнитивных и поведенческих усилий по совладанию как с внешними, так и с внутренними требованиями, которые расцениваются как угрожающие ресурсам личности [37].

Под совладающим поведением понимается поведение, которое позволяет человеку осознанно справляться со стрессовыми жизненными ситуациями. Осознанное поведение при этом направлено на активное изменение существующей ситуации (если это возможно в реальности) или на приспособление к ситуации (если контролировать ее невозможно). Если человек не владеет таким осознанным поведением в ситуации стресса, это может оказывать определенное влияние на его продуктивность, здоровье и благополучие [26].

Как отмечает Т.Л. Крюкова, «исследование совладающего (копинг) поведения как существенной составляющей адаптивного социального

поведения актуально в связи с продолжающейся в нашем обществе социальной нестабильностью, существованием противоречивых, в том числе, негативных тенденций развития (преступность, насилие, безработица, разводы и пр.» [27].

По мнению Е.Ю. Коржовой, ситуация понимается человеком как стрессовая, сложная, если она обладает для него значимостью, неподконтрольностью, неопределенностью, малой прогнозируемостью, 13 динамичностью, стрессогенностью, а также недостаточным соответствием собственных ресурсов требованиям ситуации [49].

В настоящее время все более актуальным становится изучение вопросов, связанных со стрессом, механизмами его формирования, влияния стресса на жизнедеятельность человека.

Базой для рассмотрения феномена стресса является концепция канадского психолога Г. Селье, который выделил три стадии его развития:

1 Первая стадия развития стресса – мобилизация адаптационных резервов организма – называется стадией тревоги. Автором выдвинуто предположение, что адаптационные возможности организма ограничены.

2 Вторая стадия называется стадией резистентности и включает в себя баланс расходования человеком адаптационных резервов. При этом организм существует в условиях повышенных требований к его адаптационным возможностям.

3 Третья стадия носит название стадии истощения и характеризуется тем, что стрессоры продолжают действовать, а адаптационные возможности человека уже заканчиваются. На этой стадии сигналы организма свидетельствуют о призыве о помощи извне (поддержка окружения, устранение изнуряющего стрессора) [52].

Г. Селье полагает, что «неспецифическая адаптационная активность в биологической системе существует всегда, а не только в ситуациях, достигших какого-то критически опасного уровня взаимоотношений со средой, что «полная свобода от стресса означает смерть», и в

метафорической форме назвал стресс вкусом и ароматом жизни [52].

Кратковременные сильные воздействия актуализируют яркие симптомы стресса и это, по сути, является началом длительного стресса, если человек не предпринимает усилий по устранению стрессора. При том, что кратковременный и длительный стресс различаются по своему содержанию, в их основе лежат похожие механизмы, работающие с разной степенью интенсивности.

При длительном стрессе мобилизуются как «поверхностные», так и «глубокие» адаптационные резервы организма. Течение длительного стресса может быть скрытым достаточно долгое время, резервы расходуются постепенно. Адаптация в данном случае возможна, если организм человека оказывается способен, мобилизуя глубокие резервы, «подстроиться» к уровню воздействий среды [19].

На сегодняшний день в науке более подробно изучена первая стадия развития стресса, когда мобилизуются адаптационные резервы («тревога»), а организм пытается вырабатывать адекватную новым экстремальным условиям среды жизнедеятельность.

Следующим двум стадиям развития стресса посвящено немного исследований. Но в них явно выявлено, что при длительном стрессе обнаруживается сложнейшая картина физиологических, психологических и социально-психологических изменений личности.

Ю.В. Щербатых отмечает состояния, близкие по описанию и своим проявлениям к стрессу: утомление, перегрузка и эмоциональная напряженность. Эти состояния могут рассматриваться как психологическое отражение стресса, поскольку сопровождаются всеми проявлениями стрессорной реакции, дезорганизацией поведения человека [62].

С точки зрения Н.Е. Водопьяновой, длительный процесс переутомления способен вызывать развитие синдрома эмоционального выгорания – еще более сложного по своей структуре образования, влияющего на психическое и физиологическое самочувствие человека, а

также на его деятельность [14].

С точки зрения Н.Е. Водопьяновой, «стресс-синдромы – широкий спектр стрессового реагирования на трудные обстоятельства (или ситуации), 15 начинающийся от возникновения «острых» стрессовых состояний, продолжающийся через аккумуляцию хронических эффектов в формировании устойчивых личностных деструкций и деформаций, далее детерминирующий различные патологические сдвиги» [14].

Стресс можно рассматривать через понятия функционального состояния, функциональной напряженности. [14]. В широком смысле функциональное состояние можно обозначить как фоновую активность нервных центров, при которой реализуется та или иная конкретная деятельность человека.

Как отмечают Т.М. Марютина, И.М. Кондаков, под функциональным состоянием подразумевается совокупность характеристик и свойств организма человека, которые так или иначе влияют на его деятельность [32].

Н.Н. Григорьева выделяет два класса функциональных состояний:

- 1) адекватная мобилизация (организм работает оптимально, соответствуя требованиям деятельности);
- 2) динамическое рассогласование (организм не полностью обеспечивает необходимую деятельность или работает на излишне высоком уровне траты энергии) [17]

Данный подход к оценке функционального состояния человека дает возможность прогнозировать развитие стрессовых состояний и высокой степени утомления.

Интенсивность стрессовой нагрузки может проявляться в виде функциональной напряженности, а также в форме устойчивых функциональных нарушений и расстройств (переутомление, психологический стресс и др.). Функциональная напряженность представляет собой чрезмерную, неадекватную реакцию организма и

психики человека на рабочую нагрузку, возникающую при несоответствии уровня ее функциональных возможностей требованиям деятельности [61].

Функциональная напряженность приобретает хроническую форму, когда длительное время присутствуют такие субъективные ощущения как чувство постоянной усталости, повышенная утомляемость, сонливость, вялость, нарушения картины здоровья.

По мнению В.А. Абабкова, длительный стресс, связанный с хроническим воздействием негативных факторов, действует на человека тяжелее, чем сильные, но кратковременные стрессоры. Длительные эмоциональные и физические нагрузки и связанное с ними переутомление могут стать причиной развития профессионального выгорания [1].

Как отмечает Л.А. Китаев-Смык, специфика стресса зависит, с одной стороны, от внешних воздействий среды (при этом они должны быть достаточно сильными для человека), а с другой стороны – от личностного смысла цели деятельности, оценки ситуации, в которой находится человек [22].

Таким образом, под стрессом понимается напряженное состояние, которое является неспецифическим ответом организма на предъявляемые ему требования среды. Способность справляться со стрессовыми нагрузками зависят от индивидуально-психологических особенностей человека: психофизиологической конституции, чувствительности к воздействиям (сензитивности), особенностей эмоционально-волевой сферы личности.

Совладание – это процесс, в котором на разных его этапах субъект использует различные стратегии, иногда даже совмещая их. При этом не существует таких стратегий, которые были бы эффективными во всех трудных ситуациях. Одна и та же ситуация может требовать различных стратегий, а совершенно разные ситуации – одинаковых. Так, к примеру, эмоциональная экспрессивность в выражении чувств или эмоциональная сдержанность могут выражать хорошее совладание и коммуникативную

компетентность в одних случаях, но отсутствие совладания и коммуникативную беспомощность в других [25].

В целом, копинг-поведение предполагает сформированное умение использовать определенные средства для преодоления жизненных проблем. Это направленная форма поведения на приспособление к различным обстоятельствам.

С точки зрения В.А. Бодрова, предназначение «coping» заключается в том, чтобы лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Таким образом, «копинг» – это стремление к решению проблем, которое предпринимает человек, если требования имеют огромное значение для его самочувствия, так как эти требования активизируют адаптивные механизмы [12].

Совладание личности с жизненными трудностями – многоаспектный феномен. Е.А. Белан отмечает, что одной из главных характеристик совладания является его соотнесенность с особыми ситуациями осуществления жизнедеятельности личности, в целом обозначаемыми как трудные (значимые) [8].

Если под трудными ситуациями понимать такие ситуации, параметры которых переоцениваются личностью в сторону повышения их субъективной значимости (что ведет к превышению обычных адаптивных возможностей субъекта), то главной функцией совладания будет выступать устранение (или, по крайней мере, уменьшение) рассогласования, неизбежно возникающего во взаимодействии субъекта с жизненными трудностями. Тем самым, совладание может быть классифицировано как разновидность реализации личностью своих адаптивных возможностей, своеобразная форма взаимодействия субъекта с окружающим миром.

Внутренняя динамика поведения личности существует в комплексе с динамикой его окружения, поскольку не только внутри, но и вне субъекта содержатся истоки и ориентиры его поведения. Большинство психологов, работающих в рамках гуманистического направления, опираются на

положение о том, что испытания, которые предлагает нам жизнь, зависят не только от внешних условий. Предпосылкой к тем или иным возникающим трудностям становятся наши внутренние установки, переживания, наше отношение к себе и другим людям. По сути, внутренние условия определяют то, как мы формируем свой жизненный опыт. Если в самосознании человека это опыт бесконечных обид, потерь и поражений, то ему бывает достаточно трудно выбрать успешную стратегию поведения.

Жизненный опыт, воспринимаемый самим человеком как позитивный, дает ему больше шансов справиться с возникшей жизненной проблемой. Собственно, особенностью людей с осознанно позитивным жизненным опытом является восприятие возникающих трудностей не как проблемы, а как возможности открыть в себе новые резервы, силы, способности.

Е.А. Белан выделяет следующие формы совладающего поведения:

- разрешение проблем;
- поиск социальной поддержки;
- избегание [8].

Успешность преодоления трудных жизненных ситуаций зависит от личностных ресурсов и тех возможностей, которые предоставляет человеку среда. Один из важнейших ресурсов среды – это социальная поддержка. Среди личностных ресурсов выделяются адекватная «Я – концепция», позитивная самооценка, оптимистическое мировоззрение, способность устанавливать межличностные связи и т.д.

Изучение совладающего поведения в зарубежной психологии включает в себя несколько направлений: изучаются когнитивные механизмы совладания, анализируются стрессовые ситуации и влияние личностных переменных на исход ситуации. В зарубежных исследованиях выделяется два основных стиля реагирования (копинг-поведения):

- 1 Проблемно-ориентированный копинг (направлен в большей

степени на рациональный анализ проблемы, планирование разрешения трудной ситуации; проявляется в самостоятельном анализе случившегося, поиске дополнительной информации).

2 Субъективно-ориентированный копинг (в большей мере запускается механизм эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию, поведение не сопровождается конкретными действиями по разрешению ситуации)

В отечественной науке термин «совладающее поведение» появился в 90-е годы, когда исследование переживаний и поведения людей в стрессе проводилось в рамках психологии труда. Большое внимание уделялось изучению влияния стрессовых факторов на работоспособность и надежность производителей, а также на поведение человека в экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.

Динамика копинг-поведения детально была изучена Л.И. Анцыферовой в русле ее ценностно-смысловой теории. Автор отмечает, что травмирующие события всегда неожиданны и человек поначалу просто цепенеет на сенсорном уровне, и только через некоторое время становится способен оценивать ситуацию когнитивно и предпринимать усилия по ее разрешению. От того, каким образом человек проходит этот процесс, зависит выбор стратегии совладания со стрессовым событием [5].

Изучая поведение человека в сложных жизненных ситуациях, А.В. Либин разработал структурно-функциональную модель человеческого поведения. В структуре совладающего поведения им было особо подчеркнута эмоциональный компонент и роль эмоций в преодолении стресса [30].

И.М. Никольская рассматривала проблему копинг-поведения в русле взаимосвязи с механизмами психологической защиты личности. Автор акцентирует особенности совладающего поведения человека в зависимости от возрастных, половых и личностных характеристик [39].

Главными отличительными чертами (признаками) совладающего поведения являются осознанность (отличие данного вида поведения от

реактивного и защитного поведения), гибкость в противовес жесткости, ригидности. Понятие выбора человеком способа действий в ситуации стресса является критериальным для специфики этого вида поведения и ключевым для понимания осознанности совладающего поведения.

В своем теоретико-эмпирическом исследовании Т.Л. Крюкова наиважнейшим критерием трудности стрессовой или трудной ситуации, инициирующей выбор копинг-поведения, отмечает ее субъективное восприятие человеком [25].

Эффективность совладающего поведения, его сформированность зависит от множества составляющих: личного опыта субъекта, индивидуальных личностных особенностей, социального окружения, социальных установок и др.

Следует отметить, что, несмотря на имеющиеся в психологической науке исследования копинг-поведения личности, до сих пор существуют трудности в его полномерном объяснении. В частности, исследователей волнуют вопросы эффективности копинга, продолжительности его действия, роли личности в этом процессе.

Таким образом, анализ исследований по проблеме совладающего поведения личности позволяет понимать копинг-поведение (совладающее поведение) как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия с целью физической и психической саморегуляции, управления внешними и внутренними факторами, которые человек оценивает угрозой превышения его ресурсов.

1.3 Особенности психических состояний в спорте

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований напрямую зависит от психической готовности спортсмена.

Чем ответственнее соревнование, тем напряженнее спортивная борьба, тем большее значение приобретает психическое состояние и особенности личности спортсмена. В этих условиях обычно побеждает тот, кто лучше психологически подготовлен к выступлению в каждом конкретном соревновании.

Психическое состояние — это уровень активности психики, устойчивый в течение промежутка времени и определяющий возможности взаимодействия организма со средой [56]

Психическое состояние - это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью.

В спортивной деятельности ими являются: обучение, тренировка, восстановление и рекреация, подготовка к соревнованию, соревнование, осознание результата после соревнования. [54])

В спорте психические состояния разделяют на тренировочные и соревновательные, пред- и послестартовые, типичные и ситуативные. Целенаправленное формирование нужного состояния называют психорегуляцией [56]

В тренировочных психических состояниях выделяют острые (в конкретном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хронические (складывающиеся постепенно и приобретающие характер текущего состояния). Среди форм острого перенапряжения выделяются состояния, обусловленные большими физическими нагрузками ("угроза отказа", "мертвая точка"), и состояния, вызванные однообразием деятельности и связанные с психическим утомлением ("монотония", "психическое пресыщение").

Признаки психического перенапряжения [56]:

- нежелание тренироваться и выступать в соревнованиях;
- нарастание тревожности, неуверенности;
- снижение работоспособности;
- быстрая утомляемость;

- нарушение сна и снижение аппетита;
- отсутствие чувства свежести и бодрости после сна;
- разнообразные болевые ощущения)

При острых психических перенапряжениях очень важно восстановление после нагрузок. Если нагрузки непосильны для спортсмена, или он не успевает восстановиться к следующему занятию, то может развиваться хроническое психическое перенапряжения, связанное с "перетренировкой".

В качестве наиболее общих мер предупреждения хронического психического перенапряжения спортсменов рекомендуются:

а) индивидуализация как физических нагрузок, так и средств и методов восстановления спортсмена;

б) оптимизация общения в напряженные периоды подготовки (например, один из первых симптомов хронического перенапряжения — капризность спортсмена, но со стороны тренера часто наблюдается лишь усиление давления).

в) обучение спортсменов приемам саморегуляции психических состояний и др.

Одна из особенностей соревнований — наличие стрессовых ситуаций и необходимость осуществления деятельности в состоянии сильного эмоционального возбуждения. При этом стимулируется физическая и психическая активность спортсмена, вскрываются его резервные возможности. Соревнования эмоционально окрашены; социально значимы, так как их результаты получают широкую известность, влияют на статус спортсмена в обществе, результаты соревнований лично значимы для спортсмена: по ним подводят итоги определенному периоду тренировки, судят о целесообразности затраченного времени и усилий.

Психические состояния накануне и в начале соревнований принято называть предстартовыми.

Предстартовое состояние связано с особенностями переживания

спортсменом своего участия в соревнованиях (эмоциональный компонент) и проявляется по-разному.

Выделяют следующие виды предсоревновательных психических состояний: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, боевая готовность.

Предстартовая лихорадка.

Если перед соревнованием спортсмен находится в состоянии эмоционального возбуждения, что проявляется в сильном волнении, тревоге, повышенной раздражительности, переоценке своих сил, то можно с уверенностью сказать, что это предстартовая лихорадка. Такое состояние снижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движения. Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований.

Предстартовая апатия.

Если перед соревнованиями нападают противоположные чувства - вялость, отсутствие интереса к соревнованиям, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, притупление остроты восприятия, , ухудшение координации привычных действий, неспособность «собраться» к моменту старта. Это стартовая апатия — состояние, которое характеризуется низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения. Симптомы у этих двух состояний разные, но последствия одинаковы и неутешительны. Стартовая апатия также не позволяет спортсмену мобилизоваться, он не в состоянии «выложиться» .

Золотая середина предстартового состояния — боевая готовность, характеризующаяся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Спортсмен уверен в своих силах, способен сознательно управлять своими мыслями, чувствами и поведением. Человеку в таком состоянии присущи достаточно высокая мотивация деятельности, обострение восприятия и

мышления, высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам, хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности. Все это позволяет спортсмену максимально реализовать свои двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

А.В. Алексеев вместо "боевой готовности" вводит понятие "оптимальное боевое состояние" (ОБС). [3]

После длительных наблюдений за отлично выступающими спортсменами было решено назвать замечательное состояние, при котором все получается, оптимальным боевым состоянием, или сокращенно – ОБС.

Точный перевод слова «оптимальный» – наилучший. А раз наилучший, значит, лучше того, что было раньше. Таким образом, используя термин «оптимальный», можно сравнить качества в их развитии и, следовательно, идти от чего-то уже достигнутого к еще более совершенному. В частности, к тому комплексу психофизических процессов, которые условились называть оптимальным боевым состоянием.

Что же касается слова «боевое», то оно не нуждается в специальной защите. Ведь речь идет об оптимальном состоянии главным образом во время 25 соревнований, во время борьбы за победу. Так что спортсменам прилагательное «боевое» понятно и близко.

Спортивная форма – это пирамида с довольно широким основанием, вершина которой называется пиком спортивной формы. А оптимальное боевое состояние – самая высшая точка на этом пике. Вот почему так трудно его достичь, вот почему оно столь редко возникает само по себе. И пока им не овладеешь, оно весьма неустойчиво.

Итак, если спортсмен хочет выступить наилучшим образом, он должен непосредственно перед началом соревнования ввести себя в оптимальное боевое состояние и сохранять его до конца борьбы [3]

Компоненты "боевой готовности" сформулировал А. Ц. Пуни: [48]

трезвая уверенность в своих силах; (Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий

предстоящих соревнований);

готовность бороться до конца и с полной отдачей ;(Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели);

оптимальный уровень эмоционального возбуждения; (Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований);

высокая помехоустойчивость; («Нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию);

способность к саморегуляции психического состояния; (При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам.)

Состояния, в которых оказывается спортсмен после выступления в соревнованиях, называют послесоревновательными, и они могут быть разделены на четыре группы. [56]:

Отношение к результату положительное:

- при поражении — спортсмен выступил неудачно, но удовлетворен результатом;
- при победе — спортсмен выступил хорошо, доволен своим результатом.

Отношение к результату негативное:

- при поражении — спортсмен выступил плохо, разочарован выступлением;
- при победе — результат положительный, но спортсмен не удовлетворен им.

В зависимости от ожиданий, значимости прошедших соревнований,

отношения к показанному результату, интенсивности переживаний, реакции окружающих (тренера, болельщиков, товарищей по команде, прессы и т.д.), индивидуальных особенностей личности спортсмена послесоревновательные состояния могут быть разными как по длительности, так и по воздействию на психику спортсмена. Среди типичных вариантов выделяют:

- радость победы (от гордости и оптимизма до самоуверенности и "звездной болезни");
- горечь поражения (от разочарования, депрессии и желания все бросить до повышенной мотивации к подготовке и возможному реваншу);
- фрустрация (отсутствие осознания и понимания произошедшего), которая может перейти в другие, в том числе, и крайне опасные, состояния.

С завершением соревнований очень важна компенсация негативных последствий после выступления или соревновательного сезона, ведь пока отдыхают мышцы, и восстанавливается энергоресурс организма, мозг продолжает вспоминать негативные события, страхи и сомнения, которые постепенно накапливаются и вытесняются в подсознание, откуда, в ключевой момент очередного выступления могут нанести предательский удар.

Накопленные в психологической литературе данные свидетельствуют, что одним из самых эффективных способов оптимизации своего состояния путем формирования у себя навыков устойчивого сопротивления действию неблагоприятных факторов является психическая саморегуляция. Психическая саморегуляция — система действий человека, направленных на достижение и поддержание необходимого психического состояния. Психологическая выносливость, устойчивость и адаптация к стрессовым ситуациям тренируются точно так же, как и технические или физические аспекты.

1.4 Виды саморегуляции спортсменов-дзюдоистов

Для эффективного выполнения спортивной деятельности спортсменам и дзюдоистам необходимо формировать внутреннюю систему саморегуляции эмоций и поведения.

О.М. Бабич выделяет два вида саморегуляции, обеспечивающей необходимое функциональное состояние высокой активности [7]:

1. Мобилизующие виды саморегуляции (используются непосредственно перед периодом активности и в течение его).

2. Виды саморегуляции, направленные на полное восстановление сил в периоды отдыха:

а) методы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, арт-терапия); 28

б) методы психофизиологической саморегуляции (физические упражнения в период профессиональной деятельности, самомассаж, ароматерапия, цветотерапия, музыкотерапия, рефлексотерапия, термовосстановительные процедуры – сауна, баня, душ, бассейн).

Метод аутогенной тренировки представляет собой систему, состоящую из процедур, овладение которыми позволяет сформировать психологическую готовность человека к стрессовым состояниям [24].

Данный метод разработан И.Г. Шульцем в 1932г.[62]. В его основу положено искусственно вызываемое мышечное и психологическое расслабление (релаксация) с применением формул самовнушения. Термин «аутогенная» («ауто» – сам, «генос» – рождение) показывает, что источником положительных изменений в организме является сам человек, а термин «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий. Исследователи данного метода свидетельствуют о том, что занятия аутогенной тренировкой способствуют развитию таких эмоционально-волевых качеств как выдержка, спокойствие, умение держать себя в руках. Метод аутогенной тренировки эффективно влияет на повышение работоспособности и общее самочувствие человека, обеспечивая не только профилактический (восстановительный), но и

мобилизационный эффект [2].

Обучение навыкам аутогенной тренировки существенно помогает спортсменам-дзюдоистам справляться с переутомлением, восстанавливать свои силы, развивать чувствительность к своему состоянию.

С помощью аутогенной тренировки спортсмены-дзюдоисты могут эффективно снимать физическое и психическое напряжение; самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга; активизировать внимание, память, воображение, творческие ресурсы через развитие интуиции, образного мышления.

Еще один вид саморегуляции – релаксация – представляет собой состояние бодрствования, которое характеризуется сниженной психофизиологической активностью организма. Релаксация – это навык, который требует постоянной, последовательной и постепенной тренировки. Чем глубже релаксация, тем полноценней отдых и тем меньше отрицательное влияние на человека стресса и напряжения [7].

Медитация также является видом саморегуляции, эта система духовных практик, создающая в человеке центр тишины и спокойствия. Медитация осуществляется в пассивной форме, поскольку ее целью является достижение состояния погруженности без какой-либо умственной или эмоциональной активности.

Спортсмен-дзюдоист должен владеть не только специальными знаниями и навыками, но и обладать определенными ключевыми компетенциями для того, чтобы быть эффективным в спортивной деятельности, в частности обладать высокой степенью стрессоустойчивости.

Понятие стрессоустойчивости используется для объяснения «меры сопротивления» стрессу. В.Я. Апчел отмечает, что стрессоустойчивость – это способность хранить высокие показатели психического функционирования и деятельности при растущих стрессовых нагрузках и

переносить стресс с минимальными физическими и эмоциональными затратами [6].

Как замечает В.А. Бодров, в настоящее время нет ясности в понимании сущности стрессоустойчивости, и большинство авторов в качестве синонима употребляют термин «эмоциональная устойчивость», механизмы и сущность которой изучены лучше [13].

Стрессоустойчивость представляет собой интегральное качество личности, которое служит основой успешного социального взаимодействия человека и характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем 30 тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу [6].

По мнению И.С. Кубарьковой, устойчивость к стрессу является важной составляющей эмоционально-волевого компонента психологической подготовленности личности к любой значимой для человека деятельности [28].

Н.И. Бережная отмечает следующие компоненты стрессоустойчивости личности [9]:

- 1 психофизиологический (тип, свойства нервной системы);
- 2 мотивационный (человек может обнаружить разную степень стрессоустойчивости в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность);
- 3 аксиологический (ценностный);
- 4 волевой (сознательная саморегуляция действий, приведение их в соответствие с требованиями ситуации);
- 5 компонент профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- 6 интеллектуальный (способность к оценке требований ситуации, прогнозу ее возможного изменения, принятию решений о способах действий);

7 эмоциональный опыт личности, накопленный в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций.

Условием развития стрессоустойчивости спортсменов-дзюдоистов является практическое освоение ими современных технологий по формированию стрессоустойчивости на основе совершенствования научных знаний, развития профессионального мастерства и личностного роста [7]:

1 участие в рефлексивном тренинге будет способствовать повышению степени позитивного самовосприятия, обретению внутренней гармонии и жизненной удовлетворенности, что позволит спортсменам более эффективно решать спортивные задачи;

2 использование специфических и неспецифических способов формирования стрессоустойчивости (специфические способы характеризуются развитием адаптации к напряженным факторам деятельности, а неспецифические – характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния (знакомство с приемами релаксации, специальными физическими и дыхательными упражнениями, навыками нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

Методы активного обучения могут выступать в качестве одного из существенных условий формирования стрессоустойчивости спортсменов-дзюдоистов. Приоритетным является тренинговый метод работы, поскольку тренинг предполагает усвоение спортсменом не только специфических спортивных умений, но и коррекцию его личностных установок.

Тренинг развития копинг-стратегий может способствовать формированию у спортсменов-дзюдоистов ресурсов когнитивного, эмоционального, поведенческого и социально-психологического преодоления стресса (формирование позитивного мышления относительно стресса и способов его преодоления; рефлексия ситуации и собственных возможностей; поиск и оценка возможных ресурсов для преодоления

стресса, осознание своих эмоций, коррекция своего поведения в ответ на стресс).

Тренинг психорегуляции может способствовать формированию у спортсменов-дзюдоистов как способности мобилизовывать свои силы, так и умения расслабляться (навыки релаксации, восстановления сил).

Таким образом, подводя итог теоретической части исследования, можно сформулировать следующие выводы:

1 Саморегуляция – это процесс оптимизации человеком своего физического и психического состояния с целью возвращения энергетического баланса и способности выдерживать стрессовые нагрузки.

2 Способность к саморегуляции является важной и необходимой в спортивной деятельности, поскольку систематические, длительные спортивные тренировки и соревнования вносят серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия спортсменов, когда происходит максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена.

3 Виды саморегуляции дзюдоистов представлены как мобилизующими, так и направленными на полное восстановление сил в периоды отдыха методами (аутотренинг, релаксация, медитация, массаж и т.д.)

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось в МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив» и ЦОП им. «Г.В Веричева».

Для проведения опытно-экспериментального исследования были сформированы три группы дзюдоисток 15-17 лет экспериментальная (n=15) и контрольная (n=30).

На первом (подготовительном) этапе исследования (2019 год) осуществлялся обзор и анализ научно-методической литературы, связанной с проблематикой исследования; определялись цель, объект, предмет, гипотеза, задачи исследования, его методологическая основа. Разрабатывались ключевые идеи опытно-экспериментальной работы

На втором (основном) этапе исследования (2019 год) проводилась опытно-экспериментальная работа по реализации интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо.

На третьем (заключительном) этапе исследования (2020 год) были систематизированы, проанализированы, описаны и обобщены результаты опытно-экспериментального исследования, проведена работа по оформлению выпускной квалификационной работы.

В исследовании принимали участие 45 испытуемых: дзюдоистки МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив» и ЦОП им. «Г.В Веричева». Из них 2 группы неквалифицированные спортсмены по 15 человек, первая группа экспериментальная, вторая контрольная (фоновая) возраст 15-17 лет, стаж занятий дзюдо до 3 лет, не имеющие разряд или имеющие II и III разряд, вторая группа (опытные спортсмены) 15 человек, возраст 15-17 лет, стаж занятий дзюдо до 5 лет, имеющие разряд КМС.

2.2 Методы исследования

Методы используемые при выполнении исследовательской работы:

- 1) Анализ литературных источников;
- 2) Педагогическое тестирование;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Методы математической статистики

Анализ литературных источников проводился с целью создания представления необходимости целенаправленного изучения и улучшения психологических характеристик дзюдоисток. Психологическая подготовка дзюдоисток помогает создать состояние, которое с одной стороны, позволяет противостоять сбивающим факторам, как перед стартом, например, и во время соревнования, а с другой – содействует лучшему применению физической, тактической и технической подготовленности.

Для обоснования эффективности воздействия методики на показатели предсоревновательной психологической готовности к соревнованиям у дзюдоисток, занимающихся в МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив» и ЦОП им. «Г.В Веричева» были проведены ряд тестов для выявления уровня психического состояния у спортсменок .

Для проверки психологической подготовки спортсмена к соревнованию мы подобрали тесты, по которым определяют уровень базовых психодинамических личностных свойств , самооценка силы воли , уровень мотивации успеха и боязнь неудачи, волевою саморегуляцию, уровень импульсивности и оценка уровня притязаний.

Для сбора эмпирических данных использовались составленная анкета и следующие методики:

- 1 Методика изучения психодинамических свойств личности. (Смирнов Б.Н) (Приложение А)
- 2 Самооценка силы воли (Н.Н Обозов) (Приложение Б)
- 3 Мотивация успеха и боязнь неудачи (А.А. Реан) (Приложение В)

4 Исследование волевой саморегуляции (А.В Зверькова и Е.В Эйдмана) (Приложение Г)

5 Исследование уровня импульсивности (В.А Лосенкова) (Приложение Д)

Контрольная группа занималась вечером с 17:00 до 19:00, 5 раз в неделю (ПН,ВТ,СР,ЧТ,ПТ) – по традиционной (МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив» и ЦОП им. «Г.В Веричева») учебно-тренировочной программе дзюдо

Экспериментальная группа занималась вечером с 17:00 до 19:00 , 5 тренировок в неделю (ПН,ВТ,СР,ЧТ,ПТ) – по учебно тренировочной программе дзюдо, по нашей разработанной программе , группа занималась 2 раза в неделю (ПН,ПТ) в МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив»

Отличительной особенностью учебно-тренировочного процесса у дзюдоисток экспериментальной группы являлось применение специальных тренировочных занятий для повышения уровня психологической саморегуляции к соревнованиям.

Сущность разработанного нами комплекса на развитие предсоревновательной психологической подготовки у дзюдоисток 15-17 лет заключалась в следующем:

На первых 4 занятиях были проведены по одной аутогенной тренировки в середине тренировки и после окончания тренировки в течении 20 -30 минут (Приложение Е, Ж, И, К)

Аутогенная тренировка — это метод самостоятельно вызывать у себя особое аутогенное состояние, использовать это состояние и самостоятельно выходить из него. Те, кто использует на практике этот метод, способны по самостоятельно успокоиться, снять физическое и психическое напряжение, которое скапливается во время тренировочного процесса, а так же быстро отдохнуть: восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха.

На следующих двух занятиях психорегулирующие тренировки в

конце тренировки (Приложение Л)

На 7, 8 занятиях были включены в тренировочный процесс идеомоторные тренировки

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно только тогда, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно

На 9, 10 тренировках проводились мероприятия в виде внутригрупповых соревнований для которых характерны определенные элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого участника к победе, спортивный дух и желание показать высокий спортивный результат.

На 10 тренировке спортсмены были приглашены в музей « МКУ ДОД СДЮШОР по дзюдо им.Г.Веричева», где спортсменкам рассказывал о выдающемся спортсмене Григории Веричеве, о его спортивной жизни, достижениях и преодолении сложностей в соревновательной деятельности.

На 11 тренировки провели еще одну дополнительную психорегулирующую тренировку со спортсменами, после обсуждения результатов внутригрупповых соревнований. (Приложение Л)

Так же нами был внедрен в тренировочный процесс дыхательные упражнения как во время тренировки, так и после нее.

На последних трех занятиях проводились товарищеские встречи в определенной спортивной группе с приглашением других спортсменов из других спортивных коллективов, товарищеские встречи проводились в

присутствии других тренеров и людей, при этом соблюдались всех правила и ритуалы для обеспечения высокой значимости схваток для спортсменов.

На данных тренировках были приглашены так же руководители спортивных организаций, что повысило значимость мероприятия для спортсменов-участников.

На протяжении всего тренировочного процесса , спортсмены вместе с тренером принимали активное участие в моделировании и корректировки борьбы , исходя из информации о главных соперниках на соревнованиях.

Дополнительно ко всему вышеперечисленному, мы создавали предельные тренировочные нагрузки (работа на физическую подготовку, на тактическую, на координацию до предела, чтобы спортсменки очень уставали , но, несмотря на свою усталость, продолжал выполнять задание до конца);

Так же все тренировки заканчивались релаксацией и снятием напряжения с помощью музыкального сопровождения.

Психологическая подготовленность начинающих дзюдоисток понималась нами, в первую очередь, как соответствие следующим критериям: сформированная нервно-психическая устойчивость, оптимальный уровень ситуативной тревожности, преобладание стенических (позитивных) эмоций, а так же активное стремление к победе (установка на победу) в предстоящем поединке.

План психологической подготовки юных дзюдоистов включает в себя следующие методы, которые в определенной последовательности осваивались на каждом тренировочном занятии (Таблица 1).

Таблица 1 – Распределение разработанного комплекса психологической готовности дзюдоистов к соревнованиям в процессе тренировочной деятельности

Методики	Тренировочный процесс длился в течении 17 недель
----------	--

Аутогенная тренировка	+	+															
Психорегулирующая тренировка			+	+					+								
Идеомоторная тренировка					+	+											
Формирование мировоззрения									+								
Моделирование соревновательных условий							+	+									
Подготовка участием в деятельности	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Релаксация	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Снятие напряжения путем (музыкальное воздействие)	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Дыхательные упражнения												+	+				
Товарищеские встречи.														+	+	+	+

Обработка полученных результатов проводилась методом математической статистики, для чего использовались следующие формулы:

Достоверность среднеарифметической величины (1):

где $M_1, M_2, M_3, \dots, M_n$ – результаты исследований;

n – объем выборки Расчет среднего квадратичного отклонения (σ)

Расчет среднего квадратичного отклонения (σ)

$$\sigma = \frac{M_{\max} - M_{\min}}{k}, (2)$$

где M_{\max} и M_{\min} – максимальные и минимальные полученные результаты;

k – коэффициент, табличное значение

Расчет средней ошибки средней арифметической (m):

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}, (3)$$

Где σ – среднее квадратичное отклонение;

n – объем выборки

Расчет доверительного коэффициента при сравнении двух результатов

(t)

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, (4)$$

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1 Оценка показателей психического состояния в начале исследования

Констатирующее сравнение психического состояния у дзюдоисток контрольной и экспериментальной группы в начале эксперимента в ноябре 2019 года показывает что испытуемые находятся на разном уровне, что свидетельствует о правильном подборе испытуемых для проведения педагогического эксперимента.

В таблицах 2-6 предоставлены результаты первичных данных психической саморегуляции

Таблица 2 – Исследование психологической структуры темперамента Смирнова (в баллах)

Название показателя	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Экстраверсия	14,33±1,07	18,33±0,69	p<0,05	3,14
ригидность	13,20±0,69	10,66±0,46	p<0,05	3,06
Эмоциональная возбудимость	14,13±1,15	9,40±0,30	p<0,05	4,15
Быстрота реакции	10,4±0,92	14,86±0,77	p< 0,05	3,71
Активность	13,73±0,53	17,20±0,84	p<0,05	3,76

Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатели фактора экстраверсии, показывают, что спортсмены в экспериментальной группе – 14,33±1,07 менее общительны, погружены в

свои переживания, внешне медлительные, нерешительны, безгласны, в контрольной группе – $18,33 \pm 0,69$ где, достоверность различия ($p < 0,05$) мы видим, что спортсмены обладают средней экстравертированностью, такие люди энергичны, инициативны, стремятся к новым сторонам жизни, при реализации своих замыслов бойкий и пробивной, что имеют положительные качества для спортсменов в дзюдо, в показателе ригидность у экспериментальной группы средняя ригидность – $13,20 \pm 0,69$), это проявляется затрудненности в изменении намеченной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки, трудности переключения при внезапно меняющейся ситуации, что очень важно во время борьбы, а в контрольной группе показатели – $10,66 \pm 0,46$, где, достоверность различия ($p < 0,05$), эти показатели указывают на пластичность свойств нервной системы, гибкость мышления поведения, способность к легкой смене намеченной установки в условиях, объективно требующих перестройки, это качество необходимо для дзюдоистов, так как, во время схваток, спортсмену нужно уметь тактически и психологически опередить соперника и создать свои условия борьбы.

Показатель эмоциональная возбудимость в экспериментальной группе – $14,13 \pm 1,15$, во время соревнований спортсмену тяжело психологически настроиться, так как, спортсмены эмоционально неустойчивы, тревожены, склонны к беспокойству и раздражительности, так же у спортсменов острая эмоциональная реакция на стресс, это приводит к тому, что спортсмен не слышит и не понимает команд тренера, что отрицательно влияет на спортсмена, а показатели в контрольной группе – $9,40 \pm 0,30$ где, достоверность различия ($p < 0,05$), эти спортсмены эмоционально стабильны и уравновешанны, склонны к спокойному и взвешанному решению возникших проблем, без затруднений понимают команды тренера, такие спортсмены мало подвержены к различным сбивающим факторам, для дзюдоистов это является одним из ключевых факторов в предсоревновательной и соревновательной среде.

Показатель быстрота реакции к экспериментальной группе – $10,4 \pm 0,92$, у спортсменок проявляется медленный темп реакции, в дзюдо темп реакции играет большую роль, так как это динамический вид спорта, а в контрольной группе – $14,86 \pm 0,77$, где достоверность различия ($p < 0,05$), как мы видим, эти спортсменки обладают высоким темпом реакции .

Показатель активность в контрольной группе – $13,73 \pm 0,53$, спортсмены обладают низкой активностью, полагаются на волю случая , зачастую проявляется апатия, слабое стремление к деятельности, а в контрольной группе – $17,20 \pm 0,84$, где, достоверность различия ($p < 0,05$) спортсменки обладают высокой активностью, они стремлены к деятельности, так же высокий уровень побуждений к активности , в таком виде , как дзюдо, эти качества помогают спортсмену в соревновательной деятельности быть готовым к любым обстоятельствам .

Таблица 3 – Самооценка силы воли Н.Н Обозов (в баллах)

Показатели методик	ЭГ M ± m	КГ M ± m	p	t
Самооценка силы воли	$19,66 \pm 0,54$	$22,66 \pm 0,46$	$p < 0,05$	4,23

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель самооценка силы воли у контрольной группы – $19,66 \pm 0,54$, у спортсменок средняя сила воли , что отрицательно влияет на спортивную деятельность, так как во время предсоревновательного и соревновательного периода, у спортсменов могут проявляться ряд обстоятельств , сбивающих их с позиции готовности и в дальнейшем оказывает психологическое давление, а показатели в экспериментальной группе – $22,66 \pm 0,46$, где, достоверность различия ($p < 0,05$), у спортсменов большая сила воли, что говорит о их волевом характере, в трудных обстоятельствах во время предсоревновательного и соревновательного периода.

Таблица 3 – Исследование волевой саморегуляции (в баллах)

Показатели методик	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Индекс волевой саморегуляции	16,25±0,31	19,33±0,54	p<0,05	4,95
Индекс самообладания	8,08±0,21	13,33±0,23	p<0,05	0,80
Индекс настойчивости	6,2±0,46	11,2±0,23	p<0,05	1,94

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель волевой саморегуляции в экспериментальной группы – 16,25±0,31, им свойственно нарастание внутренней напряженности и тревоги, неверенные в себе, так же им свойственна импульсивность, в дзюдо такие качества приводят к низкой психологической готовности, к неустойчивость намерений, в итоге к провалу на состязаниях, а в контрольной группы – 19,33±0,54, где, достоверность различия (p< 0,05), спортсменки эмоционально зрелы, активны, во время борьбы они спокойны, уверенны в себе, ответственные и развитое чувство долга, что положительно сказывается как перед борьбой так и во время схваток, спортсмены с такими качествами стабильны в результатах на соревнованиях.

Показатель индекса самообладания у экспериментальной группы – 8,08±0,21, характерной чертой является спонтанность и импульсивность, плохо владеющие собой в различных ситуациях, страх перед неизвестностью, зачастую это проявляется у дзюдоисток, во время выездных соревнований, мероприятия высокого уровня, судейское и зрительское давление, что негативно влияет на состояние спортсмена во время соревнований, а в контрольной группе – 13,33±0,23, где, достоверность

различия ($p < 0,05$), во время соревнований они чувствуют себя уверенно, независимо от уровня и места проведения мероприятия, готовы к любым трудностям, спокойны к эмоциональному давлению со стороны соперника, его тренера, так же зрителей, во время борьбы они сосредоточены на доминирующую позицию и на положительный результат.

Индекс настойчивости у экспериментальной группы – $6,2 \pm 0,46$, дзюдоистки неуверенны в себе и импульсивны, что приводит к непоследовательности действий во время схватки, разбросанные действия, сниженный фон активности и работоспособности ведет к тому, что во время соревнования, отсутствует стремление завершить начатое действие, в большинстве случаев спортсмен сдается раньше «борьбы», в контрольной группе – $11,2 \pm 0,23$, где, достоверность различия ($p < 0,05$), показатель характеризует силу намерений человека, его стремление к завершению начатого дела, то есть, успешное выступление на соревнованиях.

Таблица 4 – Мотивация успеха и боязнь неудачи А.А Реан (в баллах)

Показатели методик	ЭГ $M \pm m$	КГ $M \pm m$	p	t
Мотивационная шкала	$10,3 \pm 0,54$	$15,46 \pm 0,46$	$p < 0,05$	7,23

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель мотивационная шкала у экспериментальной группы – $10,3 \pm 0,54$, мотивационный полюс ярко не выражен, спортсменки менее инициативны, низкая уверенность в своих силах, избегают ответственных заданий, а при их наступлении их состояния близко к паническому, так мы можем сделать вывод, что во время соревнований, у спортсменок ситуативная тревожность становится чрезвычайно высокой, что в дальнейшем влияет на результат соревнований, а к контрольной группе –

15,46±0,46, где, достоверность различия ($p < 0,05$), диагностируется мотивация на успех, в их основе лежит надежда на успех и потребность в достижениях победы на соревнованиях, их отличительной чертой является то, что они целеустремлены, что положительно повлияет на результат, так как во время борьбы дзюдоистки очень настойчивы в достижении цели.

Таблица 5– Исследование уровня импульсивности В.А Лосенкова в (баллах)

Показатели методик	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Показатель импульсивности	37,09±0,77	32±1,54	p<0,05	2,96

Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель уровня импульсивности у экспериментальной группы – 37,09±0,77, что характеризует средним уровнем импульсивности, это проявляется в недостаточном контроле своего состояния во время соревновательной деятельности, непродуманное и быстрое принятие решений и их реализация без какого либо размышления, отличительной чертой является то, что спортсмен во время схватки не может обдумывать, планировать свои действия и их последствия, что в итоге приводит его к ошибке или к полному поражению, в контрольной группе – 32±1,54, где, достоверность различия ($p < 0,05$) импульсивность на низком уровне, что положительно сказывается на спортсменах, как во время предсоревновательной подготовки, так и в соревновательной деятельности, спортсмен во время схватки может обдумывать свои действия, планировать тактическую и техническую часть, понять сильные и слабые стороны

соперника и в нужный момент сделать нужное действие, что в дальнейшем приведет спортсмена к победе.

Таким образом, данные исследования свидетельствуют о том, что параметры достоверно различаются между контрольной и экспериментальной группе, что свидетельствует о том, что испытуемые подобраны верно.

3.2 Оценка показателей состояния испытуемых после педагогического эксперимента

Применение методики, направленной на развитие психологической подготовки, включающая в себя специализированные упражнения для развития данных способностей у дзюдоисток, занимающихся в МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив» в экспериментальной группе, в конце педагогического эксперимента мы видим значительный рост показателей экспериментальной группы, которые позволяют увидеть достоверные сходства показателей между экспериментальной и двумя контрольными группами (неквалифицированные, квалифицированной) группой)

В таблицах 7-11 предоставлены результаты вторичного теста обследования, характеризующие уровень психологической саморегуляции.

Показатель «экстраверсия» у экспериментальной группы по окончании эксперимента достоверно на различается с группой контроля ($p > 0,05$). Это говорит о том, что дзюдоистки стали более энергичны, появились новые цели в спортивной деятельности, мы видим большой рост в саморегуляции и общительности, спортсменки стали решительны в своих задачах. Показатель «ригидность» в экспериментальной группе также улучшился и достиг уровня спортсменок из контрольной группы ($p > 0,05$), соответственно, спортсменки способны легко менять намеченные установки в условиях, требующих перестройки, улучшилась гибкость их мышления. Данные изменения четко выражены во время схваток, где спортсменкам нужно определить тактику соперника и навязать свою борьбу. Показатель «эмоциональная

возбудимость» в экспериментальной группе также достиг уровня квалифицированных спортсменок ($p>0,05$).

Таблица 7 – Исследование психологической структуры темперамента Смирнова (в баллах)

Название показателя	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Экстраверсия (баллы)	18,06±0,46	18,33±0,69	$p>0,05$	0,33
ригидность (баллы)	10,33±0,46	10,66±0,46	$p>0,05$	0,50
Эмоциональная возбудимость	8,66±1,07	9,40±0,30	$p>0,05$	0,67
Быстрота реакции	14,66±0,91	14,86±0,77	$p>0,05$	0,17
Активность	17,02±0,54	17,20±0,84	$p>0,05$	0,18

Примечание: M – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Спортсменки эмоционально устойчивы, подходят к соревнованиям в состоянии, способствующем успешной борьбе, хорошо преодолевают различные сбивающие факторы, что положительно сказывается на результате. Показатель «быстрота реакции» в экспериментальной и контрольной группах к концу эксперимента также достоверно неразличим ($p>0,05$), что характеризует значительный рост в темпе реакции. Для такого вида спорта, как дзюдо, этот показатель играет большую роль. Подобную картину наблюдаем и в показателе «активность»: в экспериментальной группе девушки достоверно неразличимы с представительницами группы контроля ($p>0,05$), а это позволяет судить об их повышенной активности, стремлении к деятельности и высоком уровне побуждений к активности.

Таблица 8 – Самооценка силы воли Н.Н Обозов (в баллах)

Показатели методик	ЭГ М± m	КГ М± m	p	t
Самооценка силы воли	22±0,62	22,66±0,46	p> 0,05	0,85

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель «самооценка сила воли» у экспериментальной группы по окончании эксперимента достоверно на различается с группой контроля (p>0,05), улучшение данного показателя позволяет говорить, что у спортсменок большая сила воли, во время предсоревновательного и соревновательного периода, спортсменки легко преодолевают обстоятельства сбивающиеся их с позиции готовности.

Показатель «индекс волевой саморегуляции» (таблица 9) в экспериментальной улучшился и достиг уровня спортсменок из контрольной группы (p>0,05). Спортсменки стали внутренне более спокойны, во время борьбы уверены в себе, активны, появилась стабильность в результатах на соревнованиях. Показатель «индекс самообладания» у экспериментальной группы также достиг уровня квалифицированных спортсменок (p>0,05). Можно заметить отсутствие чувства страха перед схватками, также психологическую готовность к трудностям и к эмоциональному давлению со стороны соперников. Показатель «индекс настойчивости» в экспериментальной группе девушки достоверно неразличимы с квалифицированной группой (p>0,05).

Таблица 9 – Исследование волевой саморегуляции (в баллах)

Показатели методик	ЭГ М± m	КГ М± m	p	t
--------------------	------------	------------	---	---

Индекс волевой саморегуляции	18,66±0,54	19,33±0,54	p>0,05	0,88
Индекс самообладания (баллы)	12,46±0,39	13,33±0,23	p>0,05	1,91
Индекс настойчивости (баллы)	10,55±0,46	11,2±0,23	p>0,05	1,26

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Эти улучшения выражаются в уверенности в себе, во время схватки действия спортсменок обдуманно, улучшилось стремление закончить начатое дело до конца, главная цель, успешное выступление на соревнованиях.

Таблица 10 – Мотивация успеха и боязнь неудачи А.А Реан (в баллах)

Показатели методик	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Мотивационная шкалы	14,93±0,46	15,46±0,46	p>0,05	0,81

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатели «мотивационная шкала» (таблица 10) у экспериментальной группы к концу эксперимента стали неразличимы с контрольной группой (p>0,05). Спортсменки стали более инициативны, уверены в своих силах,

нацелены на успех, во время борьбы спортсменки стали очень настойчивы на победу.

Таблица 11 – Исследование уровня импульсивности В.А Лосенкова (в баллах)

Показатели методик	ЭГ M± m	КГ M± m	p	t
Показатель импульсивности	33,21±1,23	32±1,54	p>0,05	0,61

Примечание: М – среднее арифметическое значение результатов тестирования; m – стандартная ошибка среднего арифметического значения; t – t критерий Стьюдента; p – уровень значимости; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Показатель «уровень импульсивности» (таблица 11) в экспериментальной группе улучшился до показателей контрольной группы (p>0,05). Мы можем заметить у спортсменок контроль своего состояния во время соревновательной деятельности, во время схваток спортсменки обдумывают свои действия, в состоянии планировать тактическую и техническую часть, могут понять сильные и слабые стороны соперника и использовать их в свою пользу.

Для того, чтобы более четко обозначить эффективность именно экспериментальной методики после педагогического эксперимента нами была включена дополнительная контрольная (фоновая) группа с одинаково низкими показателями (p>0,05), как в экспериментальной группе на момент начала эксперимента. Данная группа тренировалась по традиционной (МБУ ДО ДЮСШ «Локомотив») учебно-тренировочной программе дзюдо.

На рисунках 1-5 мы видим наглядное различие между экспериментальной и контрольной (фоновой) группами, что свидетельствует о том, что показатели экспериментальной группы улучшились именно за счет

специальных тренировочных занятий для повышения уровня психологической саморегуляции, а не в силу каких-либо внутренировочных сопутствующих факторов.

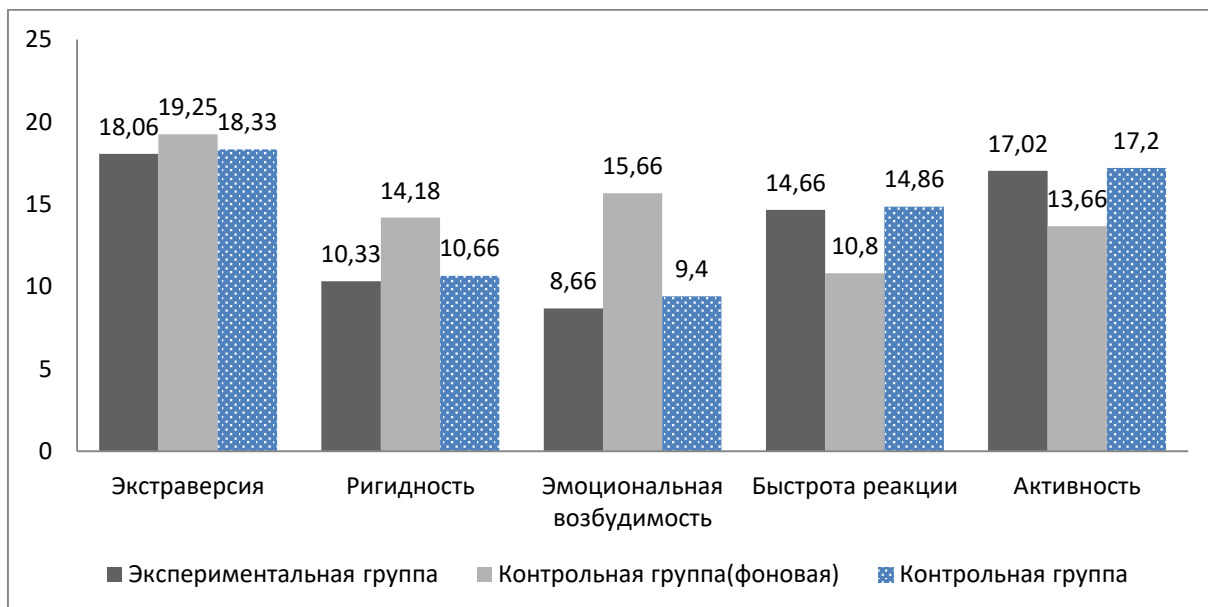


Рисунок 1 – Исследование психологической структуры темперамента Смирнова (в баллах)

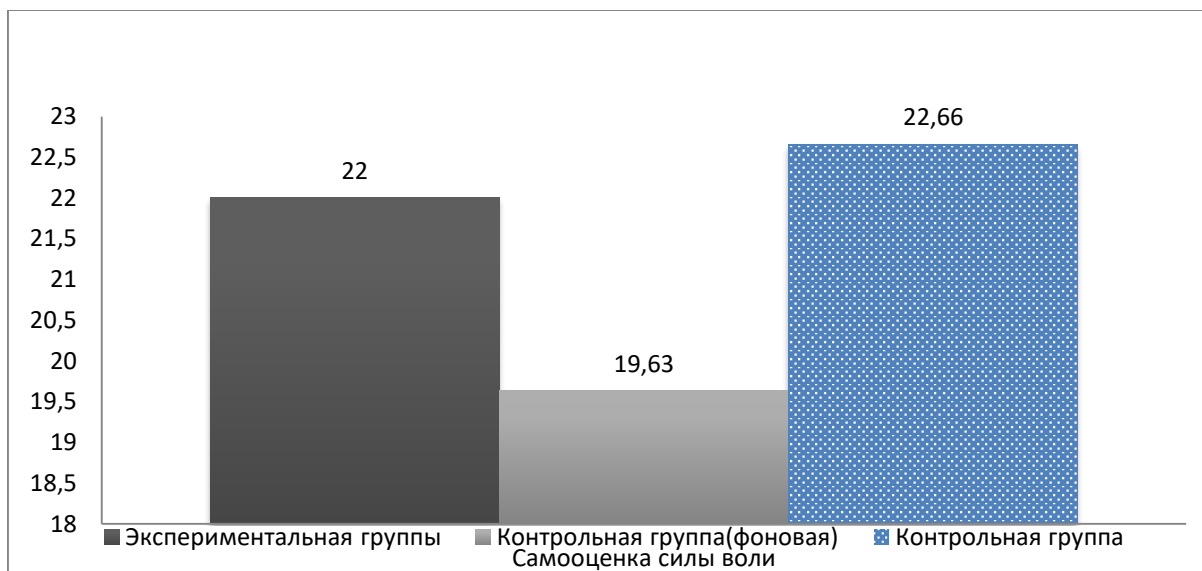


Рисунок 2 – Самооценка силы воли Н.Н Обозов (в баллах)

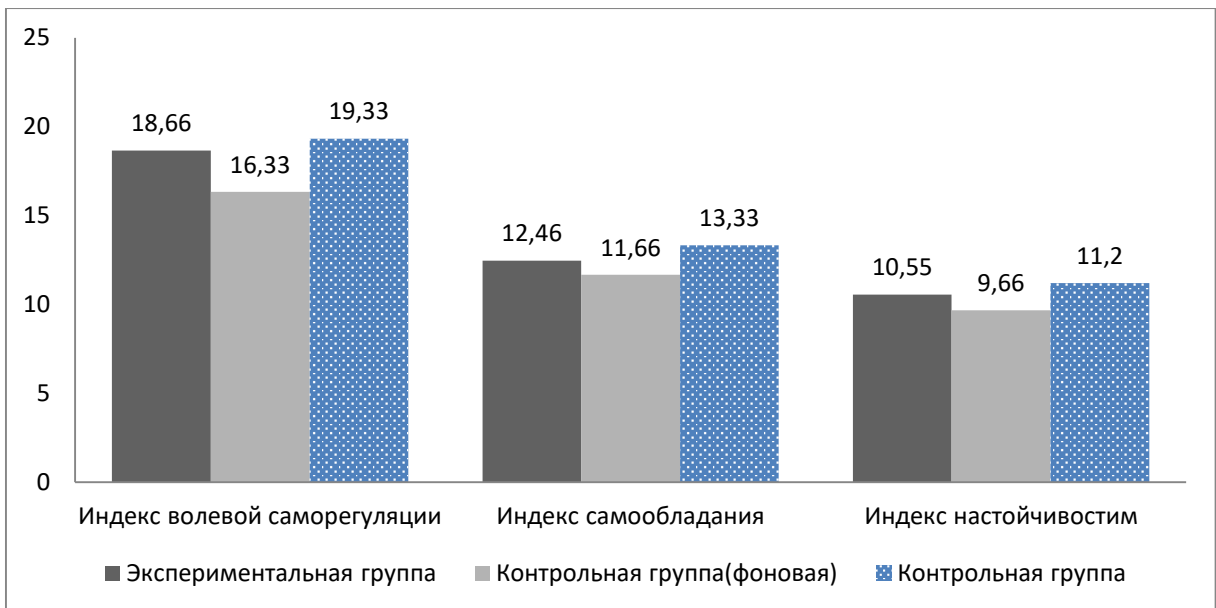


Рисунок 3 – Исследование волевой саморегуляции (в баллах)

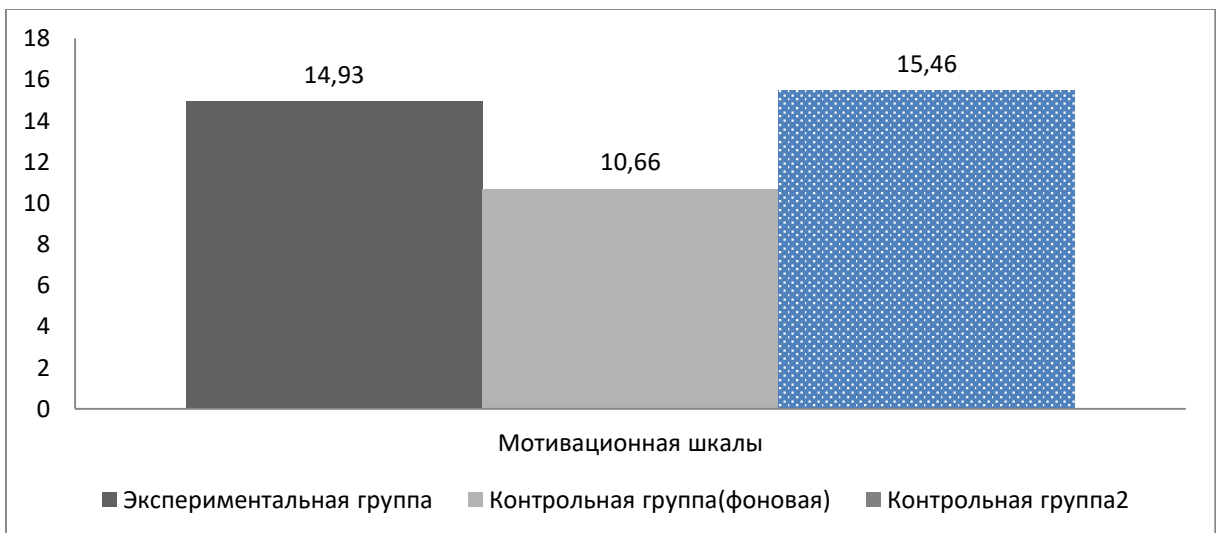


Рисунок 4 – Мотивация успеха и боязнь неудачи А.А Реан (в баллах)

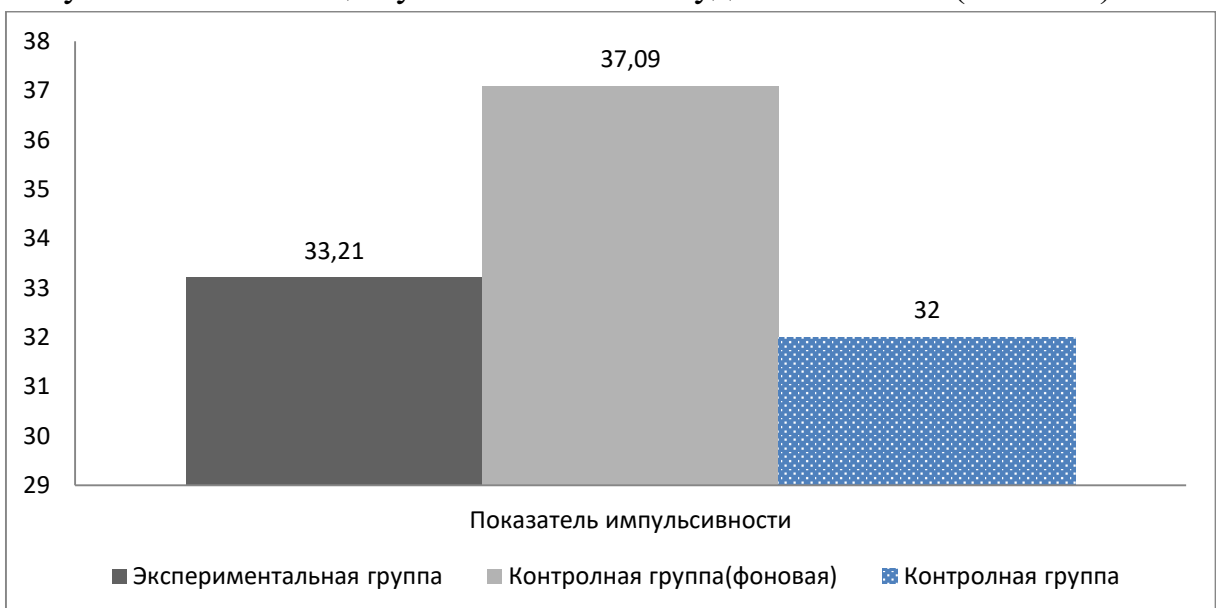


Рисунок 5 – Исследование уровня импульсивности В.А Лосенкова (в баллах)

Полученные результаты исследований, позволяют говорить о том, что спортсменки экспериментальной группы по всем показателям превышают показатели контрольной (фоновой) группы (неквалифицированные спортсменки), а также согласно полученным данным дзюдоистки экспериментальной группы не отличаются ($p > 0,05$) на момент окончания эксперимента от дзюдоисток контрольной группы (квалифицированные спортсменки).

Таким образом, можно сделать вывод, что включение в традиционную методику подготовки дзюдоисток к соревнованиям усовершенствованную методику развития психологической подготовки оказывает положительный эффект в развитии этих способностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе, согласно целям и задачам исследования, изучались личностные характеристики и особенности психической саморегуляции поведения у спортсменок-дзюдоисток 15-17 лет. На основе проделанной работы можно сделать следующие **выводы**:

1 В системе современной подготовки дзюдоисток большое внимание уделяется физической стороне деятельности, но, вместе с тем, недостаточно учитываются психологические факторы и закономерности развития спортсмена, что зачастую приводит к формированию личностной дезадаптации в стрессогенных условиях спортивной деятельности.

Недостаточный учет индивидуально-психологических особенностей, механизмов и стратегий развития личности и ее способностей к адаптации и саморегуляции в социальном пространстве высших спортивных достижений уменьшает возможности для полноценной реализации спортивного потенциала и не способствует сохранению и укреплению психического здоровья спортсмена.

2 В ходе эмпирического исследования были обнаружены различия в личностных характеристиках и особенностях психической саморегуляции поведения у начинающих и опытных спортсменов-дзюдоисток 15-17 лет. В частности, начинающие спортсмены характеризуются недостаточно развитой системой саморегуляции поведения, слабой самооценкой силы воли, высоким уровнем боязни неудачи, низкой волевой саморегуляцией, уровнем импульсивности. У начинающих дзюдоистов преобладает стратегия избегания проблем в стрессовых ситуациях. Опытные спортсмены характеризуются более сформированной системой саморегуляции, самостоятельностью в планировании своей деятельности. У опытных дзюдоистов преобладает стратегия разрешения проблем в стрессовых ситуациях.

3 Экспериментальная методика включает в себя следующие элементы:

аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, формирование мировоззрения, моделирование соревновательных условий, подготовка участием в деятельности, релаксация, снятие напряжения путем (музыкальное воздействие), дыхательные упражнения, товарищеские встречи.

4 На основании достоверной ($p < 0,05$) положительной динамики показателей экстраверсии, ригидности, эмоциональной возбудимости быстроты реакции, активности, самооценки силы воли, индекса волевой саморегуляции, индекса самообладания, индекса настойчивости мотивационной шкалы, показателя импульсивности можно судить о высокой эффективности экспериментальной методики в психологической подготовке неквалифицированных (I, II разряд) дзюдоисток 15-17 лет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абабков, В.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика / В.А. Абабков, Л.И. Вассерман, Е.А. Трионо. – СПб.: Речь, 2010. – 192с.
- 2 Александров, А.А. Аутотренинг: Аутогенная тренировка. Медитация. Релаксация. Самогипноз / А.А. Александров. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 240с.
- 3 Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев – Изд-во:Феникс, 2006– гл.1.
- 4 Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб: Изд-во Питер, 2010. – 288с.
5. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферов. – М., 2009. – С. 3-16.
- 6 Апчел, В.Я. Стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В. Н. Циган. – СПб.: ВМедА, 2007. – 112с.
- 7 Бабич, О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки / О.М. Бабич. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. – 40с.
- 8 Белан, Е.А. Психология совладающего поведения / Е.А. Белан. – Краснодар, 2008. – 82с.
- 9 Бережная, Н.И. Стрессоустойчивость / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3го Всероссийского съезда психологов. – СПб, 2003. – С. 7
- 10 Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – СПб, 2008. – 270с.
- 11 Бильданова, В.Р. Основы психической саморегуляции / В.Р. Бильданова, Г.Р. Шагивалеева. – 2-е изд. доп. – Елабуга: Изд-во ЕГПУ, 2009. – 116с.
- 12 Бодров, В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и

прикладные проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – 560с.

13 Бодров, В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса // Психические состояния // В.А. Бодров. / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Изд-во «Питер», 2006. С.448-454.

14 Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2012. – 336с.

15 Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях / Б.А Вяткин. – Пермь, 1974. – 57с.

16 Гончаров, Ю.В. К вопросу об актуализации существующей проблемы агрессии в современном спорте / Ю.В. Гончаров // «Спортивный психолог» –2009. – Вып. №2. – С.14-16.

17 Григорьева, Н.Н. Психофизиология профессиональной деятельности / Н.Н. Григорьева – СПб.: Питер, 2012. – 432с.

18 Гримак, Л.П. Резервы человеческой психики / Л.П Гримак. – М., Политиздат, 1989. – 319 с.

19 Гринберг, Д.С. Управление стрессом / Д.С. Гринберг. – СПб.: Питер, 2011. – 496с.

20 Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильина. – СПб.: Питер, 2008. – 352с.

21 Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – 2-е изд., исп. и доп. – СПб.: Питер, 2009

22 Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2013. – 943с.

23 Кондратьев, М.Ю. Азбука социального психолога практика / М.Ю. Кондратьев, В.А. Ильин. –М.: ПЕР СЭ, 2007. – 464с., доклад Н. И. Повякель. «Социально-когнитивная теория (А. Бандура)».

24 Кочарян, Г. С. Аутогенная тренировка (лекция) / Г.С. Кочарян // «Здоровье мужчины». – 2011. – Вып №4. С. 32– 39. 63

25 Крюкова, Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения / Т.Л. Крюкова // Психологический журнал – 2010. – Вып №2. С. 5 – 15.

26 Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. д-ра психол. наук / Т.Л. Крюкова. – Кострома, 2005. – 473с.

27 Кубарькова, И.С. Стрессоустойчивость и ее генезис / И.С. Кубарькова // Высшее образование сегодня. – 2010. – Вып. №3. С.51-55.

28 Курашвили, В.А. Ментальный тренинг в спорте высших достижений / В.А. Курашвили // Журнал: «Вестник спортивных инноваций». – ЦСТиСК Москомспорта. 22/2011.

29 Левченко, Е.В. Восприятие субъектом собственных эмоций и личности: имеется ли связь? / Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. // Творчество в образовании, культуре, искусстве: Материалы международной конференции. – Пермь, 2002. – С. 10-15.

30 Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В Либина .– 2 изд., переработанное. – М.: Смысл, 2010. С. 431-450.

31 Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2010. – 260с.

32 Марютина, Т.М., Кондаков И.М. Психофизиология / Т.М. Марютина, И.М. Кондаков. – М., 2009. – 400с.

33 Маркелов, В.В. Педагогическая система развития индивидуальности в физическом воспитании и спорте: дис... д-ра. пед. наук: / В.В. Маркелов. – Пермь, 2006. – 426с.

34 Мережникова, И.М. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений. / И.М Мережникова, Е.В Шевкова // Будущее психологии: Материалы Всероссийской студенческой конференции // под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд –Пермь, 2008. –

Вып. – №1. – 148с.

35 Мерлин, В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М., 2009. – 544с.

36 Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / И.В. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Вып. – №6. С.9–12.

37 Моросанова, В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека / И.В. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2009. – Вып. – №2. С. 118-128.

38 Нартова-Бочавер, С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нуртова-Бочарев // Психологический журнал. – 2009. – Вып. – №5. С.20-30.

39 Никольская, И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека / И.М. Никольская / Психология совладающего поведения: материалы Международной научно-практической конференции / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2009. – 426 с.

40 Общая спортивная психология / Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2008. – 192с.

41 Павлов, И.П. Полное собрание сочинений т.3, книга 2. Изд.2-е, М. – 1951. с.180-193

42 Панкратов, В.Н. Саморегуляция психического здоровья / В.Н. Панкратов. – М. Изд-во Института Психотерапии, 2008. – 142с.

43 Пашукова, Т.И. Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов / Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В. Дьяконов. М.:ИИП. – 1996

44 Приемы психологической саморегуляции / Т.Ю Матафонова, И.Н Елисеева, Т.В Лернер и др. – М., 2006. – 140с.

45 Психическая саморегуляция / Под ред. А. С. Ромена. – Алма-Ата, 2008. – 419с.

- 46 Психология здоровья / Под ред. Г С. Никифорова. – СПб.. Питер, 2006. – 607с.
- 47 Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международная научно-практ. конф. Кострома, 26–28 сент. 2013 г. : в 2 65 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. – 302с.
- 48 Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пкни. – М., 1969, гл.9.7
- 49 Развитие личности в контексте жизненной ситуации / Психология социальных ситуаций / Е.Ю. Коржова. Сост. и общая редакция Н.В
- 50 Реан, А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. – М.:Михайлов, 1999
- 51 Садым, А.М. Формирование когнитивных компонентов саморегуляции поведения / А.М. Садым. – Краснодар, 2009. – 247с.
- 52 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 132с.
- 53 Смирнова, Б.Н. Опросник «Исследование психологической структуры темперамента» / Б.Н. Смирнова // Материал Psylab.info – энциклопедии психодиагностики // Интернет-источник: <http://psylab.info> 66
- 54 Сопов, В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В.Ф. Сопов // Журнал «Вестник спортивной науки». – 2004. – Вып. – №2 – С. 47– 52
- 55 Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2008. – 384с.
- 56 Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова. Изд.:Юрайт, Москва,2015. – 367с.
- 57 Становление личности / Г. Олпорт; Избранные труды под общей редакцией Л.Л. Леонтьева. – Москва.: Смысл, 2002.
- 58 Ухтомский, А.А. Доминанта / А.А. Ухтомский. – М.,Л.:»Наука», 1966.

59 Фетискин, Н.П, Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп / Н.П. Фетискин, В.В Козлов, Г.М Мануйлов. – М.: ИИП, 2009

60 Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний / М.М. Филлипов. – Киев: МА УП, 2010. – 240с.

61 Шульц И.Г. Аутогенная тренировка / И.Г. Шульц; пер. с нем – М.: Медицина, 1985. – 32с.

62 Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256с.

63 Яковлев В.П. Психическая нагрузка: практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / В.П. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2008. Вып. – № 5. С. 25– 28.

64 Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. – 432с.

Опросник «Методика изучения психодинамических свойств личности»

Цель: методика направлена на определение базовых психодинамических личностных свойств.

Обработка результатов: производится подсчет общих сумм баллов по остальным показателям (свойствам темперамента).

Средние значения (между двумя полюсами) могут свидетельствовать как о гибкости поведения в различных ситуациях, так и противоречивости личности. Также большое количество таких показателей может быть признаком неискренности испытуемого.

- Экстраверсия – интроверсия

Интроверт – спокойный, застенчивый, погруженный в свои переживания человек, который отделен от всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит во всем порядок и держит свои чувства под строгим контролем. Склонен общаться с близкими, домашний, верный в своих привязанностях, смирный и послушный, воздерживается от шумных компаний и неустойчивых партнеров. Терпимый, смиренный и лояльный к чужим взглядам. Внешне – медлительный, нерешительный, безгласный, но это может быть обманом, поскольку это еще не говорит об его внутреннем мире.

Экстраверт – общительный, имеет много друзей, не любит долго читать и заниматься систематической учебой, стремление к различного рода возбуждениям (как положительным, так и отрицательным), склонен к риску и приключениям, действует под влиянием момента, импульсивен, беззаботен и добродушно весел, оптимистичен, в жизни предпочитает действие и движение, бывает вспыльчив, эмоции и чувства не всегда контролируются. Из положительных черт: энергичность, инициативность, энтузиазм, стремление к новым сторонам жизни, при реализации своих

замыслов бойкий и пробивной, деятельный, с кипучей энергией. Хороший организатор, целеустремленный и предприимчивый. С окружающими жизнерадостный, неунывающий.

- Ригидность – пластичность

Пластичность (лабильность) – одно из свойств нервной системы, характеризующее скорость возникновения и прекращения нервных процессов. Ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Выражается: в косности аффективных (эмоциональных) откликов на изменяющиеся объекты эмоций; тугоподвижности перестройки системы мотивов в обстоятельствах, требующих от субъекта гибкости и изменения характера поведения; в трудностях перестройки восприятия и представлений в изменившейся ситуации.

- Эмоциональная возбудимость – уравновешенность

Высокая уравновешенность: выдержанный, сдержанный, терпеливый, немногословный, степенный, благоразумный, уравновешанный, ровный в общении, воздержанный от гнева и не возмутимый в ситуации стресса. Терпимый к лишениям, умеренный в своих потребностях. Это психологически устойчивая личность, которая хорошо адаптируется к социальной среде.

Высокая возбудимость: личность эмоционально неустойчивая, подвержена всевозможным психологическим отклонениям, которые ведут к неуравновешанности. Чувствительный, уязвимый, мучается от неприятностей в жизни. Эмоционально тонко чувствующий, деликатный, восприимчивый к отрицательным сигналам извне, стыдливый, смущающийся. Принимает все близко к сердцу, неуверенный в себе и боязливый. Могут проявляться закомплексованность, пугливость, неуверенность в себе, напряженность эмоций.

- Темп реакций

Скоростные характеристики динамики психических процессов: медлительность или быстрота речи, походки, жестикуляции, почерка.

- Активность

Высокая активность: высокий уровень побуждений и спонтанной активности, стремление к деятельности, большое количество и легкость возникновения различных планов и идей.

Низкая активность: пассивность позиции, слабость побуждений к какой-либо деятельности, апатичность, тенденция полагаться на волю случая или действия других людей.

Тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозов

Цель: предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Обработка результатов: Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.

от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.

от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

Тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» А.А. Реан

Цель: тест позволяет оценить, какое стремление в большей степени определяет ваше поведение: желание добиться успеха или избежать неудачи.

Ключ к опроснику: Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки: За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели. целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек

уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере. ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Тест – опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»

Цель: Тест – опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции

Обработка результатов и интерпретация: Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Анализ результатов: Под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями. Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Общий индекс ВСК. Высокий уровень ВСК (17 – 24 балла) характерен для эмоционально-зрелых, активных, независимых, самостоятельных личностей. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство внутреннего долга. Как правило, они хорошо рефлексируют собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-

позитивной направленностью. В предельных случаях возможно нарастание внутренней напряженности и тревоги, связанными со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения. От 9 до 16 баллов – средний уровень развития ВСК.

Низкий уровень (0 – 8 баллов) ВСК характеризует людей чувствительных, эмоционально-неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе, с невысоким уровнем рефлексивности. Общий фон активности, как правило, снижен, им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с личностной незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Шкала «Настойчивость» характеризует, фактически, силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. Испытуемые с высоким уровнем (от 9 до 13) – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к завершению начатого дела, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность — начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам («совестливость») и стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможны утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Средний уровень развития настойчивости – в диапазоне от 5 до 8 баллов.

Низкий уровень по данной шкале (0-5 баллов) свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут привести к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности часто компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью и изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Высокий уровень по шкале «Самообладание» (9-13) характеризует людей эмоционально-устойчивых, хорошо владеющих собой в различных ситуациях. Свойственные им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем, стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомленности. Средний уровень самообладания 5 – 8 баллов.

Низкий уровень самообладания (0 – 4 баллов) – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Опросник для исследования уровня импульсивности В.А.Лосенкова

Цель: выявление уровня импульсивности у испытуемых

Обработка результатов: В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности "Пи". Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника. В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов. Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4. Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 4 равна 1 баллам.

Таким образом показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов теста:

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам: целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности Пи, тем выше импульсивность.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина Пи находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно;

если величина Пи от 35 до 65, то уровень средний, импульсивность умеренная,

если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня.

Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные

люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом следует учесть особенности локуса субъективного контроля.

Аутогенная тренировка: упражнение первое. Тяжесть

Создатель аутогенной тренировки И.Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концентрации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пассивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела. Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

- Положите руку на воздушный шар или скомканную бумагу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;

- положите руку на весы, понаблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;

- в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовидных мышцах, убедитесь в том, что при малом усилии это не удастся, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть.

Таким образом, вы можете убедиться в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

- Примите одну из поз для аутогенной тренировки, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продолжая чувствовать спокойствие, пассивно сосредоточьтесь на реальной тяжести одной правой руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать, и вы не станете отвлекаться.

По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пассивно созерцайте ее там, где она есть. Во время освоения этого упражнения не пытайтесь волевым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением.

Любая внутренняя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

- ощущение тяжести распространится на все тело и приобретет выраженный характер;

- ощущение тяжести сменится ощущением легкости, может возникнуть ощущение чуждости тела;

- тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют). Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в ногах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

Аутогенная тренировка: упражнение второе. Тепло

Погружение в аутогенное состояние сопровождается перераспределением крови в организме уменьшается ее содержание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капиллярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечностях и туловище.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосредоточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокойствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле одной руки.

После этого сделайте выход из аутогенного состояния. Если перед занятием у вас холодные руки, разотрите их, иначе пассивная концентрация на тепле будет невозможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Предельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во время занятия вы ощущаете тепло рук и ног.

Аутогенная тренировка: упражнение третье. Сердце

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьшается ЧСС. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тренировки способствует уменьшению частоты сердечных сокращений, нормализует ритм работы сердца.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь на спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продолжая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувствуйте, где у вас в данный момент ощущается пульсация, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем время концентрации на пульсации будет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощущаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульсация ощущается в руках и туловище.

Аутогенная тренировка: упражнение четвертое. Дыхание

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния.

Как всегда при освоении нового упражнения время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столько, сколько вы способны делать это пассивно.

Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спокойное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

Психорегулирующая тренировка

Успокаивающая часть

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
2. Мое внимание на моем лице
3. Мое лицо расслабляется и теплеет
4. Все мое лицо расслабленное и теплое
5. Моя шея расслабляется и теплеет
6. Дыхание спокойное, ровное, замедленное
7. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
8. Мои руки расслабляются и теплеют
9. Мои руки.. плечи.. лопатки..расслабляются и теплеют
10. Все мышцы плечевого пояса расслабленные и теплые
11. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
12. Дыхание спокойное, ровное, замедленное
13. Мои ноги расслабляются и теплеют
14. Мои бедра.. голени.. и стопы расслабляются и теплеют
15. Я расслабляюсь и успокаиваюсь
16. Мое туловище расслабляется и теплеет
17. Все мои мышцы расслабленные и теплые
18. Дыхание спокойное, ровное, замедленное
19. Левая рука и грудь расслабленные и теплые
20. Сердце бьется ровно, спокойно, замедленно
21. Сердце отдыхает..я отдыхаю..набираюсь сил и энергии
22. Весь мой организм отдыхает, набирается сил и энергии
23. Отдыхает каждая клетка моего тела
24. Я расслабляюсь и успокаиваюсь Тонизация
25. Я отлично знаю, что мой организм быстро и качественно

восстанавливается 50

26. Как бы я ни устал на тренировке, я точно знаю, что я хорошо
восстановлюсь

27. Я отдохнул.. расслабился.. набрался сил

28. Самочувствие стало хорошим

29. Все мышцы отдохнувшие и легкие

30. Сонливость рассеивается

31. Голова ясная, мысли четкие

32. Дыхание становится глубже..и глубже

33. Легкий озноб, как после прохладного душа

34. Я бодрый, отдохнувший, энергичный