

**Формирование эмоциональной устойчивости  
у юных спортсменов**  
*(методические рекомендации  
для педагогов дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности)*

## Содержание

	стр.
Введение	3
1. Значение эмоций в деятельности и поведение спортсменов	6
2. Определение эмоциональной устойчивости	11
2.1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе	14
2.2. Факторы эмоциональной напряженности	18
3. Предсоревновательные психические состояния	23
3.1. Психологическая подготовка к соревнованиям	28
4. Психорегуляция в практику воспитательно-образовательного процесса	34
5. Формирование эмоциональной устойчивости у юных спортсменов	41
Заключение	54
Литература	55
Приложения	57-70

## Аннотация

Методические рекомендации посвящены проблеме формирования эмоциональной устойчивости у юных спортсменов.

Проблема эмоциональной устойчивости спортсмена тесно связана с высоким динамизмом развития его спортивной деятельности; непрерывным повышением напряженности соревновательного процесса; повышением запросов к своевременности и эффективности принятия решений; быстроте и точности его действий и операций; отсутствием должного уровня сформированности высших социальных эмоций.

Состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, не всегда способствуют его эффективности. За предстартовым состоянием надо следить, знать факторы, приводящие к их возникновению, уметь их регулировать.

Может ли спортсмен бороться с отрицательным влиянием излишнего напряжения, большого волнения, нахлынувших эмоций? В состоянии ли он активно противостоять им и сознательно регулировать свое самочувствие перед стартом и в ходе соревнований? Да, в состоянии! Да, может, если он к этому стремится и специально готовится. Но этому надо учить и учить с самого начала занятий спортом, учить терпеливо и настойчиво. О том, как это осуществить на практике, рассказывается в данной работе.

Методические рекомендации адресуются спортсменам и их наставникам – педагогам, психологам, тренерам. Она написана для людей,

которые спорт с его ежедневной изнуряющей работой и трудным счастьем побед сделали смыслом своей жизни.

## Введение

Психология, развивающаяся не только как важная теоретическая дисциплина, но и как область особой практической деятельности, в наше время становится необходимой повсюду, где есть потребность в усовершенствовании человеческой деятельности с учетом интеллектуальных и эмоциональных резервов – того, что обычно называют человеческим фактором. Особенно необходима помощь психолога в тех видах деятельности, которые осуществляются в необычных или, как принято говорить, экстремальных условиях (перегрузка информацией, дефицит времени, сенсорная и социальная изоляция, аварийно-спасательные работы и т.д.). К таким условиям, бесспорно, относятся и условия ответственных соревнований.

Многими авторами (А.Ц.Пуни, П.А. Рудик, О.А.Черникова, Е.Генова, С.М. Оя) доказано, что для достижения хороших результатов на состязаниях спортсменов должен наряду с физической и технической подготовленностью быть хорошо подготовлен и психологически. Из одинаково физически подготовленных спортсменов выигрывает тот, кто более стабилен эмоционально и кто умеет регулировать свое состояние.

Известно, что в период подготовки к ответственным соревнованиям и во время выступления в них спортсмен испытывает влияние большого количества сильных, длительных и неожиданных эмоциогенных раздражителей. Вызываемое ими значительное эмоциональное возбуждение оказывает неодинаковое, а подчас даже противоположное влияние на поведение и деятельность различных людей: в одних случаях оно дезорганизует деятельность, а в других – способствует повышению ее эффективности. Такое своеобразие влияния эмоций на динамические аспекты поведения и деятельности спортсменов обуславливает актуальность проблематики, связанной с эмоциональной устойчивостью.

Актуальность данной проблемы определяется и характером спортивной деятельности, насыщенной сложными эмоциогенными ситуациями.

Каковы же основные особенности современного спорта, определяющие его стрессогенный характер и существенно влияющие на психику спортсмена?

Во-первых, характерной особенностью спорта сегодняшнего дня является бурный рост спортивных результатов. Это проявляется не только в обновлении прежних спортивных достижений, но и в ускорении темпов их роста. Отошли в прошлое те времена, когда мировые рекорды «жили» несколько десятков лет. Стремительный рост результатов, разумеется, предъявляет повышенные требования не только к физической, технической, тактической, волевой подготовленности спортсмена, но и к его психике.

Естественно, «цена» результата достаточно велика и вызывает состояние стресса при попытке достичь его.

Во-вторых, крупные соревнования проходят сейчас, как правило, в ожесточенной борьбе равных по силам соперников. Накал спортивной

4

борьбы настолько велик, что победителей от спортсменов, не занявших призовые места, отделяют лишь ничтожные доли секунды, несколько сантиметров, сотые и даже тысячные доли очка.

В-третьих, современный спорт характеризуется значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Об этом говорят следующие факты.

15-20 лет назад спортсмены тренировались несколько месяцев в году по 1,5-2 часа и 3-4 раза в неделю. Сейчас – круглый год, по 4-6 часов в день, т.е. 15-18 раз в неделю.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок в отдельных видах спорта возросли по сравнению с прежними соответственно в 2-3 и 4-5 раз. Это привело к увеличению и психических нагрузок на спортсменов в процессе тренировок.

В-четвертых, сегодня ребенок занимается спортом на фоне значительных эмоциональных и психических нагрузок, на фоне напряженной умственной деятельности (усложнение школьных программ). Стремительный темп повседневной жизни, многообразие внешних раздражителей, ведущих к большим сенсорным нагрузкам, не позволяют спортсменам сосредоточиться, вовремя и полноценно отдохнуть после физических и нервных нагрузок, вызывающих состояние стресса.

В-пятых, современный спорт все более становится фактором социализации личности. Особенно ярко проявляются общественные отношения в системе спортивных соревнований, в процессе которых создаются такие социальные ценности, как спортивная победа, престиж определенной общности людей, зрелище, соперничество. В спортивном состязании каждый из спортсменов, каждая из команд отражает стремление и надежды определенной общности людей, начиная от коллектива, к которому принадлежит спортсмен, и кончая страной. Это, естественно, накладывает на выступление спортсмена отпечаток повышенной ответственности за исход поединка и становится дополнительным источником психического стресса.

Наконец, в современный спорт глубоко проникает наука. Научные исследования позволяют тренерам совершенствовать процесс подготовки спортсменов, помогают добиваться высоких результатов спортсменам, что обостряет конкуренцию, особенно в спорте высших достижений.

Как видно современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса.

Анализ литературы показывает, что, несмотря на имеющиеся разногласия в уточнении самого понятия эмоциональной устойчивости, большинство исследователей рассматривают ее как свойство психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных эмоциогенных условиях.

В различных отраслях психологических наук одни исследователи в качестве предполагаемых детерминант эмоциональной устойчивости отмечают особенности нервной системы (Гуревич К.М., Сиротин О.А.) и психической регуляции деятельности (Жоров П.А., Мильман В.Э.). Другие

5

же отдают предпочтение собственно эмоциональным особенностям (Алексеев А.В., Ольшанникова А.Е., Черникова О.А., Дашкевич О.В.). Третьи наряду с психологическими факторами, определяющими специфику эмоциональной устойчивости индивида, анализируют условия конкретной ситуации, степень ее экстремальности или эмоциогенности (Генов Ф.О., Зильберман П.Б., Мильман В.Э.).

Если понимать эмоциональную устойчивость как интегративное свойство психики, то нам представляется, что на первых этапах при изучении факторов, ее обуславливающих, можно опираться на сопоставлении результатов деятельности в сложных эмоциогенных условиях с комплексом психофизиологических и психологических данных, выявляемых при этом у человека.

Мы исходим из того, что эмоциональная устойчивость спортсменов разных видов деятельности отличается специфически сочетанием или набором психологических и психофизиологических качеств. Имеются основания полагать, что может быть множество таких сочетаний, в каждом из которых какое-либо качество доминирует. Выявление этих сочетаний дает возможность более эффективно прогнозировать успешность деятельности спортсменов в соревнованиях и формировать их эмоциональную устойчивость.

Настоящая работа призвана дать в руки педагогов, психологов, спортсменов, тренеров такой материал, который поможет им разрешить главную проблему спортивной деятельности детей – формирование эмоциональной устойчивости, устойчивости к стрессогенным факторам.

## **1. Значение эмоций в деятельности и поведение спортсменов**

Система физического воспитания открывает широкие возможности миллионам людей для занятий спортом, физического совершенства, укрепления здоровья. Спорт несет радость, воспитывает чувство коллективизма, способствует гармоническому развитию личности. Это, если говорить о спорте вообще. А если о спорте высоких достижений, о большом спорте? Всегда ли он приносит радость, всегда ли может спортсмен показать то, на что способен? И от чего это зависит?

Есть множество выдающихся спортсменов, которым присуще хладнокровие, умение настроить себя на победу, преодолеть психологические барьеры. Им свойственна эмоциональная устойчивость. В спортивной борьбе они проявляют огромную силу воли, показывают неисчерпаемые духовные и физические силы. Соревнования для них – праздник.

Однако замечено, что спортсмену не всегда удастся проявить мастерство во время соревнований. Иной раз он неожиданно для себя отмечает, что, казалось бы, закрепленные в учебно-тренировочном процессе двигательные навыки в соревновательной борьбе внезапно утрачиваются. Накануне соревнования у него появляется чрезмерная озабоченность, неуверенность в своих силах, навязчивые размышления о ходе предстоящей борьбы, бессонница, потеря аппетита и т.д.

Эмоциональное возбуждение, возникающее в связи с участием в соревнованиях, представляет собой естественную приспособительную реакцию организма, сопровождающуюся активизацией физиологических и психологических функций. При эмоциях резко возбуждается симпатическая нервная система, что способствует мгновенному повышению количества адреналина в крови и других высокоактивных гормонов. Последние значительно повышают давление крови, вызывают учащенное сердцебиение – резко усиливают его работу. Стимулируется деятельность скелетной мускулатуры. Для обеспечения потребления кислорода расширяются бронхи, усиливается газообмен, энергетические процессы в организме.

Спортивные эмоции специалисты разделяют на «+» и «-», «+» - способствуют наилучшему протеканию физической деятельности спортсмена, содействуют оптимальному проявлению высоких спортивных навыков и качеств. К таким эмоциям относятся воодушевление, спортивная злость и другие. Результаты исследования отечественных и зарубежных физиологов и психологов, а также спортивная практика свидетельствуют о том, что некоторые эмоции оказывают на спортсмена и неблагоприятное воздействие. К ним относятся, прежде всего, боязнь поражения и опасения за

исход выступления. Они могут «сопровождать» спортсмена на протяжении многих дней. Мысли о различных сторонах соревновательной борьбы приобретают в таких случаях характер навязчивости.

## 7

Порой на состояние спортсмена отрицательно влияют и «+» эмоции. Такой вывод, в частности, позволяют сделать анкетные данные, свидетельствующие о нарушении у спортсменов сна даже при успешном для них исходе соревнований.

Вот почему особое значение для участников состязаний имеет саморегулирование эмоционального состояния. Даже в ходе одного соревнования состояние спортсмена меняется, общий подъем может перейти в чрезмерное возбуждение или, наоборот, апатию, что приведет к потере интереса к соревнованию.

У одних неблагоприятное эмоциональное состояние возникает периодически, у других может повторяться на каждом соревновании (в последнем случае отрицательное воздействие эмоций суммируется и нередко приводит к резким, неблагоприятным изменениям в центральной нервной, а также в сердечно-сосудистой системах, а значит, к ухудшению здоровья спортсмена).

Достижение спортсменом поставленной цели связано со многими препятствиями. Это противодействие соперников, неблагоприятные климатические и погодные условия, психофизиологические состояния, например, утомление. Эти препятствия могут быть преодолены с помощью волевых усилий. Однако природа предусмотрела и другой механизм преодоления препятствий, генетически более древний, - возникновение эмоций. Эта роль эмоций была понята с самого начала их изучения. Одним из первых на это указал Дьюи: эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм поведения наталкивается на препятствия. Исходя из этого, Дьюи сформулировал «конфликтную» теорию эмоций, поддержанную многими учеными. Однако, прежде чем говорить подробно о регулирующей роли эмоций, дадим определение этого понятия и раскроем его содержание.

В психологии эмоции (от латинского «эмоцео»: волну, потрясаю) определяют как переживание человеком своего личного отношения к окружающей действительности и к самому себе в процессе взаимодействия с окружающей средой и удовлетворения потребностей.

Однако эмоции не сводятся только к внутреннему переживанию. Им сопутствуют и физиологические изменения в организме. Поэтому правомерно рассматривать эмоции как реакцию всей личности на те ситуации, к которым она не может адаптироваться.

В зависимости от трудностей и препятствий, которые спортсмен встречает на пути достижения цели, а также его психологических особенностей возникают различные эмоции. Эмоции принято характеризовать по трем параметрам: 1) положительные и отрицательные, с



наличием оттенков удовольствия или неудовольствия; 2) по степени возбуждения или успокоения; 3) напряжения или разрешения от напряжения.

Удовольствие или неудовольствие выражает положительное или отрицательное личное отношение человека к окружающей среде, своим поступкам, достижениям. П.В. Симонов выдвинул оригинальную теорию,

8

названную им «информационной», в которой возникновение положительных или отрицательных эмоций связывается с недостатком или избытком информации при преодолении возникающих препятствий. Под информацией понимается наличие каких-то сведений, влияющих на вероятность достижения цели. Например, спортсмен, претендующий на победу в соревновании, может обрадоваться, если узнает, что его соперник выполнил попытку неудачно, - вероятность достижения цели (победы) увеличилась. Тот же спортсмен, поучив сведения о высоком результате соперника, будет расстроен: вероятность его победы уменьшилась. По мнению П.В. Симонова, эмоциональное состояние спортсмена зависит от недостатка или избыточности информации. Если информация для достижения цели недостаточна (спортсмен не знает, каким путем в изменившейся ситуации он превысит результат соперника), то возникает отрицательная эмоция. Если же спортсмен обладает избыточной, с его точки зрения, информацией, то возникает «+» эмоция.

Неудовлетворение потребности, неудовольствия часто рождает мотив (стремление) избежать ситуации, вызвавшей неприятное чувство наряду с этим оно может служить сильным побудителем к проявлению активности, направленной на достижение цели, на борьбу за победу или высокий результат. «+» или «-» роль удовольствия или неудовольствия для деятельности и поведения спортсмена неоднозначна и зависит от морально-волевых черт его характера, особенностей темперамента и т.п. Проигрыш не вызовет «+» эмоций, но заставит волевого спортсмена тренироваться с еще большим усердием.

Характеристика эмоций по второму параметру (возбуждение – спокойствие) связана с различиями в уровне активации. На основании этого некоторые считали, что эмоция – это реакция, соответствующая очень сильной активации (У. Кеннон). Если рассматривать эмоции только с физиологических позиций, то такой подход правомерен, но он не отражает психологической характеристики эмоций, различающихся уровнем возбуждения. Эмоции радости, горя, гнева, досады отличаются сильно выраженным возбуждением, однако те же эмоциональные состояния, переживаемые без особого возбуждения, дают разные оттенки спокойного удовлетворения или печаль и грусть.

Предсоревновательные и соревновательные эмоции спортсменов связаны с разной степенью возбуждения, которое помогает им быстрее включиться в деятельность, увеличивает скоростные и силовые возможности.

Эмоции, возникающие: а) в ситуации ожидания значимой для спортсмена деятельности и действия; б) при избыточной мотивации, которая не может реализоваться; в) при задержке эмоциональной разрядки, приводят

к состоянию напряжения и к последующему разрешению от этого напряжения.

По поводу роли эмоций для поведения и деятельности человека споры среди ученых ведутся уже на протяжении более пятидесяти лет:

## 9

возникновение эмоций является дезорганизирующим фактором или они выполняют организующие функции?

Многие выдающиеся ученые, в том числе Ч. Дарвин и У. Кеннон, считали, что в целом эмоции полезны и представляют собой процесс приспособления человека благодаря осуществляемой мобилизации энергии. Но существует и другая точка зрения у зарубежных психологов о том, что эмоции дезорганизуют поведение и деятельность человека.

Таким образом, возник ряд теорий, объясняющих роль эмоций: мотивационная, дезорганизационная, информационная, защитная и др.

С одной стороны, следует говорить о пользе эмоций в биологическом плане. Страх, например, вызывает гиперкомпенсаторные изменения вегетативных функций, которые могут оказаться чрезвычайно полезными при противодействии опасному объекту или отдалении от этого объекта. Но, с другой стороны, страх может вызвать дезорганизацию деятельности человека, т.е. действовать в направлении, обратном достижению цели. Например, гимнаст, боящийся выполнять упражнение, может не столько настраивать себя на безошибочное его выполнение, сколько заботиться о том, чтобы не получить травму. В этом случае возникающие у него защитные двигательные рефлексы нарушают всю схему целостного действия.

Могут ли эмоции способствовать повышению эффективности деятельности спортсмена, и какова вообще их приспособительная роль? Первая функция (гиперкомпенсаторная) связана с мобилизацией энергетических ресурсов организма, что приводит к повышению работоспособности. Однако повышение работоспособности может проявиться лишь по некоторым параметрам. Так, М.Я. Виленским установлено, что при эмоциональном возбуждении повышается скорость реагирования, увеличивается максимальная мышечная сила, но выносливость к работе максимальной интенсивности снижается. С другой стороны, А.А. Виру обнаружил в соревновательной ситуации ускорение вработывания, но замедление восстановления. Можно полагать, что эмоциональное возбуждение усиливает процессы расходования энергетических источников, однако не влияет таким же образом на процессы восстановления.

Необходимо также отметить, что некоторые эмоциональные переживания и связанные с ними состояния сопровождаются не мобилизацией вегетативных функций, а демобилизацией (уменьшением пульса, артериального давления, газообмена, энерготрат). Этот происходит, например, при переживании человеком скуки и апатии.

П.В. Симонов, развивая свою «информационную» теорию эмоций, считает, что они выполняют компенсаторную функцию, служат механизмом

экстренного замещения недостающих в данный момент знаний. Это наблюдается по крайней мере в трех ситуациях:

1) при реагировании на сигналы, вероятность подкрепления которых мала; в этом случае человек переходит на предположительное реагирование в соответствии с переживаемой эмоцией. Например, испытывает страх, отвечает оборонительной реакцией на любое изменение внешней среды, в

10

том числе и на такие стимулы, которые впервые встречаются в его жизни и которых может быть, вовсе и не следует опасаться; поведение человека становится при этом консервативным, рассчитанным лишь на такие действия, которые гарантируют выигрыш.

2) При эмоциональном возбуждении группы людей возникает подражательное эмоциональное реагирование. Например, спортсмен не располагает данными и временем для самостоятельного и вполне обоснованного собственного решения, ему остается положиться на пример других членов команды, своевременно заметивших надвигающуюся опасность. Так может возникнуть в команде паника. Выполняя биологически целесообразную функцию, подражательное поведение в социальном плане несет в себе порой не организацию, а дезорганизацию деятельности. Примером организующей роли подражательного эмоционального реагирования в спорте может служить вдохновение, охватывающее команду при удачной игре одного – двух игроков в трудной ситуации.

3) При общении с другими людьми, особенно когда другие способы социального воздействия не оказываются эффективными. Например, речь человека становится тем более эмоциональной, чем менее эффективны логические доводы, которые он приводит в споре.

Сигнальная роль эмоций связана с воздействием на другого человека. Эту функцию эмоций замечает уже ребенок и начинает использовать ее для достижения своих целей. Он очень быстро обнаруживает, что его эмоциональные реакции (плач, крик, мимика) обладают большой силой воздействия на родителей и поэтому использует их сначала в качестве пассивного средства (каприз), а потом и активного (гнев, реализуемый в действиях, направленных на родителей, сверстников).

В спортивной деятельности эмоциональные реакции служат средством общения спортсменов (своеобразным эмоциональным языком) для одобрения, порицания действий партнеров. Это мимика, жесты, позы, вегетативные реакции, интонации голоса.

Итак, зависимость успешности деятельности от эмоционального состояния бесспорна. Еще Спиноза писал, что эмоции увеличивают или уменьшают «способность тела к действию». «Эмоциональное возбуждение обуславливает тонус, темп деятельности, ее «настроенность» на тот или иной уровень... обуславливает по преимуществу динамическую сторону, или аспект деятельности», - писал С.Л. Рубинштейн. Между эмоциональным возбуждением и результатом деятельности существует немонотонная зависимость (В.Н. Мясищев): увеличение эмоционального возбуждения до какого-то определенного уровня позитивно влияет на результаты

деятельности, а еще большее увеличение возбуждения – негативно. И даже одинаковый уровень эмоционального возбуждения может оказывать противоположное влияние на простую или сложную деятельность (Хебб).

## 2. Определение эмоциональной устойчивости

Известно, что у спортсмена, участвующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение и высокую степень переживания. Человек находится в состоянии напряженности.

Состояние напряженности в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности.

Эмоциональные проявления, главным образом, связаны с объективными внешними воздействиями на организм спортсмена, его субъективным отношением к уровню сложности предстоящей или выполняемой деятельности и его субъективной реакцией на объективные внешние воздействия.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих осуществление деятельности, всегда вызваны тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием внешних возмущений начинают нарушаться нервные временные связи.

Когда доминантный очаг возбуждения в мозгу подвергается воздействию этих раздражителей, равновесие, необходимое для протекания корковых процессов, нарушается.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении, а не в состоянии покоя, привычном для обычных, ежедневных дел.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют **эмоциональной устойчивостью**.

Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревновательной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда направлены на решение спортивных задач.

Оптимальный уровень эмоциональных переживаний может оставаться абсолютно постоянной величиной в течение всей спортивной деятельности и непосредственно перед ней. Это величина изменяется соответственно

ситуации соревновательной деятельности, поэтому оптимальный уровень эмоциональных проявлений должен быть не только устойчивым, но и в то же время динамичным.

В условиях соревнований такая динамическая эмоциональная устойчивость спортсмена выражается в следующем:

12

1) качественные особенности активных эмоций (отсутствие перехода от положительно влияющих на деятельность эмоций к отрицательно влияющим) постоянны; 2) оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций динамически устойчив; 3) направленность эмоций на положительное решение поставленных задач стабильна.

Из вышесказанного следует:

1) интенсивность эмоциональных проявлений, выход эмоциональных переживаний за пределы оптимального уровня возбуждения, как правило, возникает с изменением внешних условий;

2) отрицательное влияние эмоций на деятельность или ее результаты всегда детерминировано объективными и субъективными трудностями.

Объективные трудности – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

К субъективным трудностям П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта.

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была предложена Ф. Геновым, который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом: 1) трудности, связанные с условиями проведения соревнований; 2) трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена; 3) трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий; 4) трудности, связанные с выполнением тактических действий; 5) трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта; 6) трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена; 7) трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний.

Р.З. Шайхтдинов, анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из «позиции проблемы готовности в спорте»: 1) трудности, препятствующие формированию волевой готовности; 2) трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности; 3) трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности.

М.А. Иткис указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную зачастую совершенно новую обстановку, во многом отличающуюся как от условий тренировки, так и от предыдущих состязаний. К причинам, характеризующим «завалы», срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях, он относит: 1) различную степень тревожного состояния у спортсменов, 2) постоянно изменяющиеся метеоусловия (освещенность,

13

ветер и др.); 3) разнообразные помехи, создаваемые соперниками, тренерами, судьями, зрителями; 4) потери, поломки и прочие нарушения в материально-технической оснастке спортсмена; 5) неуверенность в своих возможностях; 6) «отрывы», плохие «пробоины» (временное снижение результативности); 7) ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий; 8) утомление; 9) мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива, рекорда и т.п.

М.Я. Жилина разделяет все факторы, мешающие спортсмену «продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат», на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы – это «определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма». Внешние факторы – «незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей».

Л.Д. Гиссен проводит по существу сходную с другими авторами классификацию трудностей, но выделяет только субъективные факторы, снижающие результативность деятельности: 1) субъективное отношение человека к достижению цели; 2) субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная). Но объективные факторы, определяющие субъективное переживание, Л.Д. Гиссен подразделяет на пять групп:

1) ситуации, содержащие опасность физической травмы (ненадежность страховки, нарушение равновесия и пр.

2) ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче);

3) ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача);

4) ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, необходимость выполнить зачетный подход с одной попытки);

5) ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера).

Сравнивая вышеуказанные классификации, можно заметить, что каждая из них, взятая в отдельности, не отражает полностью сущности понятия экстремальных ситуаций соревновательного характера. Однако вместе взятые рассматриваемые классификации дополняют друг друга.

## **2.1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе**

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, - уровень психического напряжения.

Работа, производимая спортсменом в ходе тренировочных занятий, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. В этой связи, а также для достижения успеха в спортивной деятельности спортсмену необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма спортсмена, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью.

Переходя к более детальному рассмотрению данного вопроса, необходимо вспомнить слова И.П. Павлова, который писал, что «человек есть система, существенная по своему высочайшему саморегулированию».

Действительно, человеческий организм является достаточно совершенным в плане самоконтроля и саморегуляции.

Механизмы доминанты, временно господствующего очага возбуждения, позволяют нам в условиях, когда поступает масса разнообразных раздражителей и сигналов, отобрать из них только имеющие значение для выполняемой деятельности. Положительная роль доминанты в управлении деятельностью спортсмена состоит в том, что свойство ее подкрепляться посторонними раздражителями и тормозить другие очаги возбуждения обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях. Однако в ряде случаев инертность доминанты мешает спортсмену быстро и адекватно приспособиться к изменившейся ситуации, сменить план ведения поединка, изменить представление о методике тренировки.

Природа предусмотрела и другой механизм преодоления препятствий – возникновение эмоций. Эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм поведения наталкивается на препятствия.

В спорте эмоциональная регуляция деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого результата, при сильных переживаниях. Часто эмоции вскрывают дополнительные ресурсы, автоматически, неосознанно для спортсмена. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма. Положительное значение эмоциональной регуляции заключается в гиперкомпенсаторной

мобилизации энергетических ресурсов, хотя это достоинство имеет и слабые стороны: такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда содержит опасность ухода от главной цели.

Волевая регуляция компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели.

15

Волевая регуляция – это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

Оптимальное сочетание всех компонентов регуляции, необходимое для осуществления успешной деятельности, возможно только в результате становления личности спортсмена, значительно развития его физических качеств, закрепления и совершенствования двигательных навыков и полной адекватности вегетативных реакций организма. Естественно, процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое будучи адекватным внешним и внутренним условиям выполнения деятельности, может иметь различный уровень проявления. Известно, что психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека как положительно, так и отрицательно. В спорте достаточно примеров, когда психическое напряжение было причиной либо снижения работоспособности и расстройств сна спортсмена, либо роста его спортивного мастерства, обеспечившего успех его выступления на соревнованиях. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, определяемым целью достигнуть определенного результата, поэтому психическое напряжение в тренировке называют процессуальным, а в соревновании – результативным.

Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. В условиях современной тренировки применяются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен испытывает состояние повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение в спорте – фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. Но следует учесть, что при неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе и т.п.) психическое напряжение может вызвать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.



Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах.

В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

16

Общие признаки: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

Специфические признаки:

Нервозность – капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

Капризность – спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

Неустойчивость настроения: проявляется в быстрой смене и неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает.

Внутренняя раздражительность: чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

Неприятные ощущения: в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях.

Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

Прочная стеничность – нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

Нарастающая, несдерживаемая раздражительность – выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

Эмоциональная неустойчивость, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

Астеничность - общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

Общий депрессивный фон настроения – это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.

17

Тревожность - это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

Неуверенность в своих силах возникает у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

Высокая ранимость, сенситивность – свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований.

Зная признаки психического перенапряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.

## 2.2. Факторы эмоциональной напряженности

Вопросы саморегулирования эмоционального состояния спортсмена приобретают все большее значение в связи с возрастающими требованиями к каждому участнику соревнований любого ранга. Эти требования – своего рода раздражители, вызывающие резкие сдвиги в деятельности центральной нервной системы.

Прежде всего на психику спортсмена действует сама постановка задачи обыграть соперника. Длительное ожидание старта требует от спортсмена умения сохранить энергию.

Уметь дождаться отдаленного старта очень важно. В лыжном старте участники соревнований, стартующие по жеребьевке в числе последних, также должны уметь сохранить боевую готовность (напряженное ожидание старта).

В крупных международных соревнованиях спортсмену зачастую приходится сильно напрягать волю на протяжении нескольких часов борьбы: на первом этапе – когда необходимо выполнить квалификационных норматив; на втором – когда доказываешь обоснованность притязаний непосредственно в споре с сильнейшими участниками финальных состязаний. Напряжение в соревнованиях велико, и побеждают, при равных силах, те, кто более эмоционально устойчив.

К факторам психологической нагрузки относится сложность борьбы за выход в финал: спортсмену приходится неоднократно настраивать себя в четверть и полуфиналах.

Много волнений вызывает у спортсменов продолжительное ожидание определения победителя. Ведь зачастую силы соперников настолько равноценны, что исход борьбы определяется фотофинишем.

Возросший уровень спорта требует от каждого спортсмена постоянной готовности к выполнению в ходе учебно-тренировочного процесса высоких нагрузок на протяжении ряда лет. Многие спортсмены тренируются два раза в день, имея один день в неделю для отдыха. Тренировки по накалу страстей, эмоциональной напряженности приближаются к условиям соревнований. Порой такие нагрузки могут привести к перетренированности, следствием которой является отсутствие аппетита, быстрая утомляемость, головные боли, ухудшение сна.

В последние годы требования к спортсменам повышаются и в связи с постоянно усложняющимся календарем соревнований, растет число и укрупняется масштаб соревнований.

У спортсменов, не умеющих регулировать внутренние переживания, в такой обстановке появляются неуверенность в своих силах, и даже боязнь неточного выполнения многократно отработанных и доведенных до совершенства отдельных элементов, ослабевают внимание и сосредоточенность.

Эмоциональное состояние спортсмена зависит от фактора удачного или неудачного выполнения тех или иных действий в процессе соревнования (например, промах в стрельбе, фальстарт, незабитый пенальти, гол, случайно забитый в свои ворота). Воспоминания, связанные с неудачным действием, вызывают у спортсменов со слабой эмоциональной устойчивостью опасения и неуверенность. Большое влияние на результаты выступлений оказывает перестройка суточного режима, в том числе режима сна. Не последнюю роль играют и климатические условия: изнурительная жара или высокая влажность воздуха. Мысль об этом вызывает у спортсмена волнения задолго до приезда к месту соревнований.

Боксеры, борцы, штангисты, которым для поддержания собственного веса в границах определенной весовой категории иногда приходится специально сгонять вес, мучительно переносят жажду; у них повышается возбудимость нервной системы и нарушается сон. У лиц с повышенной возбудимостью нервной системы при сгонке веса могут быть и психоподобные реакции. Переход в более тяжелую весовую категорию также сопровождается большим нервным напряжением.

Настроение спортсменов падает в случаях неприязненного отношения друг к другу членов одной и той же команды. Напряженные взаимоотношения с тренером приводят спортсмена к подавленному состоянию. Нервная напряженность особенно проявляется у спортсменов, соревнующихся по видам спорта, которые связаны с большим риском. Сложность дистанции, погодные условия, длительность соревнований, неисправность и поломки спортивного инвентаря, столкновения, падения и завалы, связанные с травмами, естественно, вызывают у спортсменов опасения, боязнь, страх. Такие соревнования успешно заканчиваются не всеми участниками.

Немаловажным фактором эмоционального перевозбуждения является возможная неспортивная обстановка в процессе соревнований, умышленно создаваемая противником или вызываемая необъективным судейством. В таблице 1 приводится классификация факторов, понижающих эмоциональную устойчивость участников соревнований.

Таблица 1

№ группы	Факторы	Период воздействия		
		Накануне соревнований	Во время соревнований	После соревнований
1	<u>Постановка задачи</u> 1. Сообщение о календарных	X	-	-

	сроках и масштабе соревнований	X		
	2. Задачи, соответствующие возможностям спортсмена	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{X}$
	3. Задачи, превышающие возможности	$\frac{XX}{XXX}$	$\frac{XX}{XXX}$	$\frac{XX}{XXX}$
2.	<u>Отношение спортсмена к соревнованиям</u> 1. Стремление к победе	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	2. Ожидание поражения	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
3.	<u>Пробелы в учебно-тренировочном процессе</u> 1. Чрезмерно высокие нагрузки	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	2. Резкое снижение нагрузок	-	-	$\frac{X}{XX}$
	3. Напряженность отбора в сборные команды	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
4.	<u>Поступление информации</u> 1. Сведения о себе: - наличие спортивной формы	$\frac{X}{X}$	$\frac{X}{X}$	$\frac{X}{X}$
	- пониженный уровень тренированности	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	- перетренированность и боязнь накануне	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	- длительность перерыва между соревнованиями	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	- остаточные явления после травмы	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	- возможность травмирования (рискованные ситуации)	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	-
	- неудачи в процессе соревнований	-	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	- успех	-	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$

	- неудачи партнеров	-	$\frac{X}{X}$	-
	- неожиданно возникшие трудности	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	-
	- навязчивый анализ собственной тактики	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{X}$	$\frac{X}{X}$
	<u>2. Сведения о противнике:</u>			
	- результаты жеребьевки	$\frac{X}{XX}$	-	-
	- наличие спортивной формы	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{X}$
	- успех в данных соревнованиях	-	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
	- конституционные особенности противника	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	-
	- распознавание тактики противника	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	-
	<u>3. Общие сведения</u>			
	- сведения о качестве спортивных и других мест соревнований, состоянии снарядов и личного инвентаря	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	-
5.	<u>Фактор времени</u>			
	1. Длительное ожидание начало соревнований	$\frac{X}{XX}$	-	-
	2. Неожиданный перенос времени старта	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{X}$	-
	3. Длительные перерывы между очередными попытками, боевыми схватками	-	$\frac{X}{XX}$	-
	4. Продолжительность напряженной спортивной борьбы (многочасовая и многодневная)	$\frac{X}{X}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{XX}{XX}$
	5. Цейтнот	-	$\frac{X}{XX}$	-
6.	<u>Кульминационные моменты напряжения</u>			
	1. Момент подготовки к началу действия	-	$\frac{X}{XX}$	-
	2. Подготовка к последнему действию (последняя попытка, выстрел)	-	$\frac{X}{XX}$	-

	3. Финалы	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$
7.	<u>Тактические факторы</u> 1. Необъективное судейство  2. Неспортивное поведение противника  3. Неприязненные отношения зрителей	$\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{X}$  $\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{X}$  $\frac{X}{X}$  $\frac{X}{X}$
8.	<u>Климатические и метеорологические факторы; изменение суточного ритма</u>	$\frac{X}{XX}$	$\frac{X}{XXX}$	$\frac{X}{XX}$
9.	<u>Социальные факторы:</u> 1. Взаимоотношения в спортивном коллективе  2. Взаимоотношения в семье  3. Взаимоотношения в школе	$\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{X}$	$\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{X}$  -	$\frac{XX}{XXX}$  $\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{X}$
10.	<u>Типологические факторы:</u> 1. Психопатическое развитие личности  2. Предшествующее эмоциональное возбуждение  3. Предстартовая бессонница  4. Послефинишная бессонница  5. Послефинишная бессонница в многодневных соревнованиях	$\frac{-}{XX}$  $\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{XX}$  -  $\frac{X}{X}$	$\frac{-}{XX}$  $\frac{X}{XX}$  $\frac{X}{XX}$  -  $\frac{XX}{XX}$	$\frac{-}{XX}$  $\frac{X}{X}$  $\frac{X}{X}$  $\frac{X}{XX}$  -

Условные обозначения:

X – незначительное понижение эмоциональной устойчивости

XX – значительное понижение эмоциональной устойчивости

Знаки в числителе относятся к эмоционально устойчивым лицам; знаки в знаменателе – к эмоционально неустойчивым лицам.

### 3. Предсоревновательные психические состояния

Психическое состояние накануне соревнований принято называть **предстартовым**. Оно наблюдается у каждого спортсмена и возникает в связи с предстоящим участием в соревнованиях как условнорефлекторная реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке. Предстартовое состояние является эмоциональным психическим состоянием и связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях. Оно по-разному отражается в сознании: спортсмен, например, может в большей или меньшей степени быть уверенным в благоприятном исходе соревнований и радостно ожидать старта, он может опасаться за исход своего выступления и поэтому томиться неопределенностью; может находиться в плену навязчивых мыслей о возможном поражении и тревожиться. Словом, в разных случаях предстартовое состояние переживается спортсменом по-разному.

Установлено, что эмоциональные состояния спортсмена перед стартом вызывают целый ряд сдвигов в различных функциональных системах организма: сердечно-сосудистой, дыхания, облика веществ, желез внутренней секреции. Эти изменения имеют условнорефлекторный характер и представляют собой приспособительную реакцию организма к предстоящей работе. Характер сдвигов различных функций, как показали специальные исследования, зависит от характера предстоящей деятельности (Я.Б. Лехтман, В.В. Васильева, В.А. Геселевич, К.М. Смирнов, Е.П. Ильин).

Таким образом, биологический смысл механизма предстартового состояния спортсмена в соревнованиях и стрессовой реакции живого организма один и тот же: приспособление к раздражителю с целью мобилизации защитных сил.

Психическое предстартовое состояние спортсмена может проявляться в трех основных формах, которые характеризуются определенным уровнем нервно-психического напряжения и отличаются по степени вегетативных сдвигов и типичному психологическому симптомокомплексу. Различают следующие виды психических предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и стартовую апатию.

**Боевая готовность** характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствуют выраженные, но умеренные вегетативные сдвиги. Психологический синдром: напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение (желание скорей начать соревнование), легкое, а иногда значительное эмоциональное возбуждение, трезвая уверенность в своих силах (реальная оценка своих сил и возможностей



противника), достаточно высокая мотивация деятельности (стремление активно, с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели), способность сознательно регулировать свои мысли, чувства, поведение и управлять ими (забота о правильном выполнении движений, экономном расходовании сил, разумной тактике, максимальной готовности к старту), личная заинтересованность спортсмена в участии в данных соревнованиях,

24

хорошая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение восприятия и мышления (повышение его быстроты, гибкости, критичности), высокая помехоустойчивость по отношению к неблагоприятным факторам (неизвестный соперник, малознакомые условия соревнований, организационные неполадки, судейские ошибки, неадекватная реакция зрителей, критические замечания тренера или товарищей по команде, плохие климатические условия).

Боевая готовность положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности. Можно сказать, что боевая готовность полностью соответствует состоянию психической готовности спортсмена к соревнованию.

**Предстартовая лихорадка** характеризуется чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения. Ей соответствует резко выраженные вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса и дыхания, повышенная потливость подмышечных впадин и ладоней, повышенное кровяное давление, значительное увеличение тремора конечностей). Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения (резкий переход от бурного веселья к слезам), беспричинная суетливость, рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, понижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, капризность, переоценка своих сил и недооценка возможностей противника (излишняя самоуверенность), неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение, неоправданная торопливость. Высокое нервно-психическое напряжение понижает работоспособность мышц и притупляет мышечно-двигательное чувство, ухудшает способность к расслаблению, нарушает координацию движений.

Предстартовая лихорадка мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Отрицательное влияние предстартовой лихорадки проявляется и в том, что спортсмен долго не может уснуть накануне соревнований, спит с мучительными сновидениями, утром встает несвежий, неотдохнувший.

**Стартовая апатия** характеризуется относительно низким уровнем эмоционального возбуждения из-за возникновения охранительного торможения и ослабления возбуждения. Ей соответствуют незначительные сдвиги вегетативных функций. Психологический синдром: вялость,

сонливость, отсутствие желания соревноваться, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником, отсутствие интереса к соревнованию, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшения координации привычных

25

действий, неспособность «собраться» к моменту старта, резкое снижение волевой активности.

Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться».

Многочисленные исследования показывают, что отрицательные формы предстартовых состояний не только вызывают отчетливо переживаемый психический дискомфорт, но и отрицательно воздействуют на готовность к спортивной борьбе и на результат соревнования.

Таким образом, в дополнение к уже охарактеризованным эмоциональным состояниям спортсменов можно выделить еще одно состояние предстартовой инертности. Находящиеся в таком состоянии спортсмены не ощущают неблагоприятных воздействий экстремальных раздражителей и в то же время не в силах мобилизоваться и обрести оптимальную боевую готовность. Отличительные психологические особенности спортсменов, пребывающих в состоянии предстартовой инертности, - недостаточное проявление у них инициативности, самостоятельности, настойчивости и решительности, а также недостаточная сосредоточенность, пониженный уровень восприятия и мышления. В таком эмоциональном состоянии соревнующийся не достигает высоких результатов. Вот почему ту форму предстартовых эмоциональных состояний следует отнести к числу неблагоприятных.

Стимулирующее влияние раздражителей в обстановке соревнований можно представить в виде следующей схемы:

Недостаточное влияние	Предстартовая инертность
Оптимальное влияние	Боевая готовность
Чрезмерное влияние	Предстартовая лихорадка
	Предстартовая апатия

Каждая спортивная специальность из-за своей специфичности, объективных условий протекания соревновательной борьбы имеет особенности, предъявляющие особые требования к психике спортсмена. В спортивной психологии исследованию особенностей соревновательной борьбы в различных видах спорта посвящен ряд работ. Однако большинство этих исследований не объединены какой-либо общей идеей и носят не систематический, а эпизодический характер. Только А.Ц. Пуни, исходя из двух существенных признаков – основных особенностей материальной среды и характера взаимодействия противников, сгруппировал все виды спорта следующим образом.

**I группа** характеризуется отсутствием непосредственного соприкосновения между противниками. К ней относятся: все виды гимнастики, прыжки в воду, фигурное катание, тяжелая атлетика, прыжки и метания в легкой атлетике. Основные психологические особенности соревновательной борьбы в видах спорта этой группы: состояние «публичного одиночества», полная концентрация сознания на исполнении

26

тех или иных двигательных действий. Спортсмены ведут борьбу сами с собой за наиболее совершенное исполнение упражнений.

**II группа** характеризуется непосредственным соприкосновением противников. К ней относятся: бокс, все виды борьбы, спортивные игры (баскетбол, футбол, хоккей), фехтование. Основные психологические особенности соревновательной борьбы в этих видах спорта: необходимость заранее составленной с учетом особенностей каждого противника вероятностной программы действий – тактического плана ведения соревновательной борьбы, что требует высокоразвитой ориентирующей функции сознания и взаимосвязанных психических процессов и качеств личности (наблюдательности, оперативного мышления, творческого воображения, инициативности, самостоятельности, упорство, настойчивости).

**III группа** характеризуется одновременным вступлением нескольких спортсменов в борьбу, которая ведется на «параллельных курсах». К этой группе относятся: бег и ходьба в легкой атлетике, плавание, велосипедный и конькобежный спорт. Сюда входят и такие виды спорта, в которых спортсмены включаются в борьбу последовательно, например, лыжные гонки. Основные психологические особенности соревновательной борьбы здесь: побеждает тот, кто определенное пространство преодолет за более короткое время чем соперники.

Как видно, для всех видов спорта общим является жесткая, бескомпромиссная соревновательная борьба, связанная с огромным стремлением спортсмена победить или добиться максимально высокого результата.

### **Причины динамики предсоревновательного психического напряжения**

Общие для всех видов спорта основные причины, влияющие на возникновение и изменение предсоревновательных психических состояний, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Основные причины динамики предсоревновательного  
психического напряжения

№ п/п	Причины психических состояний	Характеристика причин
1.	Значимость соревнований	Соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена. Слабая подготовленность требует снижения цели; высокий уровень подготовленности позволяет принимать более значительные цели. Все это дает благоприятную динамику психического напряжения.
2.	Состав участников соревнований	Наличие сильных соперников, что повышает достоверную значимость. Поэтому необходима информация о противнике, чтобы снять излишнее напряжение
3.	Организация соревнований	Торжественность открытия, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства. В отдельных случаях зависит от опыта и индивидуальных особенностей спортсмена.
4.	Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера)	Продуманность общения тренера со спортсменом. Проявление волнения, суетливости, преждевременное объявление планируемого результата – все это оказывает отрицательное влияние на состояние спортсмена.
5.	Индивидуальные психологические особенности	Свойства нервной системы и качества личности спортсмена. Это диктует индивидуальный стиль деятельности и регулирует действия и переживания.
6.	Особенности вида спорта и соревновательного упражнения	Условия, средства и методы выполнения определенного типа деятельности, характерного для данного вида спорта.
7.	Степень овладения способами саморегуляции	Способность своевременно и умело использовать способы саморегуляции. Может оказывать положительное или отрицательное влияние на предстартовое состояние.
8.	Психологический климат в коллективе	Характер и особенности взаимоотношений в коллективе.

### **3.1. Психологическая подготовка к соревнованиям**

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человек не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

29

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

### **Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. *Лекции и беседы* направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является *убеждение*.

2. *Беседы с другими людьми при спортсменах*. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – *косвенное внушение*.

30

3. *Гетеротренинг* (сеанс обучения аутогенной тренировке).

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы *самовнушения*.

4. *Внушенный отдых*. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – *внушение*, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. *Аутотренинг*. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод – *самовнушение*.

6. *Размышления и рассуждения*. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему **саморегуляции** спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов **сознания**, так как снижается негативное влияние **подсознания**.

### **Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается **самовоспитанием**.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное

удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего *физического «Я»*. Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

Итак, в психологической подготовке лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающегося. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся высоких спортивных результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку
- психологическую подготовку к занятиям (тренировочную)
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную, соревновательную и послесоревновательную).

Базовая психологическая подготовка включает:

- развитие важных психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие персонально-важных способностей – координации, эмоциональности, а также способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств – любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- психологическое образование – формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредоточиваться перед соревнованиями, мобилизовать силы во время соревнований, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Успех соревновательной деятельности в значительной степени зависит от качества предшествующего тренировочного процесса. Прежде чем готовить обучающихся к стрессовым ситуациям соревнований, надо подготовить их к трудной, порой монотонной и продолжительной работе.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение двух основных задач:

1. Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы.
2. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям.



Психологическая подготовка к соревнованиям начинается задолго до соревнований и опирается на базовую подготовку и решает следующие задачи:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности.
2. Овладение методикой формирования состояний боевой готовности к соревнованиям, уверенности в себе, своих силах.
3. Разработку индивидуального комплекса настраивающих и мобилизующих мероприятий.

32

4. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

5. Обработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий.

6. Сохранение нервно-психической свежести, профилактику напряжений.

Ввиду объемности психологической подготовки составляется план-схема на весь годичный цикл подготовки (см. план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям).



## План психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

### Раздел 1. Общая психологическая подготовка

#### Цели:

1. Психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях.
2. Развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования.
3. Совершенствование качеств личности, важных для спортсмена.
4. Формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1.	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1. волевых качеств 2. помехоустойчивости 3. морально-этических качеств 4. способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	

2.	Морально-этическое воспитание	1.воспитание идейной направленности 2.развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	1. проведение бесед 2. моделирование на тренировках соревновательных условий	
3.	Волевая подготовка	Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена		
4.	Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера	Развитие: 1. умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях; 2. способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения	Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н.Гогунова	
5.	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика: 1. аналитико-синтетических качеств 2. уровня развития наблюдательности	Тест «Логичность», Тест Векслера, Тест с кольцами Ландольта	

6.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Совершенствование 1. аналитико-синтетических умений; 2. наблюдательности	Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими спортсменами и собственного выполнения физических упражнений	
7.	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика: 1. уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; 2. уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнений; 3. уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения; 4. индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения.	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения: А) с определением спортсменом момента готовности; Б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена	

8.	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Совершенствование: 1. приемов контрольно-ориентировочной деятельности; 2. приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3. умения определять момент готовности к началу действия. Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения	Определение совместно со спортсменом контрольно-ориентировочных элементов деятельности, составление «модели соревновательного упражнения», практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности».	
9.	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика 1. умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2. умений проводить саморегуляцию	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А. Немчина, методика Ю.А. Цагарелли	

10.	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Совершенствование: 1. самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2. приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции	Беседы на тему: «Внешние проявления эмоциональной напряженности», наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спец.комплекс упражнений	
11.	Диагностика умений проводить аутогенную тренировку	Диагностика 1. знаний об аутогенной тренировке; 2. умений осуществлять аутогенную тренировку	Опрос о существенности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике	
12.	Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку	1. закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2. совершенствование приемов аутогенной тренировки	Комплекс гетеротренинга	

13.	Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервно-психической свежести	Диагностика 1. знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести; 2. умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А. Цагарелли	
14.	Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести	Совершенствование: 1. приемов словесного самовоздействия; 2. приемов отвлечения и переключения; 3. специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга	
15.	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика: 1. волевых качеств; 2. помехоустойчивости; 3. морально-этических качеств; 4. способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	



## Раздел 2. Специальная психологическая подготовка (к конкретному соревнованию)

**Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованию**

1.	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1. сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2. уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях; 3. определение и формулировка цели; 4. определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий	
2.	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1. вероятностное программирование деятельности; 2. специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования 3. закрепление способов настроить участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка, моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение	

			соревновательных упражнений с обязательным использованием настройки	
3.	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и в ходе него	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревнованиях;</li> <li>2. определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно-психической свежести;</li> <li>3. определение целесообразных форм, времени и места секундирования</li> </ol>	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	
4.	Восстановление психического состояния после соревнования	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании;</li> <li>2. восстановление психического состояния после соревнования</li> </ol>	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	

#### **4. Психорегуляция в практику воспитательно-образовательного процесса**

Применение психорегуляции на занятиях спортом заметно повышает интерес к ним, благотворно сказывается на здоровье занимающихся и существенно увеличивает уровень их физической подготовленности, способствует развитию жизненно важных качеств и навыков (управление своим состоянием и поведением в напряженных ситуациях, поддержание высокой умственной и физической работоспособности и быстрое восстановление ее); приобщает к самостоятельным занятиям спортом.

Чем же объясняется столь высокий эффект занятий с использованием психорегуляции? Прежде всего тем, что с ее помощью более полно включаются в деятельность психика человека, его сознание и подсознание, эмоции и чувства, мышления и воля. Именно с помощью психики можно вскрыть дополнительные резервы, тающиеся в человеке, и направить их на физическое и духовное совершенствование.

Приемы психорегуляции нужно выполнить в процессе физических упражнений или в паузах отдыха между ними и они должны быть непродолжительными по времени. Это могут быть различные виды психических настроек, внушение и самовнушение, элементы аутогенной, психомышечной и идеомоторной тренировок, сюжетные представления, специальные приемы с воспроизведением различных поз, мимики, звуков и т.д.

Начнем с описания психической настройки, с которой рекомендуется начинать тренировку. Она должна содействовать сосредоточению внимания воспитанников, формированию у них четкого представления о плане занятия, активизации психофизических возможностей и повышению желания заниматься.

Лучше всего реализацию данного приема превратить в своеобразный ритуал, выполняемый в определенной последовательности. Занимающиеся встают в стойку релаксации: ноги чуть шире плеч, руки и голова свободно опущены, глаза закрыты, все мышцы расслаблены.

Педагог сосредотачивает внимание воспитанников на своих словах и старается ввести их в состояние релаксации (расслабления и успокоения). Делать это нужно с помощью следующих словесных формул:

1. Все внимание только на моих словах...
2. Руки расслабляются...
3. Все больше и больше расслабляются руки...
4. Руки расслаблены...
5. Руки начинают теплеть...
6. Все больше и больше теплеют руки...
7. Плечи теплые... предплечья теплые... кисти теплые... кончики пальцев теплые...
8. Все внимание только на моих словах...

Затем тренер в императивном тоне четко и коротко излагает основные моменты плана занятия. Например: «Сначала бег в равномерном темпе 6 кругов, затем общеразвивающие упражнения на развитие силовых качеств, а в заключении – игра в баскетбол. Поработайте с огоньком и самоотдачей»

После этого следует заключительная часть настройки, задача которой – мобилизовать психофизические возможности занимающихся и повысить желание заниматься. Тренер предлагает сделать сильный выдох, открыть глаза и одновременно с медленным вдохом через нос согнуть руки в локтях, напрягая мышцы плечевого пояса и туловища (как бы демонстрируя свои бицепсы). При этом настройка осуществляется с помощью следующих формул:

1. Все тело наливается силой и энергией!
2. Энергия переполняет Вас!

Упражнение выполняют 1-3 раза до четкого ощущения силы и энергии в мышцах.

Чтобы вызвать у занимающихся чувство азарта, воодушевления, усилить желание заниматься, можно предложить им выполнить упражнение «прыжок орла»: ноги на ширине плеч, полуприсед, руки – «крылья» назад – в стороны, развести пальцы «когти», прогнуться, запрокинуть голову, изобразить на лице маску агрессии и напрячь все мышцы.

После принятия занимающимися описанной позы педагог произносит следующее: «Сейчас я буду считать до 10, и на каждый счет вы должны делать амортизирующие движения на ногах, будто бы в них сильная стальная пружина, готовая распрямиться и подбросить вас в воздух; на счет 10 сильно выпрыгните вверх со взмахом рук и боевым кличем «я-а-а».

Это упражнение позволяет мгновенно входить в состояние азарта и сильного желания двигаться.

Психическая настройка занимает 2-3 минуты. По мере овладения воспитанниками приемами настройки можно сокращать количество словесных формул и упражнений. Эффект настройки обусловлен тем, что при вхождении в состояние релаксации повышается способность мозга человека к усвоению поступающей информации. Это позволяет формировать у занимающихся четкую установку на занятие, активизировать их.

В тех случаях, когда занятия проводятся на воздухе при неблагоприятных погодных условиях, настройку нужно начинать с изложения плана занятия и сразу же переходить к мобилизующей части (минуя состояние релаксации).

Выполняя настройку, занимающиеся овладевают полезными навыками психорегуляции – сознательным переходом из одного психического состояния в другое.

Настройку следует проводить и в конце занятия: для ускорения процесса восстановления организма занимающихся после физической нагрузки, формирования у них чувства удовлетворения от проведенного занятия, создания положительного эмоционального настроения на качественное

выполнение предстоящей деятельности (учебных занятий, важнейших дел дня). Настройку можно проводить стоя, но лучше лежа или сидя.

Здесь используются в основном те же приемы, что и в настройке в начале урока, однако имеются и особенности. Например, для ускорения процессов восстановления увеличивают продолжительность первой части настройки (и соответственно количество словесных формул). После формулы «руки расслаблены...» педагог говорит: «Руки начинают тяжелесть... все больше и больше тяжелеют руки, наливаются тяжестью... тяжелые руки...» И только потом следуют уже известные формулы на формирование ощущения тепла в руках.

Аналогичные приемы используют и для расслабления в определенной последовательности мышц других частей тела: ног, туловища, головы. Если настройка проводится в положении стоя, то ноги, естественно, расслаблять не следует.

После введения занимающихся в состояние релаксации приступают к формированию у них чувства удовлетворения от проведенного занятия:

1. Вы сейчас хорошо поработали! Нагрузили многие мышцы, легкие, сердце.
2. Вы стали выносливее и сильнее (быстрее, координированнее и т.п.). Получили мощный заряд бодрости и энергии, который будете ощущать сегодня и в последующие дни! У вас будет отличное настроение!
3. Поддерживайте это состояние ежедневными самостоятельными занятиями физической культурой и психорегуляцией.
4. Дайте себе установку на выполнение важнейших дел на сегодня.

После этого следует короткая (20-30 сек.) пауза, в течение которой занимающиеся мысленно дают себе установку с учетом индивидуальных планов и желаний.

Следует помнить, что приведенная выше настройка проводится в состоянии релаксации и для обеспечения активности воспитанников необходимо вывести их из этого состояния, активизировать, создать положительный эмоциональный настрой. Это достигается с помощью следующих словесных формул: «У вас исчезает ощущение расслабления, уходит тяжесть... Вы становитесь бодрыми, активными...» После чего учащиеся открывают глаза, несколько раз энергично сжимают пальцы в кулак и встают (если до этого лежали или сидели). Затем они выполняют уже известное упражнение с «наполнением энергией» (напрягая мышцы плечевого пояса и туловища на входе). Это упражнение повторяют дважды.

Чтобы поднять настроение, используют упражнение, которое мы назвали «фейерверк». Занимающиеся принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые в детстве с радостным и нетерпеливым чувством ожидали ослепительно прекрасное зрелище – праздничный салют. Учитель произносит: «Огонь!» После чего учащиеся вскидывают руки и кричат «ура!», вкладывая в этот крик всю радость и ликование от яркого зрелища.

Поверьте, что после такой настройки занимающиеся уйдут с вашего занятия бодрыми, довольными, в отличном настроении и с четкой нацеленностью на предстоящие дела.

Существуют и еще некоторые виды психических настроек, которые можно использовать на тренировках. Ограничусь описанием оперативной настройки, которую удобно применять при подготовке к выполнению силовых упражнений.

Перед тем как проделать упражнение (подтягивание на перекладине, отжимание из упора лежа или на брусьях, поднимание штанги или других больших отягощений и т.п.), занимающимся предлагают принять стойку релаксации и дать себе команду расслабиться, сосредоточившись на ощущении расслабленных и теплых рук (как бы вспоминая эти ощущения). Достигнув желаемого эффекта, они 2-3 раза мысленно проделывают упражнение (скажем, подтягивание на перекладине), стараясь четко прочувствовать само движение, напряжение соответствующих мышц и даже степень волевого усилия. Затем, открыв глаза, выполняют упражнение с «наполнением энергией» на вдохе. Ощувив прилив сил, дают себе мысленный самоприказ «Вперед!» и проделывают упражнение.

Такая настройка занимает около минуты, но после нее, как правило, удается подтянуться или отжаться большее, чем в обычных условиях, количество раз.

Сразу после выполнения силового упражнения занимающимся предлагают уйти в состояние релаксации, формируя чувство расслабления и ощущения тепла в руках. Освоив этот прием, они научатся быстро и глубоко расслаблять мышцы и восстанавливаться после нагрузки.

Важно приучить учащихся самостоятельно выполнять оперативную настройку, предварительно обучив их этому. Когда это войдет в привычку, достаточно будет ограничиваться командой «Настройка» и подачей сигнала об ее окончании. На это уходит 1-1,5 минуты. Пользуясь такой настройкой, ученики одновременно отрабатывают и важнейшие навыки психической саморегуляции.

В основу оперативной настройки положена идеомоторная тренировка – мысленное воспроизведение различных движений. Она особенно эффективна при освоении или отработке какого-нибудь сложного двигательного действия. «Прокручивая» мысленно нужное действие, мы активизируем сознание, укрепляем связь мозга с мышцами, что дает возможность осознанно овладеть движением. В результате повышается качество выполнения двигательного действия и заметно сокращаются сроки овладения им.

Идеомоторная тренировка требует соблюдения определенных правил. Прежде чем занимающийся начнет выполнять упражнения. Тренер должен объяснить задание и проверить, правильно ли оно понято и переведено ли в сознании на язык моторики. Если воспитанник понял указание, он должен мысленно «проиграть» его. Для этого он должен сначала описать представляемое движение точными словесными формулировками, а затем,

проговаривая их про себя мысленно выполнить данное движение. Причем внимание следует сосредоточить на его главном элементе.

Такая методика обучения активизирует мыслительную деятельность занимающихся и дает возможность значительно сократить количество повторений при разучивании движения. Нужно помнить, что при идеомоторной тренировке качественному исполнению разучиваемого движения способствует не простое воспроизведение узловых моментов техники, а формирование характерных мышечно-двигательных ощущений: степени мышечного напряжения, направления, скорости и ускорения различных звеньев тела и др.

Для лучшего восприятия мышечно-двигательных ощущений (как новых, так и известных) полезно ограничить число пробных реальных выполнений упражнения, что требует большой творческой активности. Чрезвычайно важно, чтобы мысленное выполнение задания было и эмоционально окрашено – сопровождалось ощущением волевых и эмоциональных усилий.

Мысленно задания нужно выполнить 2-5 раз (в зависимости от их сложности). Чем сложнее упражнение, чем труднее оно мысленно воспроизводится, тем меньше должно быть число повторений. После мысленного выполнения задание следует повторить имитационно и только потом приступить к реальному выполнению. При этом основные фазы двигательных действий необходимо прочувствовать в ритме реального выполнения, а при разучивании – в замедленном темпе, иногда с остановкой, с акцентом на главных моментах.

В особенно напряженных занятиях целесообразно применять паузы саморегуляции. С их помощью можно быстро восстановиться после нагрузок, эффективно настроиться на выполнение предстоящего тренировочного задания и выполнить его более качественно, совершенствовать навыки психической саморегуляции. Пауза состоит из трех частей и длится около 5 мин. Проводить ее нужно в том случае, когда занимающиеся уже заметно устали, а им предстоит выполнить еще одно или несколько заданий.

Пауза саморегуляции начинается с команд: «Внимание! Выполняем паузу саморегуляции». Первая часть паузы направлена на переключение внимания занимающихся на работу иного характера и создание условий для перехода в состояние релаксации. Для этого предлагается выполнить 3 упражнения: 1) руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки и вытягивая руки вверх; 2) «ласточка»; 3) резкое расслабление мышц (бросить расслабленные руки вниз, наклониться, расслабив все мышцы).

Вторая часть паузы – вхождение в состояние релаксации (или близкое к нему). Для этого занимающиеся принимают стойку релаксации и с помощью словесного внушения педагога погружаются в указанное состояние. При этом используют известные способы аутогенной или психомышечной тренировки (на что уходит 1,5-2 мин).

Можно прибегнуть, например, к таким формулам внушения:

1. Мышцы лица расслаблены; вы отдыхаете...
2. Мышцы рук расслаблены; приятный покой...
3. Мышцы туловища расслаблены; полный покой и расслабление...
4. Весь организм хорошо отдыхает и восстанавливается...
5. Отдыхают мозг, нервы, мышцы; полноценный хороший отдых...

Вместо этих формул можно использовать формулы, применяемые в начале психической настройки на занятие.

В третьей части паузы решается задача оптимальной настройки и мобилизации психических и физических возможностей на выполнение последующего тренировочного задания (эта часть длится 1,5 – 2 мин.). Например, если предстоит метание гранаты, то дается команда: «Приступайте к идеомоторной тренировке метания гранаты» (или любого другого задания, которое последует после паузы психорегуляции). При этом занимающиеся должны сначала мысленно проговорить задание, а затем идеомоторно выполнить его 3-4 раза.

Через 1-1,5 мин. Педагог начинает выводить занимающихся из состояния релаксации, предлагает открыть глаза, сделать глубокий вдох и сильный выдох и с новым вдохом проделать упражнение с «наполнением энергией», повторив его 2-3 раза. После этого рекомендуется проделать имитацию задания (в данном случае метание гранаты) 3-4 раза. И только затем приступить к его реальному выполнению.

Таких пауз может быть одна - две в занятии. После них занимающиеся быстро снимают усталость и гораздо легче осваивают тренировочные задания.

По мере овладения паузами саморегуляции занимающиеся должны проводить их самостоятельно. В этом случае роль тренера сводится к подаче сигналов о начале и прекращении паузы.

### **Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований**

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

#### **Первый этап.**

Решается специальная задача – снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении. Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами



словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов).

### **Второй этап.**

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего; 2) четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет; 3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

### **Третий этап.**

В заключение спортсмену делаются следующие внушения: 1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;

2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность;

3) ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);

4) ему следует напомнить о содержании деятельности.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие – мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию.

Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

## **5. Формирование эмоциональной устойчивости у юных спортсменов**

Независимо от возраста, пола и квалификации эмоционально неустойчивые спортсмены так или иначе испытывают состояние «предстартовой лихорадки».

Однако не все имеют правильное представление об этом состоянии. Одни считают, что они еще настолько молоды и крепки, что соревновательная обстановка не может вызвать у них нарушения эмоциональной устойчивости. Другие придерживаются такого же мнения, ссылаясь на многолетний спортивный опыт. Часто можно слышать, что степень предстартовых волнений у высококвалифицированных спортсменов всегда больше, чем у начинающих. На деле же юные участники соревнований могут быть перевозбуждены соревновательной обстановкой так же, как и взрослые; то же самое можно сказать и о спортсменах разной квалификации.

В чем же дело? Дело в том, что эмоциональное состояние не определяется ни возрастом, ни квалификацией спортсмена, а зависит прежде всего от нервной системы, от ее силы, от уравновешенности процессов возбуждения и торможения, а также от силы раздражителя (соревновательная обстановка). Плохо контролируемое, чрезмерное волнение чаще всего возникает у спортсменов с особенно возбудимой нервной системой.

Это не должно пугать людей со слабой нервной системой: приложив определенные усилия, нервы можно укрепить. «Для человеческой личности, - писал академии И.П. Павлов, - открыты чрезмерные возможности... в значительной степени регулировать прирожденную силу или слабость нервной системы».

Как же формируются у спортсмена устойчивые волевые качества? Здесь мы не касаемся воспитания целеустремленности, настойчивости, инициативности, упорства, смелости. Рассмотрим лишь такую часть волевой подготовки спортсмена, как воспитание навыков саморегулирования эмоционального состояния, направленных на воспитание самообладания.

Эмоциональная устойчивость необходима спортсмену с первых дней участия в соревнованиях. Тренеры детских спортивных школ должны обучать начинающих спортсменов не только двигательным навыкам, но и конкретным приемам саморегулирования эмоционального состояния. Причем обучать этим приемам нужно не отдельных спортсменов, у которых наиболее заметно проявляются признаки эмоциональной неустойчивости, а всех занимающихся. Зная определенные приемы саморегуляции состояния, каждый из них в тесном контакте с опытными тренерами сможет воспользоваться ими в случае необходимости в зависимости от индивидуальных особенностей. Только сочетая тренировки с постоянной психологической закалкой, можно достичь успехов в спорте, поскольку глубокие переживания, связанные с участием в соревнованиях, не только

сказываются на состоянии нервной системы, но и существенно влияют на сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Практически рекомендованными в данной работе приемами лучше всего овладевать в процессе учебно-тренировочных занятий: перед началом тренировки изучать приемы снятия утомления с занимающихся, прибывших на тренировку уставшими в конце рабочего дня. В процессе занятий выполнить эмоциональные упражнения, а в заключительной части – упражнения на отвлечение внимания (для снятия эмоционального возбуждения и утомления): легкие монотонные статические усилия, дыхание с паузой. Одно занятие в неделю целиком следует посвятить эмоциональной тренировке.

Таким образом, весь учебно-тренировочный процесс пронизывается теми или иными приемами воздействия на эмоциональную сферу спортсмена.

Чтобы выявить индивидуальные эмоциональные особенности учеников, тренер должен постоянно наблюдать за ними в соревновательной обстановке, интересоваться эмоциональным состоянием спортсмена до и после соревнований, а не сосредоточивать усилия только на воспитании и совершенствовании лишь физических качеств учеников. Важно также после каждого соревнования не допускать резких эмоциональных сдвигов.

Профилактическое снижение возбуждения после соревнований рекомендуется даже в случаях удачного выступления спортсменов, то есть при «+» эмоциях. Эмоциональная устойчивость может нарушаться и при радостных эмоциях, когда наступает своего рода состояние «послефинишное», которое, подобно «предстартовой лихорадке», проявляется у участников соревнований в результате физического и эмоционального перенапряжения. Выражается оно прежде всего в ухудшении сна.

Формирование эмоциональной устойчивости во многом зависит не только от умения пользоваться приемами саморегулирования эмоционального состояния, но и от рационально построенного учебно-тренировочного процесса.

Эмоциональное проведение разминки не только вызывает у занимающихся хорошее настроение, но и повышает их работоспособность. Через вегетативные центры эмоциональные упражнения активизируют деятельность внутренних органов, тем самым способствуя более активному проявлению физических качеств. Положительные эмоции содействуют выделению адреналина – гормона, активизирующего деятельность сердца.

Замечено, что физические упражнения способствуют исчезновению подавленного состояния.

Подбирая физические упражнения, вызывающие эмоциональный подъем, нельзя забывать о главной задаче подготовительной части занятия – подготовке организма к предстоящей деятельности. В связи с этим помимо упражнений, воздействующих на вегетативные функции («разогревание

организма»), необходимо подбирать упражнения, которые соответствовали бы структуре предстоящего движения.

К ним относятся упражнения, наиболее сходные по форме с теми, которые предстоит изучить или совершенствовать в основной части занятия. Они носят характер подготовительных. Важно придать этим упражнениям эмоциональную окраску. Так, беговые упражнения рекомендуется проводить парами или тройками, держась за руки или положив руки друг другу на плечи.

К упражнениям, создающим эмоциональный подъем, относятся не только вызывающие бодрое настроение, но и упражнения, сосредоточивающие внимание своей оригинальностью, эффективностью воздействия на организм.

Важную роль в пробуждении интереса к занятиям играет чередование способов проведения подготовительной части.

На открытой площадке подготовительная часть занятий наиболее эффективна, когда упражнения выполняются с продвижением, а не в положении стоя на месте. Группа перемещается по кругу, по прямоугольнику, по прямой с возвращением на исходную позицию. Построение группы в колонну по одному, по два, по три. При движении по прямой с возвращением возможно построение и в колонну по 4,5,6. Возвращение проводится медленным бегом после поворота всей группы в конце площадки по команде: «Кругом!».

В настоящее время многие тренируются зимой на воздухе. Тренировки на морозном воздухе на заснеженных тропинках в лесу или парке – одна из самых эмоциональных форм занятий.

Для таких тренировок особенно важно подбирать упражнения, которые включали бы в работу большие группы мышц, парные и групповые упражнения, кратковременные подвижные игры.

В зимний подготовительный период разминка особенно важна. Она повышает уровень общего физического развития и воспитывает волевые качества. Поэтому длительность ее при температуре воздуха до -15 может достигать 40 минут.

Разнообразие эмоциональных упражнений устраняет возможность нервного перенапряжения спортсмена и поэтому является важным средством сохранения спортивной формы и спортивного долголетия. В сочетании с методикой саморегулирования эмоционального состояния такие упражнения служат базой для воспитания эмоциональной устойчивости.

Приведем ряд упражнений, содействующих формированию и повышению эмоциональной устойчивости спортсмена.

**Эмоциональные упражнения  
для разминки  
на открытом воздухе**

1. Бег, взявшись за руки, в колонне по одному. Бег, положив руки на плечи партнерам, в шеренгах.
2. Переноска партнера на руках, держа его перед собой.
3. Переноска партнера на спине.
4. Приседание с партнером, держа его перед собой или на спине.
5. Пружинистые покачивания в положении выпада вперед, держа партнера на руках.
6. Двое буксируют за руки одного, скользящего по снегу в положении глубокого приседа.
7. «Чехарда» через двух или трех стоящих боком друг к другу.
8. Впрыгивание на плечи двух партнеров в упор на прямые руки, ноги согнуты.
9. Двое стоят лицом друг к другу на расстоянии полшага. Третий, положив руки на их плечи, поднимает ноги махом вперед, и затем опускает махом назад.
10. Различные броски и толчки набивных мячей кверху, вперед, назад, влево, вправо.

## Эмоциональные упражнения

1. Бег с буксированием партнера за веревку длиной около 2 метров. Пробежав примерно 50 м, на ходу поменяться местами и продолжать бег.
2. Бег на 2-3 шага с закрытыми глазами.
3. Бег со сменой лидера по сигналу тренера.
4. Бег с борьбой за лидерство по сигналу.
5. Бег в среднем темпе с неоднократными ускорениями. Темп усиливается тренером.
6. Метание теннисного мяча на бегу в щиты – мишени, в руки тренера, стоящего слева от бровки.
7. Бег с подбрасыванием мяча вперед вверх.
8. Бег с передачей мяча партнеру, бегущему сбоку на расстоянии 2 м.
9. Бег с бревном на плече. Бревно поочередно несет то один бегун, то другой.
10. Бег на 30-50 м с ходу. Спортсмен набирает максимальную скорость, и от определенной отметки тренер включает секундомер. Результаты объявляются после каждой попытки, что содействует повышению интереса занимающихся в тренировке.
11. Бег с задержкой дыхания. Дыхание задерживается не более, чем на 5 секунд неоднократно. Задержка дыхания при регулярной тренировке мобилизует резервные силы сердечной мышцы.

Беговые упражнения вызывают *эмоциональный подъем*.

Разнообразие эмоциональных упражнений устраняет возможность нервного перенапряжения спортсмена и поэтому является важным средством сохранения спортивной формы и спортивного долголетия. В сочетании с методикой саморегулирования эмоционального состояния такие упражнения служат базой для воспитания *эмоциональной устойчивости*.

***К психологическим методам самовоздействия, обеспечивающим эмоциональную устойчивость, относятся:***

- Продолжительный внушенный сон – отдых
- Система сознательного регулирования эмоций спортсмена дыхательными упражнениями, упражнениями, связанными с восприятием эмоциональных раздражителей в виде музыки, красок пространственного восприятия.
- Психорегулирующая тренировка
- Аутогенная тренировка
- Словесное воздействие тренера и словесное самовоздействие: самоприказы, самоубеждения, посредством которых спортсмен может сознательно подавлять или задерживать неблагоприятные эмоциональные реакции.
- Саморегулирование эмоциональных состояний и функции сна посредством самовоздействия на кинестетический, слуховой, кожный, обонятельный, речедвигательный анализаторы, а также прерывистым дыханием.
- Эмоциональные упражнения, включаемые в учебно-тренировочные занятия для повышения эмоциональной устойчивости.

## *Приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний спортсмена*

- ✓ Преднамеренная задержка проявления или изменения выразительных движений.
- ✓ Специальные двигательные упражнения.
- ✓ Упражнения на расслабление и последующее напряжение различных групп скелетных мышц.
- ✓ Индивидуализированная разминка перед выступлением спортсмена.
- ✓ Дыхательные упражнения.
- ✓ Специальные виды массажа и самомассажа, применяемые перед соревнованиями и после них.
- ✓ Приемы, основанные на регуляции эмоций через воздействие на различные анализаторы.
- ✓ Воздействие второсигнальных раздражителей.
- ✓ Преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей.
- ✓ Развитие произвольного внимания.
- ✓ Активизация чувства уверенности.



## ***Упражнения для саморегуляции эмоционального состояния спортсмена***

Упражнения просты, легко запоминаются, удобны в применении и не требуют больших затрат времени на изучение.

Рекомендуемые упражнения оказывают успокаивающее воздействие на спортсменов при использовании их в различных ситуациях (ожидание старта, перерыв между попытками или таймами, на запасной скамейке, после неудачной попытки).

Спортсмен самостоятельно подбирает себе один или несколько нижеперечисленных методов в зависимости от субъективных ощущений.

### **I. Упражнения для лиц, привыкших засыпать лежа на боку**

1. приподнять прямую руку на 5-10 см и держать ее вдоль тела примерно 2 минуты, отпустить;
2. приподнять так же одну ногу или стопу и держать ее до утомления мышц;
3. расслабиться на несколько секунд. Затем снова выполнить вышеуказанные упражнения в любой последовательности 1-2 раза в зависимости от состояния засыпающего.

### **II. Упражнения для лиц, привыкших засыпать лежа на спине**

1. приподнять и удерживать руку вдоль тела – 2 минуты;
2. приподнять так же другую руку – 2 минуты;
3. лежа ноги врозь, сомкнуть носки ступней (пятки остаются разомкнутыми). Удерживать 2 минуты.
4. расслабить руки и ноги на несколько секунд. При необходимости повторить комплекс.

В дневное время для успокоения рекомендуется на 1-2 минуты крепко сжать руку в кулак или, сидя на скамейке, напряженно согнуть ногу в голеностопном суставе (взять стопу на себя).

5. метод прерывистого дыхания. Обычно на дыхание не обращают внимания. Если же человек сосредоточился на регуляции своего дыхания, он может отвлекаться от волнующих мыслей.

Внимание сосредоточивается на расстановке паузы в дыхательном цикле по следующей схеме:

- А) вдох – задержать дыхание (пауза) – выдох (повтор 4-5 раз)
- Б) вдох – выдох – пауза
- В) вдох – пауза – выдох – пауза.

Усложнять схему изменением продолжительности паузы от 1 до 5 секунд. Упражняться 1-10 минут.

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
2. Сделайте двумя грецкими орехами круговые движения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.
3. Слегка помассируйте кончик мизинца.
4. Поместите орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажмите и сделайте орехом круговые движения (3 мин).
5. «Медуза». Сидя на стуле, совершайте плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

## **МЕТОДИКА СТИРАНИЯ НЕГАТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ ИЗ ПАМЯТИ**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги мысленно созданную негативную ситуацию. «стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время упражнение можно повторить.

**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ,  
НАПРАВЛЕННЫХ НА СНЯТИЕ СТРЕССА**

Следует выполнять под спокойную музыку.

1. **Лобно-затылочная коррекция.** Одну ладонь положите на затылок, другую – на лоб. Закройте глаза и подумайте о любой негативной ситуации. Сделайте глубокий вдох-выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумайте и осознайте то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления своеобразной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким вдохом-выдохом. Упражнение выполняется от 30 с до 1 мин.
2. **Луч света.** Направьте яркий луч света от фонарика в середину лба. Длительность упражнения от 30 с до 60 с. Во время упражнения смотрите на черный лист бумаги.
3. **Молния.** Проведите рукой вдоль переднего срединного меридиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратной направлении (расстегивая и застегивая «молнию»). Затем проведите рукой вдоль заднего срединного меридиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (расстегивая и застегивая «молнию» сзади). Движения проводить вверх-вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.
4. **Ахилл.** Легко ущипните обеими руками оба ахиллова сухожилия, затем мягко погладьте подколенные сухожилия несколько раз, сбрасывая в стороны и наружу.
5. **Уши.** Мягко расправьте и растяните руками внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассируйте участок от сосцевидного отростка за ухом по направлению вниз к ключице – 5 раз.
6. **Постукивание.** Сделайте массаж в области вилочковой железы в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

## **МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

### **«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ»**

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

### **«ТЫ – ЛЕВ»**

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

### **«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ»**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

### **«ЗАМРИ»**

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

### **«СПАСИ ПТЕНЦА»**

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!».

**ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ****«ШТАНГА»**

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Потом бросает ее. Отдыхает.

**«СОСУЛЬКА»**

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит,  
Солнце взойдет,  
Гвоздь упадет.

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

**«ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»**

Шалтай – Болтай  
Сидел на стене.  
Шалтай – Болтай  
Свалился во сне.

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**«НАСОС И МЯЧ»**

Играют двое. Один – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

**«ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ»**

Попросите ребенка: **нахмуриться, как:**

- Осенняя туча
- Рассерженный человек
- Злая волшебница

**Улыбнуться, как:**

- Кот на солнце
- Само солнце
- Как Буратино
- Как хитрая лиса
- Как радостный ребенок
- Как будто ты увидел чудо

**Позлись, как:**

- Ребенок, у которого отняли мороженое
- Два барана на мосту
- Как человек, которого ударили

**Испугайся, как:**

- Ребенок, потерявшийся в лесу
- Заяц, увидевший волка
- Котенок, на которого лает собака

**Устань, как:**

- Папа после работы
- Человек, поднявший тяжелый груз
- Муравей, притащивший большую муху.

**Отдохни, как:**

- Турист, снявший тяжелый рюкзак
- Ребенок, который много потрудился, но помог маме
- Как уставший воин после победы

## Заключение

Итак, процесс формирования эмоциональной устойчивости спортсменов – это целостная система учебно-воспитательной работы. Это сложный педагогический процесс, в основе которого лежит повседневная целенаправленная учебно-воспитательная работа тренеров и психологов при активном участии самих спортсменов.

Юные спортсмены не имеют знаний по воспитанию самообладания, в связи с отсутствием каких-либо научно обоснованных приемов и методов по воспитанию эмоциональной устойчивости детей. Разработка таких приемов и обучение им юных спортсменов будут способствовать улучшению их здоровья и повышению интереса к регулярным спортивным тренировкам.

К формированию эмоциональной устойчивости следует привлечь тренерский состав спортивных коллективов, начав работу лекцией с изложением приемов саморегулирования эмоционального состояния и сна спортсмена. В дальнейшем тренеры самостоятельно смогут осуществлять психологическую подготовку своих учеников для участия в соревнованиях.

Психодиагностический материал, предложенный в данной работе, поможет тренерам определить уровень психологической подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, а предложенные схемы наблюдения за внешними проявлениями психического стресса у спортсменов перед стартом помогут педагогам-наставникам оценить уровень личностной тревожности (см. Приложения). Это позволит давать спортсмена задания по использованию приемов саморегулирования в определенных спортивных ситуациях. Такой подход позволяет активно воздействовать на формирование эмоциональной устойчивости юных спортсменов.

Методы, предлагаемые нами, основаны на психологическом принципе переключения внимания эмоционально возбужденного спортсмена с сильного раздражителя на более слабый. Практические упражнения, психологические игры, психорегуляция способствуют восстановлению психического состояния у юных спортсменов после соревнований. Предложенный в данной работе комплекс специальных восстановительных мероприятий направлен на создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и в ходе него.

Учитывая важность проблемы эмоциональной устойчивости при решении ряда практических задач, мы считаем, что результаты настоящей работы должны быть использованы в практике спортивной деятельности при формировании эмоциональной устойчивости у юных спортсменов.

## Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека: Изд-во Казанского университета, Казань, 1987
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений – М.: Просвещение, 1976
3. Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера – Смоленск: ФиС, 1989
4. Гельгорн Э, Луфборроу Д. Эмоции и эмоциональные расстройства, М.: «Медицина», 1966
5. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена – М.: ФиС, 1971
6. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена – М.: Физкультура и спорт, 1969
7. Гиссен Л.Д. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены – М.: Здоровье, 1971
8. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта – М.: Издательский центр «Академия», 2002
9. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов – Краснодар: Физкультура и спорт, 1995
10. Гуменюк Н.П., Щерцис Б.М. Психогигиена спортивной деятельности – Киев: «Здоровье», 1978
11. Деметер Р.С. Эмоции и отдых спортсмена – М.: Изд-во «Знание», 1980
12. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов – М.: Издательский центр «Академия», 1987
13. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология спорта – М.: Просвещение, 1979
14. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания – М.: Просвещение, 1980
15. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях – Киев: «Здоровье», 1977
16. Киселев Ю.Я. Контроль за эмоциональным состоянием в процессе занятий спортом – Л.: Просвещение, 1987
17. Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя – Кемерово.: ОблИУУ, 1992
18. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена – М.: Физкультура и спорт, 1986
19. Наенко Н.И. Психическая напряженность – М.: Просвещение, 1976
20. Некрасов В.П., Худадов Н.А. Психорегуляция в подготовке спортсменов – М.: Здоровье, 1973
21. Пуни А.Ц. Вопросы психологической подготовки к соревнованиям – Л.: Просвещение, 1972
22. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат – М.: Физкультура и спорт, 1983



23. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1983
24. Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал, 1984 - № 4
25. Черникова О.А., Дашкевич О.В. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена – М.: Физкультура и спорт, 1971
26. Черникова О.А. Соперничество, риск и самообладание в спорте – М.: Физкультура и спорт, 1980
27. Экспериментальная психология П. Фресс и Ж.Пиаже – М.: Изд-во «Прогресс», 1975
28. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / под ред. Проф. А.Т. Филатова – Киев: «Здоровье», 1982

### Карта диагностики и развития ребенка (в динамике)

Ф.И. \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Дата поступления в ДЮКФП-5 \_\_\_\_\_

Блок	Качество	Степень выраженности качества	Оценка качества во времени			
			Исходное	1 год	1,5 года	2 года
Особенности функционирования нервной системы		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Неутомим</li> <li>• Утомляется после длительной нагрузки</li> <li>• Быстро утомляется</li> <li>• Преобладает возбуждение</li> <li>• Преобладает торможение</li> <li>• Возбуждение и торможение уравновешены</li> </ul>				
Особенности психомоторного развития		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Свобода движений</li> <li>• Напряженность движений</li> <li>• Подавленность</li> <li>• Продуктивность движений</li> <li>• Бесцельность движений</li> <li>• Мелкая моторика рук хорошо развита</li> <li>• Мелкая моторика рук слабо развита</li> </ul>				
Особенности психических процессов и эмоций	Внимание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Устойчивое</li> <li>• Неустойчивое</li> <li>• Усидчивость</li> <li>• Непоседливость</li> <li>• Сосредоточенность</li> <li>• Рассеянность</li> <li>• Высокая степень погруженности в задачу</li> </ul>				

	Эмоциональная сфера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эмоциональная уравновешенность</li> <li>• Эмоциональная возбудимость</li> <li>• Эмоциональная выразительность</li> <li>• Эмоциональная сдержанность</li> <li>• Эмоциональная отзывчивость</li> <li>• Эмоциональная тревожность</li> </ul>				
	Настроение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Преобладает веселое</li> <li>• Чаще минорное</li> <li>• Угнетенное</li> <li>• Стабилен в проявлении настроения</li> <li>• Адекватная смена настроения</li> </ul>				
	Волевые процессы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Целеустремленность</li> <li>• Настойчивость</li> <li>• Самообладание</li> <li>• Слабая целеустремленность</li> <li>• Слабая воля</li> <li>• Несамостоятельность</li> <li>• Зависимость</li> <li>• Уверенность в себе</li> <li>• Неуверенность в себе</li> <li>• Нуждается в одобрении</li> </ul>				
Проявление личностных качеств в поведении	Отношение к виду деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заинтересованность</li> <li>• Желание, увлеченность</li> <li>• Переменный интерес</li> <li>• Нет явного желания</li> <li>• Активность</li> <li>• Пассивность</li> <li>• Инициативность</li> <li>• Безынициативность</li> <li>• Организованность</li> <li>• Неорганизованность</li> <li>• Трудолюбие, старание</li> <li>• Лениность</li> <li>• Интерес к процессу</li> <li>• Интерес к результату</li> </ul>				
	Общение с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общительность</li> <li>• Замкнутость</li> <li>• Открытость</li> </ul>				

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стеснительность</li> <li>• Вежливость</li> <li>• Конфликтность</li> <li>• Стремление к лидерству</li> <li>• Обособленность в коллективе</li> <li>• Обидчивость</li> </ul>				
	Общение с педагогом	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контактность, открытость</li> <li>• Доверчивость, искренность</li> <li>• Ожидание поддержки от педагога</li> <li>• Потребность в прикосновениях</li> <li>• Потребность в одобрении</li> <li>• Желание личного общения с педагогом</li> <li>• Замкнутость, стеснительность</li> <li>• Зжатость, неуверенность</li> </ul>				
	Адаптация в коллективе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкая</li> <li>• Затрудненная</li> <li>• Тяжелая</li> </ul>				
	Отношение к себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Скромность</li> <li>• Самоконтроль</li> <li>• Умение рассчитывать на свои силы</li> <li>• Адекватная самооценка</li> <li>• Завышенная самооценка</li> <li>• Заниженная самооценка</li> </ul>				

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

**Схема наблюдение за внешними проявлениями психического стресса  
различного уровня у спортсменов перед стартом в соревнованиях**

Уровень стресса	Особенности внешнего проявления (признаки) стресса							
	Активность мотивации, уверенность в своих силах	Особенности протекания психических процессов	Мимика и пантомимика, выражение глаз	Общая двигательная активность	Физиологические реакции	Речь, голос	Особенности поведения	Взаимоотношения с окружающими
Оптимальный уровень	Достаточно высокая активность мотивации, трезвая уверенность в своих силах, интерес к соревнованиям, желание участвовать в них, адекватный или чуть завышенный уровень притязаний	Внимание концентрированное, мышление быстрое, гибкое, логичное и последовательное, перцептивные процессы обострены, память в норме	Заметных изменений в мимике нет, небольшие движения губами, более строгое, чем обычно, выражение лица. Спокойный, веселый взгляд.	Двигательная активность чуть выше обычной. Хороший контроль за своими движениями.	Заметное учащение пульса, дыхания, легкое покраснение кожи лица. Легкий тремор конечностей.	Несколько более громкая и быстрая, чем обычно, речь. Сохранение привычной эмоциональной выразительности речи.	Поведение почти не отличается от обычного: бодрое, активное спокойствие, хорошо контролируемое сознанием. Легкий оттенок веселости или озабоченности в поведении	Обычные взаимоотношения с окружающими, несколько пониженное количество контактов, общение на расстоянии (кивок головой, поднятая рука для приветствия).

<p style="text-align: center;">Возбудимая форма</p>	<p>Мотивация чрезмерной силы, излишняя уверенность, огромное желание соревноваться, завышенный уровень притязаний, переоценка своих и недооценка возможностей противника</p>	<p>Внимание узконаправленное, но неустойчивое. Процессы памяти, мышления обострены, чувствительность повышена. Трудность в сохранении логичности и стройности мысли, некритичность мышления.</p>	<p>Губы сильно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, заметный тремор рук, движения хаотичные, нецелесообразные, частая смена поз. Глаза горящие, беспокойные, бегающие.</p>	<p>Излишняя свобода движений, понижение их точности. Повышенная двигательная активность, доходя до суетливости. Торопливость. Увеличение амплитуды движений и их скорости.</p>	<p>Ярко выраженные тремор, учащенный пульс, учащенное и поверхностное дыхание, повышенная потливость, усиление диуреза. Значительное покраснение или побледнение кожи лица, сухость во рту, «гусиная» кожа на плечах, спине, бедрах.</p>	<p>Более громкая, быстрая, эмоциональная, чем обычно, речь. Усиление высоких тонов. Перестройка синтаксического порядка предложений «запинки», или, наоборот, появление особой гладкости.</p>	<p>Поведение отличается от обычного: появление капризности, резкая смена настроения от бурного веселого до слез. Нетерпение. Поведение плохо контролируется. Ярко выраженная бравада.</p>	<p>Высокая интенсивность общения. Повышенная общительность и болтливость ил, наоборот, угрюмость. Проявление раздражительности, грубости, срывов в общении с товарищами по команде, тренером.</p>
---	--	--	--	--	--	---	---	---

Тормозная форма	<p>Малая активность мотивации, отсутствие интереса к соревнования, и желания в них участвовать неуверенность в своих силах, низкий уровень притязаний переоценка сил и возможность ей противника</p>	<p>Внимание несконцентрированное, повышенная отвлекаемость, рассеянность. Процессы памяти и мышления затруднены. Мышечно-двигательные ощущения «притуплены», снижена острота зрения и слуха.</p>	<p>Страдальческое выражение лица, отсутствие улыбки, пассивность позы. Длительное сохранение ее. Движения вялые, не энергичные. Унылый, грустный взгляд.</p>	<p>Зажатость. Закрепощенность. Малая двигательная активность, пассивность. Снижение амплитуды и скорости движений. Нарушение их пространственной точности.</p>	<p>Заметное покраснение лица и появление белых пятен. Урежение дыхания и пульса, повышение температуры.</p>	<p>Эмоционально невыразительная, более тихая и медленная, чем обычно, речь, растягивание слов, переход на шепот. Появление пауз в речи.</p>	<p>Поведение отличается от обычного: явная депрессия, апатия, сонливость. Безразличие к окружающему. Плохое настроение. Неспособность собраться, мобилизоваться.</p>	<p>Изменение обычных взаимоотношений: резкое снижение контактов с окружающими, стремление уединиться. Малая интенсивность общения, замкнутость.</p>
-----------------	--	--	--	--	---	---	--	---

### Шкала самооценки ситуативной тревожности

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№ п/п	Предложение	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озобочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4



## Обработка результатов

Обработка и подсчет результатов производится путем оценки каждого ответа от 1 до 4 баллов с помощью ключа.

### Ключ к шкале самооценки

<b>1.</b>	4 3 2 1	<b>6.</b>	1 2 3 4	<b>11.</b>	4 3 2 1	<b>16.</b>	4 3 2 1
<b>2.</b>	4 3 2 1	<b>7.</b>	1 2 3 4	<b>12.</b>	1 2 3 4	<b>17.</b>	1 2 3 4
<b>3.</b>	1 2 3 4	<b>8.</b>	4 3 2 1	<b>13.</b>	1 2 3 4	<b>18.</b>	1 2 3 4
<b>4.</b>	1 2 3 4	<b>9.</b>	1 2 3 4	<b>14.</b>	1 2 3 4	<b>19.</b>	4 3 2 1
<b>5.</b>	4 3 2 1	<b>10.</b>	4 3 2 1	<b>15.</b>	4 3 2 1	<b>20.</b>	4 3 2 1

Итоговый показатель получается при суммировании всех баллов. Он может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше этот показатель, тем выше степень стресса в соревнованиях. Установлено, что состояние спортсменов в среднем оценивается в  $41,02 \pm 9,37$  (муж) и  $44,10 \pm$

**Специальные физические упражнения  
для исследования  
распределения и переключения внимания**

***1. Запомни свое место в строю.***

Всем обучаемым предлагается запомнить свое место во время исходного построения и быть готовым встать на это место по соответствующему сигналу (например, два длинных свистка и поднятый вверх красный и белый флажки). При выполнении команды отмечаются те, кто последними занимают свои места и делают ошибки. При этом иногда даются ложные сигналы (например, поднимаются вверх два красных флажка) и отмечаются лица, реагирующие на ложный сигнал.

***2. Запомни много команд.***

Обучаемые делятся на 2 группы, одни выполняют предлагаемые действия, другие следят за ошибками. Подаются несколько команд, например: «Шаг вперед, поворот налево, поворот кругом!» все играющей шеренге их выполняют, допустившие ошибку делают два шага вперед. Следующая команда включает задание на 4,5 и 6 действий. Выигрывает группа, которая совершит меньше ошибок после выполнения команд на 6 действий.

***3. Запрещенное движение.***

При выполнении ряда движений поточным способом ( по командам или показу) заранее уславливаются не выполнять одно- два движения (например, руки на пояс и наклон вперед). Кто ошибается и выполняет «запрещенное» движение вслед за преподавателем, делает шаг вперед, при повторной ошибке – еще шаг и т.д. В конце упражнения отмечаются самые невнимательные.

***4. Делай наоборот.***

При выполнении вольных упражнений по методу «делай за мной» обучаемые должны делать упражнения зеркальным способом, т.е. если преподаватель поднимает правую руку, обучаемый – левую; преподаватель наклоняется влево, обучаемый – вправо.

***5. Делай, как я.***

Преподаватель на месте или в движении быстро выполняет ряд последовательных упражнений, обучаемые повторяют их и следят друг за другом (кто делает ошибки, кто медленно переключается от упражнения к упражнению).

## ***6. Посчитай флажки.***

Обучаемые движутся в колонне по одному в обход площадки, выполняя вольные упражнения в движении. Водящий в центре через 10-15 с. Подает команды свистками и поднимает 1-3 флажка. Надо считать и суммировать количество поднятых флажков. Команды к счету подаются 5-6 раз. Упражнение может быть усложнено, если отдельно подсчитывать белые и красные флажки.

## ***7. Выполняй команды по сигналам.***

Объясняется назначение нескольких сигналов, например, свисток – движение правым боком вперед, два свистка – обычное движение шагом в колонну по одному; поднятый флажок – никто не должен касаться пола левой ногой и т.п.

## ***8. Будь внимателен.***

После выполнения нескольких упражнений колонна поворачивается лицом к стене и задаются вопросы о размещении оборудования в зале, о плакатах, стендах, картинах, о количестве электроламп и т.д.

## ***9. Следи за командой.***

Выполняется упражнение (например, комплекс утренней зарядки) по подразделениям. Каждое движение выполняется по командам «делай – раз!», «Делай – два!» и т.д. Условие – пропускать движения, если в команде пропущено слово «делай».

## ***10. Делай наоборот.***

Дается задание в каком-либо упражнении выполнять все движения противоположно поданным командам (в противоположную сторону). Например, по команде «левую руку вверх!» надо поднять правую руку.

## ***11. Ведение мяча вокруг стоек по сигналам.***

На баскетбольной площадке расставлены 2 стойки: первая - в 5 м от линии старта, вторая – через 5 м по ходу. Обучаемый должен, находясь на лицевой линии, по команде «Марш!» добежать до противоположного щита, взять мяч и повести его баскетбольным способом к стойкам. При подходе к первой стойке, за 2-3 м, он получает команду от экспериментатора, который поднимает определенное количество флажков в левой или правой руке, что и означает направление обегания и количество кругов. Сумма всех кругов обеих стоек – 4. Регистрируется общее время выполнения задания, количество ошибок, штрафное время за ошибки. Оценки выводятся в 5-балльной шкале: «отлично» - 25,3 с; «хорошо» - 25,4-28,1 с; «удовлетворительно» - 28,3 – 30,9 с; «плохо» - 31,0 – 34,9 с; «очень плохо» - 35 с.

## **12. Движение по гимнастической скамейке с мячом.**

Обследуемому предлагается пройти по рейкам двух перевернутых скамеек, поставленных одна за другой, вперед и назад и громко произносить числа по таблице умножения на шесть при прохождении в одну сторону и на семь при возвращении. Под каждый счет таблицы необходимо также выполнять одно перебрасывание баскетбольного мяча из руки в руку. Расстояние между кистями рук около 1 м. Регистрируется время прохождения вперед и назад, за каждую ошибку в таблице умножения и потерю равновесия набавляется по секунде. Оценки в 5-балльной шкале: «отлично» - 13 с; «хорошо» - 13,1-15 с; удовлетворительно – 15,1 – 17 с; «плохо» - 17,1-19,9 с; «очень плохо» - 20 с.

### **Изучение оперативной памяти с помощью специальных физических упражнений**

Сущность задания – в подаче команд на выполнение движений с постепенным увеличением единиц содержащийся в них информации. Начинается с простых команд, содержащих требования на 2 действия, потом на 3 действия и т.д. Каждая команда подается 2-3 раза и считается выполненной, если обследуемый выполнил ее не менее 2 раз. Примеры команд:

1. Шаг вперед – поворот направо.
2. Шаг вперед – поворот налево – поворот кругом.
3. Поворот кругом – шаг вперед – поворот налево – шаг назад.
4. Шаг вперед – поворот кругом – поворот налево – шаг вперед.
5. Шаг вперед – шаг влево – поворот кругом – шаг вперед – поворот налево.
6. Поворот направо – поворот кругом – шаг вперед – поворот налево – шаг вперед – повороты кругом.
7. Шаг вперед – поворот налево – шаг вперед – поворот кругом – поворот направо – шаг назад – поворот вперед.

Экспериментатор проверяет выполнение задания по своей записи и контролирует себя по заключительному положению, принимаемому обследуемым. Оценка выводится в условных баллах по таблице 3.

Таблица 3

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество движений, которые обследуемый выполнил правильно не менее двух раз	7	6	5	-	4	3	-	2	-

## Оценка общей психологической устойчивости

Под общей психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться путем сопоставления результатов каких-либо упражнений на координацию движений, внимание, быстроту действий после больших нагрузок (например, после кросса на 1 или 3 км, вестибулярных нагрузок, эмоциональных переживаний и др.)

***Проба № 1. После разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5-7 раз с 3-5 м) выполнить кросс на 1 км, а после него повторить упражнения на координацию и в бросках.***

Снижение результатов координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости.

***Проба № 2. После выполнения упражнения в ударах баскетбольным мячом в круг (5-7 раз) провести упражнение с вестибулярными нагрузками. Исходное положение – наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног; 1 – быстро выпрямиться и откинуть голову назад, повернуться переступанием в течение 1 с на 360; 2 – наклониться в исходное положение. Повторить 10 раз. Повторить упражнение в ударах баскетбольным мячом в круг.***

Снижение результатов в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом результат медицинского освидетельствования может быть положительным, без вестибуло-вегетативных реакций).

## ОЦЕНКА ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной кандидатом психологических наук В.Э. Мильманом, сотрудником ВНИИФК (1976). Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей.

Показателями эмоциональной соревновательной устойчивости являются характер, интенсивность предсоревновательного и эмоциональность соревновательного возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и др.

Показатели саморегуляции – это умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и др.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача всех сил на тренировках и соревнованиях и др.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т.д.

Сокращенный вариант анкеты психической надежности включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает то суждение, которое соответствует его собственному.

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса – 17-го) и оценивается определенным количеством баллов.

## Анкета психической надежности

Перед вами вопросы, цель которых – выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 6а и т.д.; старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?

- А) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь
- Б) находясь в состоянии повышенного возбуждения
- В) в состоянии сильного возбуждения

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях?

- А) да, б) иногда, в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

- А) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

- А) да б) не могу сказать определенно в) нет

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- А) да б) бывают колебания в) нет

6. Стабильна ли ваша техника?

- А) да б) бывают колебания в) нет

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

- А) да б) иногда в) нет

8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?

- А) да б) иногда в) нет

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

- А) да б) не всегда в) нет

10. вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

- А) да б) не всегда в) нет

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

А) да, сильно расстраивают                      б) быстро забываются                      в) не придаю большого значения

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

- А) при строгом сознательном контроле своих действий
- Б) при автоматическом выполнении
- В) нечто среднее

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

- А) да                      б) иногда                      в) практически не бывает

14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

- а) да                      б) иногда                      в) нет

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

- А) за несколько дней до соревнований
- Б) накануне соревнований
- В) непосредственно перед выступлением

16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

- А) да                      б) нет                      в) могу отключиться, но ненадолго

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).

- А) нет не провожу
- Б) стараюсь успокоиться, снять напряжение
- В) стараюсь думать о чем-нибудь приятном
- Г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении
- Д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус
- Е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении
- Ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость
- З) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления
- И) использую разминку в качестве психологической настройки

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?

- А) нет
- Б) обычно не испытываю в этом необходимости
- В) да

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

- А) нет



- Б) не всегда
- В) как правило, могу

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

- А) нет
- Б) обычно не чувствую в этом необходимости
- В) да

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

- А) да, могу отказаться от многих жизненных благ
- Б) этой проблемы передо мной не возникало
- В) нет

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

- А) соревнование – трудный экзамен
- Б) соревнование – это праздник
- В) и то и другое.

## Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

№ п/п	Компоненты психической активности											
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегуляция)			М-Э (мотивационно- энергетический компонент)			Ст-П (стабильность- помехоустойчивость)		
	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)	А)	Б)	В)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а – нейтральные; г, д, ж, з, и, - стенические; б, в, е - астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком « - » говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от 12 до 5 баллов, СР – от 10 до 6 баллов, М-Э – от 10 до 7 баллов, Ст-П – от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования (В.Э.Мильман), средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность – это индивидуальная чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности, она в той или иной степени выражает склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилберга состоит из двух подшкал: измеряется тревожность как свойство личности и как эмоциональное состояние.

Личностная шкала Спилберга включает 20 вопросов ( см. табл. 1) Подсчет количества баллов производится следующим образом: из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разности прибавляется цифра 35.

Если суммарный показатель по шкале Спилберга показывает: до 30 баллов – это низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов – средний, свыше 45 баллов – высокий.

### Шкала самооценки

**Инструкция:** почитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала Дж. Тейлор, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения ( страха ). Эта шкала может применяться до и после соревнований. Ее следует применять вместе с другими методиками ( например, совместно с определением типологических свойств ), а данные, взятые из нее, дополнять другими бланковыми и проективными тестами, обеспечить ее надежность ( табл. 2).

В таблице приведен тест Дж. Тейлор, состоящий из 50 ответов, а также ключ для интерпретации ответов; каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов – малая тревожность, от 6 до 20 баллов – средняя, от 20 и выше – высокая.

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Указанные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь в выявлении таких спортсменов и в осуществлении мероприятий по созданию системы психологической защиты.

Таблица 1

## Личностная шкала Спилберга

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4

20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Таблица 2

**Шкала оценки личностной тревожности**

<b>№ п/п</b>	<b>Предложения</b>	<b>Показатели тревожности</b>
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Практически я никогда не краснею	Нет
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком	Нет
10	Я краснею не чаще, чем другие	Нет
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка	Нет
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые	Нет
13	Я застенчив не более чем другие	Нет
14	Мне не хватает уверенности в себе	Да
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что не могу усидеть на месте	Да
17	Мой желудок сильно беспокоит меня	Да
18	У меня не хватает духу вынести предстоящие трудности	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть	Да

21	Мне нередко снятся кошмарные сны	Да
22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать	Да
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании	Да
27	Я работаю с большим напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь	Да
30	Я склонен принимать все слишком всерьез	Да
31	Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте	Да
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты	Да
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула ( или чаще )	Да
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею	Да
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо	Да
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня	Да
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить	Да
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна	Да
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня	Да
40	Даже в холодные дни я легко потею	Да
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть	Да
42	Я человек легко возбудимый	Да
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным	Да

44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя	Да
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит	Да
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей	Да
47	Я почти все время испытываю чувство голода	Да
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	Да
49	Жизнь для меня всегда связана с небольшим напряжением	Да
50	Ожидание всегда нервирует меня	Да

## **Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка**

Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одно из основных требований к исследованиям свойств нервной системы – совпадение диапазона по двум или нескольким методикам. Нередко, наряду с экспериментальными аппаратными методами, при исследовании свойств, определяющих тип нервной системы, используются наблюдения за их жизненными проявлениями и опрос.

С помощью опросника судят о силе и подвижности основных нервных процессов, об интроверсии (направленность личности внутрь, в глубину своих интимных переживаний) или экстраверсии (направленность личности вовне, ориентировка преимущественно на внешнюю оценку).

### **Бланковый тест ЧХТ**

Бланковый тест ЧХТ (черты характера и темперамента), разработанный в Военном институте физической культуры на основе многопрофильного опросника (ММПИ), оценивает эмоциональную реактивность, невротичность и уровень притязаний, типологические особенности и некоторые другие показатели.

В обследовании используется метод «жизненных показателей». Процедура сводится к коллективному прослушиванию вопросов и бинарным ответам «да – нет». На ответы по каждому вопросу дается по 7 – 10 с. Для работы с группой 20 – 30 человек необходимо около получаса. Ряд вопросов составлен по методу взаимного исключения.

Данные, полученные при опросе, являются вспомогательным материалом для составления характеристики обследуемых лиц и должны быть дополнены по результатам изучения их деятельности и быта, а также путем психологических испытаний бланковыми и аппаратными методами. Опросник можно дополнить разделом, где дана методика по исследованию степени мотивации к определенной профессиональной деятельности (с учетом ее особенностей).

При проведении обследования большинство вопросов ставится в утвердительной форме. Испытуемые инструктируются следующим образом: **Если вы безусловно согласны с тем, что я зачитаю, напишите «да». Если не согласны, напишите «нет»; если сомневаетесь или не поняли вопроса, поставьте вопросительный знак. (Знак вопроса при подсчете результатов рассматривается как отрицательный ответ.)**

Опросник имеет 10 разделов, содержащих ряд сведений:



1-й раздел – о силе нервных процессов по возбуждению (преимущественно это работоспособность, соответствие «закону силы», доминантность);

2-й раздел – об измерении психофизических порогов нервной системы (чувствительность);

3-й раздел – о силе нервных процессов по торможению;

4-й раздел – о подвижности нервных процессов;

5-й раздел – об эмоциональной лабильности, реактивности;

6-й раздел – о развитии первой сигнальной системы;

7-й раздел – о развитии второй сигнальной системы;

8-й раздел – о повышенной нервозности и о некоторых психопатических отклонениях в характере человека;

9-й раздел – об искренности;

10-й раздел – об уровне притязаний.

Оценка проводится по сумме положительных ответов. В тех случаях, когда имеются дублирующие разделы (2а, 7а и др.), положительные ответы дублирующих разделов вычитаются из суммы положительных ответов по основным разделам.

При наличии восьми – девяти положительных ответов в разделах 1 – 7 и 10, девяти и более положительных ответов в разделе 8, а также при отсутствии положительных ответов в разделе 9 признаки считаются безусловно доминирующими.

При наличии пяти – семи положительных ответов в разделах 1 – 7 и 10, шести – восьми положительных ответов в разделе 8 и наличии одного – двух положительных ответов в разделе 9 признаки считаются выраженными (преобладающими).

Наличие трех-четырех положительных ответов в разделах 1 – 8 и 10, четырех – пяти положительных ответов в разделе 8 и трех – четырех положительных ответов в разделе 9 характеризуют средние показатели выраженности признака.

Наличие одного – двух положительных ответов в разделах 1 – 7 и 10, одного – трех положительных ответов в разделе 8 и пяти положительных ответов в разделе 9 характеризуют слабую выраженность признака.

Для удобства статистической обработки материалов ЧХТ может быть применена и девятибалльная оценка:

9 баллов – при девяти и более положительных ответах по разделам 1 – 7 и 10 и при отсутствии положительных ответов по разделам 8 и 9;

8 – 7 баллов – при восьми и семи положительных ответах по разделам 1- 7 и 10, при одном – двух положительных ответах по разделам 8 и 9;

6 баллов – при пяти – шести положительных ответах по разделам 1 – 7 и 10, при четырех положительных ответах по разделу 8; но по разделу 9 такой оценки нет;

5 баллов – при трех-четырех положительных ответах по разделам 1 – 7 и 10, при пяти – шести положительных ответах по разделу 8 и трех положительных ответах по разделу 9;

4 балла – при одном – двух положительных ответах по разделам 1 – 7 и 10, при семи – восьми положительных ответах по разделу 8, четырех положительных ответах по разделу 9;

3 балла – отсутствие положительных ответов по разделам 1 – 7 и 10, девяти положительных ответов по разделу 8, пяти положительных ответов по разделу 9;

2 балла – преобладание дублирующих ответов на одну единицу (сумма равна минус 1) в разделах 1 – 7 и 10, десяти положительных ответов по разделу 8, пяти – семи положительных ответов по разделу 9;

1 балл – преобладание дублирующих ответов (сумма равна минус 2 и менее) в разделах 1-7 и 10, двенадцати и более положительных ответов по разделу 9.

Во время оценки результатов бланкового теста ЧХТ при анализе раздела 9 при наличии пяти положительных ответов результаты опросника подвергаются сомнению, при наличии шести положительных ответов результаты проведенного опроса не принимают во внимание.

## Опросник теста ЧХТ

Инструкция: «Если вы безусловно согласны с утверждением, напишите «да». Если не согласны, напишите «нет»; если сомневаетесь или не поняли вопроса, поставьте вопросительный знак.

### Раздел 1.

1. Вы человек очень выносливый и можете очень длительное время выполнять трудную работу, не снижая ее интенсивности?
2. Вы любите преодолевать трудности на работе?
3. Вы никогда не волнуетесь, выступая на больших собраниях?
4. Решение вы принимаете, как правило, самостоятельно, без советов других?
5. Вы очень настойчивы в достижении цели?
6. На экзаменах вы любите отвечать первым?
7. Неудачи в работе и в жизни только усиливают ваше желание достичь поставленной цели?
8. На спортивных и других состязаниях вы показываете обычно лучшие результаты, чем во время тренировки?
9. Вы не боитесь рисковать?
10. У вас твердый характер и вы можете успешно руководить людьми?

### Раздел 1а.

1. Часто бывает так, что в мыслях вы готовы расправиться с вашим противником, а практически не решаетесь сделать то, что задумали?
2. Когда выполняете трудную умственную работу, то непроизвольно переключаетесь мыслями на какую-нибудь другую тему, иногда непроизвольно начинаете мечтать о чем-либо другом?
3. Часто бывало так, что вы хорошо подготовились к уроку, но во время ответа терялись и получали низкие оценки?
4. Бывало так, что в течение короткого времени вы приняли какое-то решение, но затем случайный довод заставлял вас это решение переменить, затем вновь вы возвращались к старому решению, и так несколько раз в течение короткого времени?
5. Вы обычно не ввязываетесь в резкие объяснения, которые могут привести к ссоре, несмотря на то, что внутренне убеждены в своей правоте?

### Раздел 2.

1. Если приключилась любая беда, вы обычно долго переживаете?
2. Вас легко обидеть? Вы человек тонких чувств?
3. Если с вами поступили несправедливо, у вас все из рук валится, работа не идет?

4. В кино и во время тяжелых пьес вы иногда плачете или близки к этому?

5. Если приключилась беда, вам хочется с кем-то поделиться переживаниями, хочется сочувствия?

6. Траурная музыка иногда вызывает у вас слезы?

7. Боль душевная гораздо мучительнее для вас, чем физическая?

8. Вы никогда не ударите человека первым, если даже он перед вами виноват?

9. Часто ли вы долго и горько переживаете по каком-либо поводу, потом разберетесь и думаете, что переживали из-за пустяка?

10. Вы все принимаете слишком близко к сердцу?

### **Раздел 2а.**

1. Вы обычно не обижаетесь, когда над вами остро подшучивают?

2. Если о вас другие говорят плохо или хорошо, вас это не беспокоит (пусть себе говорят)?

3. Вы никогда не теряетесь перед большой аудиторией?

4. О своих неприятностях вы обычно забываете довольно быстро?

5. Мучения животных вас не трогают?

### **Раздел 3.**

1. Вы любите делать все не спеша, обдумывая каждый поступок?

2. Вы – сдержанный человек?

3. Обычно вы крепко спите даже перед серьезными жизненными испытаниями (экзаменами, спортивными состязаниями и др.)?

4. Тише едешь – дальше будешь! Согласны?

5. Вы весьма осторожны в своих словах, лишнего не скажете?

6. В очереди вы обычно стоите совершенно спокойно, не испытывая раздражения?

7. Любите вы делиться своими мыслями с другими?

8. Вы легко храните в секрете интересную новость?

9. Вы обычно не очень спешите принимать решения, любите подождать, посмотреть, как поступят другие?

10. Люди, которые все делают быстро, слишком часто ошибаются?

### **Раздел 3а.**

1. Вы нередко совершаете необдуманные поступки, о которых потом жалеете?

2. Товарищи часто обвиняют вас в опрометчивых поступках?

3. Вы очень не любите ожидать трамвая или автобуса?

4. Если обсуждается интересный вопрос в спорте, вам хочется первым выразить свое мнение?

5. Когда вы очень рассердитесь, то часто не можете себя сдержать?

#### **Раздел 4.**

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям?
2. Вам нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной производственной операции на другую?
3. Вы можете быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности?
4. Вы быстро сходитесь с новыми людьми?
5. Вы быстро засыпаете и пробуждаетесь?
6. Вы быстро осваиваетесь в новой обстановке, включаетесь в новое для вас дело?
7. Вам нравится, когда на работе появляются новые люди?
8. Вы любите бывать в новом для вас обществе?
9. Вам приходится слышать от окружающих и друзей, что вы – человек очень деятельный и подвижный?
10. Новый для вас учебный материал вы обычно запоминаете и усваиваете очень быстро, хотя иногда способны также быстро его забывать?

#### **Раздел 4а.**

1. Вы не любите заводить новых знакомых?
2. Вам очень трудно расставаться с какой-либо мыслью, в которую вы когда-то поверили, хотя есть много убедительных доводов против этой мысли?
3. Новые навыки в какой-то деятельности, новые привычки формируются у вас медленно, но зато очень прочно, как говорят, намертво?
4. Вас иногда называют флегматиком (или упрекают в медлительности)?

#### **Раздел 5.**

1. У вас иногда бывает такое чувство, будто пересохло во рту?
2. Когда вы сердитесь или находитесь на экзаменах, вас иногда бросает в пот?
3. Когда вы сердитесь или волнуетесь, то нередко ощущаете сильное сердцебиение?
4. Бывает ли так, что когда вы сердитесь или волнуетесь, у вас захватывает дыхание?
5. Когда вы сердитесь или находитесь на экзаменах, у вас иногда заметно меняется тембр голоса и появляются несвойственные вам низкие или высокие тона?
6. Когда вы очень волнуетесь или сердитесь, вас иногда бросает в дрожь?
7. Бывает ли так, что при сильном волнении или злости вы бледнеете?

8. Верно ли, что вы «заводите с пол-оборота» (вас можно быстро рассердить)?

9. Когда вы волнуетесь, вы сильно краснеете?

10. Когда очень волнуетесь, то ходите в туалет чаще, чем обычно?

### **Раздел 5а.**

1. Обычно у вас преобладает ровное настроение, вас трудно рассердить?

2. Когда сердитесь, вы не повышаете голос?

3. По выражению вашего лица нельзя определить, рассержены вы или спокойны?

4. При волнении у вас не сбивается ритм дыхания, он обычно ровный?

5. Даже в самых сложных ситуациях ваше сердце бьется ровно?

### **Раздел 6.**

1. Практическая деятельность нравится вам больше, чем ее осмысление?

2. Вам очень нравятся красивые пейзажи?

3. Вы пишете стихи или пытались когда-либо их писать?

4. Геометрия в школе давалась вам гораздо легче, нежели алгебра?

5. Художественные произведения в живописи доставляют вам наслаждение?

6. Вы любите (или любили раньше) участвовать в художественной самодеятельности?

7. Литература нравится вам больше, чем математика?

8. География нравится больше, чем физика?

9. Вы любите фотографироваться?

10. У вас хорошая зрительная память? Можете мысленно представить те районы (дома, улицы, деревни), где вы недавно находились?

### **Раздел 6а.**

1. Нельзя сказать, что вы любите природу?

2. Вы не любите смотреть приключенческие кинофильмы?

3. Вы никогда не любили читать стихи и не любите слушать, когда читают другие?

### **Раздел 7.**

1. Вы обычно тщательно планируете все свои поступки?

2. Вы, как правило, тщательно анализируете свои поступки и делаете соответствующие выводы на будущее?

3. Вам гораздо легче запомнить смысл события, нежели подробности о том, где и когда оно происходило?
4. Игру в шахматы вы всегда предпочитаете игре в домино?
5. Любите ли вы (или любили раньше) доказывать теоремы?
6. В школе алгебра нравилась вам больше, чем химия?
7. Физика нравилась вам больше, чем география?
8. Вы любите делать обобщения?
9. Вам легче составить план какой-либо работы, подготовить какую-либо схему прибора, чем собственноручно выполнять такую работу?
10. вы любите умственный труд, связанный с математическими вычислениями?

## **Раздел 7а.**

1. Во время учебы в школе самое неприятное для вас было выполнять задания по математике?
2. Вы любите описания природы в книгах, мысленно представляя себе те пейзажи, о которых читаете?
3. Что вам больше нравится в книгах Л.Н.Толстого: следить за ходом событий и судьбой героев или разбираться в многочисленных философских отступлениях?

## **Раздел 8.**

1. Вам очень трудно приспособиться к новым условиям жизни и работы? Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным?
2. Вы часто вступаете в конфликт (ссоритесь) с окружающими?
3. Верно ли, что по отношению именно к вам особенно часто поступают несправедливо?
4. Вы заслуживаете гораздо лучшей участи, чем та, которая выпала на вашу долю?
5. Когда за вами кто-нибудь внимательно наблюдает, у вас просыпается неприязнь к такому человеку?
6. Иногда вам кажется, что вы самый несчастный человек на земле?
7. Вы часто чувствуете себя несправедливо обиженным?
8. Ваше мнение обычно не совпадает с мнением других?
9. Случается ли так, что вас пугают собственные мысли?
10. Бывает ли, что вы просыпаетесь среди ночи в холодном поту?
11. Считаете ли вы себя человеком, которого преследуют разные болезни?
12. Вы часто испытываете чувство усталости?
13. Бывает ли так, что у вас пропадает аппетит из-за переживания?
14. Вы человек особенный, непонятный для других, не такой, как все?
15. На вас обращают внимание чаще, чем на других?
16. Не кажется ли вам, что у вас слишком много врагов?

17. Бывают ли у вас головные боли, головокружения из-за переживаний?
18. Бывает ли так, что вам –хочется избавиться от какой-либо мысли, а она вас упорно преследует?
19. Часто ли не понимаете жизни и людей?
20. Часто у вас бывают такие периоды, когда никого не хочется видеть?

## **Раздел 9.**

1. В жизни не было такого случая, чтобы вы нетактично поступили по отношению к учителю или пытались его обмануть?
2. В вашей жизни не было ни одного случая, чтобы вы нарушили обещание?
3. За всю свою жизнь у вас не было ни одной такой мысли, за которую вам потом было бы стыдно?
4. За всю жизнь вы не сделали ни одного дурного поступка?
5. За всю свою жизнь вы не сделали ни одного нехорошего поступка по отношению к родителям?
6. Вы никогда не опаздывали на работу или учебу?
7. Вы всегда и во всем согласны с решением руководителей?
8. Вы никогда не сказали грубого слова женщине?
9. За всю свою жизнь вы ни разу не солгали?
10. У вас нет и никогда не было плохих привычек?

## **Раздел 10.**

1. вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете на том, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. если б вам пришлось заново начать жизнь, вы бы достигли большего?



## **Раздел 10а.**

1. Обычно вы планируете свою работу так, что все успеваете сделать?
2. В любом деле лучше быть где-то в середине – меньше спросу?
3. При равном материальном вознаграждении вы скорее выберете роль подчиненного, нежели начальника?

## Методика наблюдения за поведенческими реакциями

Методика наблюдения за поведенческими реакциями в процессе общения со спортсменами состоит из двух разделов: изучение некоторых индивидуальных психологических особенностей и изучение некоторых личностных качеств на социальном уровне.

Оценка производится по девятибалльной шкале.

### Оценка некоторых индивидуальных психологических особенностей путем наблюдения

При изучении типологических особенностей можно делать заключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании поведенческих реакций, наиболее часто повторяющихся в процессе профессиональной деятельности и в быту.

Основанием для того, чтобы отнести спортсмена к преимущественно *сильному типу нервной системы по процессу возбуждения*, являются следующие показатели:

- Способность длительное время выполнять трудную работу, не снижая интенсивности и продуктивности (в противоположность быстрой утомляемости, непроизвольного переключения с заданной деятельности на другую);
- Умение преодолевать трудности и неудачи в работе, стремление к трудностям, настойчивость, упорство в достижении цели;
- Повышение упорства и работоспособности в трудных условиях, даже в опасности;
- Стремление к самостоятельности в поступках, особенно в новых, незнакомых ситуациях;
- Способность в случае неудачи быстро оправиться и мобилизовать себя для новой деятельности.

Основанием для отнесения к *слабому типу* являются противоположные показатели.

О силе процесса торможения можно судить по способности спортсмена к волевой задержке, по быстроте формирования тонких дифференцировок, по поведенческим реакциям, характерным для преобладания тормозного компонента.

Основанием для того, чтобы отнести кого-либо к преимущественно **сильному типу нервной системы по процессу торможения**, являются следующие показатели:

- Высокая работоспособность, особенно в неинтересном деле;
- Сдержанность в поступках, в разговоре (даже несмотря на психотравмирующую ситуацию);
- Сдержанность в общении, умение хранить интересные новости;
- Неторопливость в принятии решений;
- быстрое и прочное формирование различных навыков, связанных с тонкими дифференцировками и волевой задержкой;
- неторопливость в движениях, в речи, скупая пантомимика; медленное и тщательное пережевывание пищи во время еды, хороший сон, обеспечивающий наиболее полный отдых и др.

Основанием для отнесения к **слабому типу нервной системы** являются противоположные показатели.

**О подвижности нервных процессов** (имея в виду прежде всего переход от возбуждения к торможению и обратно) можно судить по следующим показателям:

- быстрый темп деятельности даже при освоении новой работы (или вида спорта);
- быстрое освоение нового материала (а иногда и быстрое его забывание при отсутствии соответствующих повторений);
- быстрое сближение с новыми знакомыми, стремление к новым впечатлениям;
- быстрая адаптация к новой обстановке;
- быстрое засыпание и пробуждение;
- живая речь, мимика, общая подвижность.

Основанием для включения в группы **относительно инертных** являются противоположные признаки.

**О повышенной эмоциональной возбудимости** могут свидетельствовать некоторые признаки внешних проявлений эмоций, вегетативные сдвиги и поведенческие реакции. Такие признаки можно наблюдать при усложнении ситуаций в ходе, например, спортивной подготовки, при повышении требовательности, строгости со стороны начальства, на различных экзаменах, на спортивных состязаниях:

- яркие мимические реакции, особенно оживление дистанторальных рефлексов, в частности хоботкового рефлекса (губы вытянуты вперед трубкой);
- выраженная пантомимика (жестикуляция);
- реакции, выражаемые позой, особенно скованность;
- сильный тремор (дрожание рук, ног, щек, век);

- заметные изменения в фонации и артикуляции речи, неадекватная интонация;
- значительные эмоционально-вегетативные сдвиги;
- частые позывы на диурез и повышение перистальтики кишечника при эмоциях;
- суетливость, несдержанность, вопросы и ответы с чрезмерной эмоциональной окраской;
- неадекватно эмоциональные реакции радости или огорчения, частые избыточные эмоции.

По поведенческим реакциям можно судить и об эмоциональной устойчивости, т.е. о способности сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях.

***О недостатках эмоциональной устойчивости*** свидетельствуют следующие признаки:

1. постоянное ухудшение результатов деятельности в условиях эмоциональных воздействий или при сильных эмоциях;
2. понижение спортивных результатов на состязаниях по сравнению с тренировками;
3. ответы на экзаменах и зачетах всегда хуже, чем при обычных беседах;
4. неадекватные поступки, частые ошибки в действиях при работе в условиях контроля со стороны руководителей;
5. постоянное стремление избегать эмоционально насыщенных ситуаций в профессиональной или иной деятельности (а если присутствовать, то только в роли зрителя).

## Оценка особенностей интеллектуальной сферы

Объектом оценки в данном разделе является не отсутствие знаний по тому или иному вопросу, а умение оперировать наличной информацией, излагать мысли системно и последовательно.

Так, может быть обращено внимание на следующие алогизмы:

- явное отсутствие системности в изложении какого-либо материала;
- поверхностный анализ факторов;
- явно необоснованные заключения;
- примитивность заключений и выводов;
- противоречие собственным посылкам;
- категорические утверждения, ни на чем не основанные;
- абсурдные заключения, выводы и заявления;
- неспособность понять переносный смысл шуток, пословиц;
- чрезмерная обидчивость из-за явно незначительных поводов.

Основанием для занесения в группу «лучших» являются противоположные признаки.

В процессе общения, накапливая психодиагностическую информацию, опытный педагог, психолог может собрать определенные сведения о наличии у некоторых спортсменов повышенной нервозности, психопатических черт. Судить о таких чертах можно по ряду признаков, но при этом педагог не правомочен сделать окончательное заключение, но может и должен обратиться за консультацией к психиатру.

### *Признаки психопатических черт характера*

#### **1-й признак:**

1. некорригируемое (необъяснимое, неосознанное) бессмысленное упрямство, полное отсутствие эффекта от бесед и взысканий;
2. чрезмерно быстрая смена настроений, увлечений, неустойчивое поведение, постоянные явно легкомысленные поступки.

#### **2-й признак:**

1. частые ссоры, конфликты с товарищами, немотивированная грубость, злобность, постоянные пререкания;
2. чрезмерная угодливость, слащавость, податливость, приторность.

#### **3-й признак:**

1. позерство, стремление обратить на себя внимание любым путем, ярко выраженный эгоизм, эгоцентризм, угрозы покончить жизнь самоубийством;
2. самоуничижение, униженность, постоянная подавленность, неадекватная пугливость, настойчивые мысли о самоубийстве.

#### **4-й признак:**

1. явная неадекватность поведения, даже во вред себе, необъяснимые поступки, ярко выраженная неупорядоченность, неорганизованность в поведении;
2. извращенный, гипертрофированный педантизм.

**5-й признак:**

1. сексуальные извращения, цинизм, подчеркнутая гнусность, бравирование своей развращенностью;
2. гипертрофированная застенчивость по отношению к противоположному полу, неадекватный страх перед ним.

*О повышенной эмоциональной возбудимости* могут свидетельствовать некоторые признаки внешних проявлений эмоций, вегетативные сдвиги и поведенческие реакции. Такие признаки можно наблюдать при усложнении ситуаций в ходе, например, спортивной подготовки, при повышении требовательности, строгости со стороны начальства, на различных экзаменах, на спортивных состязаниях:

- яркие мимические реакции, особенно оживление дистанторальных рефлексов, в частности хоботкового рефлекса (губы вытянуты вперед трубкой);
- выраженная пантомимика (жестикуляция);
- реакции, выражаемые позой, особенно скованность;
- сильный тремор (дрожание рук, ног, щек, век);
- заметные изменения в фонации и артикуляции речи, неадекватная интонация;
- значительные эмоционально-вегетативные сдвиги;
- частые позывы на диурез и повышение перистальтики кишечника при эмоциях;
- суетливость, несдержанность, вопросы и ответы с чрезмерной эмоциональной окраской;
- неадекватно эмоциональные реакции радости или огорчения, частые избыточные эмоции.

По поведенческим реакциям можно судить и об эмоциональной устойчивости, т.е. о способности сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях.

*О недостатках эмоциональной устойчивости* свидетельствуют следующие признаки:

6. постоянное ухудшение результатов деятельности в условиях эмоциональных воздействий или при сильных эмоциях;
7. понижение спортивных результатов на состязаниях по сравнению с тренировками;
8. ответы на экзаменах и зачетах всегда хуже, чем при обычных беседах;
9. неадекватные поступки, частые ошибки в действиях при работе в условиях контроля со стороны руководителей;

10. постоянное стремление избегать эмоционально насыщенных ситуаций в профессиональной или иной деятельности (а если присутствовать, то только в роли зрителя).

**О высокой мотивации к спорту и дисциплинированности** могут свидетельствовать такие показатели, как строгое соблюдение установленного порядка, стремление быстро и точно выполнить данные поручения, высокая требовательность к себе и другим, общественная активность, старательное выполнение команд в строю, уважение к спортивной форме одежды, интерес к спортивной мемуарной литературе, кинофильмам и телепередачам на спортивную тематику.

**О недисциплинированности и низкой спортивной мотивации** свидетельствуют противоположные признаки, в частности стремление увильнуть от работы, не выполнить поручение, необязательность (пообещал, но не сделал), нечестность, лень, предпочтение личного служебному, стремление осуществить личные интересы за счет товарищей, демагогия; провокационные вопросы, направленные на дискредитацию преподавателя, тренера, капитана; постоянные нарушения дисциплины, постоянное шутовство, дурашливость.

С целью более глубокого изучения ему можно предъявить требования с повышенной строгостью, чтобы оценить ответные реакции.

При изучении **организаторских способностей** следует обращать внимание на умение планировать работу, контролировать выполнение намеченного плана, умение расставить людей, делать распоряжения, на требовательность, умение контактировать как со старшими, так и с подчиненными; на умение прислушиваться к мнениям других и извлечь из них полезное для дела; на умение добиться того, чтобы работа проходила в соответствии с принятым решением, на соответствующую гибкость при уточнении таких решений, если этого требует ситуация; на умение предвидеть исход работы и увлечь людей.

**Об отношении к коллективу (о коллективизме)** можно получить некоторую информацию по таким признакам, как активность и принципиальность в борьбе за интересы коллектива, отзывчивость по отношению к товарищам, забота о них, внимание к их нуждам, готовность прийти на помощь, принять требования коллектива и стремление подчинить личные интересы общественным, критика в глаза, а не за глаза, корректность и доброжелательность к товарищам, авторитетность среди них.

При оценке отношения к коллективу учитывается также общественная активность.

Изучая чувство коллективизма у спортсменов, длительное время знающих друг друга, возможно также провести социометрические исследования.

Наблюдения за деятельностью спортсмена для оценки результатов непосредственно в процессе соревнования могут проводиться в соответствии с таблицей, разработанной В.Л. Марищуком и Л.К. Серовой (таблица 1).

Для повышения эффективности сбора и накопления психодиагностических материалов в процессе наблюдения тренеру или преподавателю целесообразно систематизировать эту деятельность путем достаточно регулярной регистрации наиболее важных сведений.

Таблица 1

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условная оценка
1.	Действует с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрирует, переключает или распределяет внимание; хорошо скоординированные движения, точные по форме с условиями	5
2.	Недостаточно точно усваивает вероятные противодействия, делает небольшие, относительно быстро исправляемые ошибки в технических и тактических действиях. Выполнение двигательных актов проходит с заметным концентрированием на них внимания, что несколько затрудняет его распределение и переключение.	4
3.	Делает грубые ошибки в собственных действиях, в прогнозе ответов соперников. Двигательные акты выполняются с выраженным концентрированием и отвлечением внимания. Усилия не всегда соразмерны: заметны излишняя резкость или некоторая замедленность, заметная скованность или излишняя расслабленность мышц.	3
4.	В технических и тактических действиях преобладают ошибки; распределение и переключение внимания явно затруднено, объем внимания резко сужен. Движения с нарушением координированности, усилия несоразмерные, резко выраженная напряженность	2
5.	Преобладают ошибки, мешающие выполнению действий. Движения неадекватны заданным, хаотичны или же полный ступор.	1





Таблица 1

№ п/п	Состояние	Результативность игры
1.	Значительно улучшается, Действует положительно, стимулирует, мобилизует, повышает настроение, желание играть, спортивная злость	Играю значительно лучше, активнее, результативнее, допускаю меньше ошибок
2.	Лучше	Лучше
3.	Пожалуй, лучше	Пожалуй, лучше
4.	Не изменяется; ни лучше, ни хуже	Ни лучше, ни хуже
5.	Скорее ухудшается	Играю хуже
6.	Ухудшается	Играю хуже
7.	Значительно ухудшается (снижается настроение, желание играть, чувствую себя подавленным, отвлекаюсь, трудно играть)	Играю значительно хуже (допускаю больше ошибок, играю вяло, безынициативно)

### Ассоциативный эксперимент

Сущность этого метода заключается в том, что изучаются речевые реакции спортсмена на слова – раздражители, выражающиеся в скорости и содержании его ответов. По скорости ответов на различные слова можно судить об уровне возбуждения, по содержанию слов-ответов – о доминирующей мотивации, содержании мыслей и отношениях спортсмена.

Опыт заключается в следующем. Испытуемый сидит свободно на стуле с закрытыми глазами или спиной к экспериментатору.

**Инструкция:** «Я буду произносить знакомые Вам слова. Ваша задача как можно скорее ответить на каждое мое слово первым словом, которое придет Вам на ум».

Предъявляется 25-30 слов. Среди них 15-20 нейтральных слов, т.е. слов, не имеющих отношения к спорту или личности спортсмена, и 8-10 слов значимых, то есть имеющих отношение к спортивной деятельности. Испытуемый не должен отвечать целыми предложениями, и вступать по время опыта в разговор с экспериментатором. Слова – раздражители предъявляются в темпе 4-5 слов в 1 минуту.

Регистрируется ответ испытуемого и латентное время ответа ( т.е. время, прошедшее от окончания слова-раздражителя, произнесенного экспериментатором, до начала слова-ответа, произносимого спортсменом). Время фиксируется секундомером с точностью до 0,1 с. Этот опыт проводится дважды: в спокойной обстановке задолго до соревнований (фон ) и за некоторое время до выхода спортсмена на старт. Сопоставляется время ответа на нейтральные и значимые слова. Показателем стресса является увеличение латентного времени, особенно на значимые слова (например, старт, дорожка, судья, противник, дистанция, результат, оценка). Увеличение латентного времени ассоциативной реакции на значимые слова по сравнению с нейтральными в среднем до 30-50% является показателем оптимального уровня стресса, увеличение от 50 до 100% говорит о чрезмерном уровне, увеличение времени реакции более, чем на 100%, свидетельствует о тормозной форме стресса.

Анализ содержания слов-ответов позволяет получить дополнительные сведения о содержании мыслей спортсмена, его отношении к соревнованиям и противнику.

**Слова:** солнце, результат, праздник, дом, булочка, судья, свеча, финиш, вишня, велосипед, оценка, ручка, окно, противник, собака, дорожка, брюки, крем, старт, цветы, дистанция, стул, медаль, тренер, машина.

### Самооценка эмоциональных состояний

Для их измерения применяется сокращенный вариант методики, разработанной американскими психологами А.Е. Уэссманном и Д.Ф. Риксом.

**Инструкция.** Прошу Вас выбрать в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, запишите в соответствующей строке для ответов.

**1. Шкала «Спокойствие – тревожность»:** 10. Совершенное и полное спокойствие. Непокколебимо уверен в себе. 9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь. 8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно. 7. В целом уверен и свободен от беспокойства. 6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно. 5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен. 4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно. 2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом. 1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

**2. Шкала «Энергичность, бодрость – усталость».** 10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край. 9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности. 8. Много энергии, сильная потребность в действии. 7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия. 6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр. 5. Слегка устал. Леность. Энергии немного не хватает. 4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии. 3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии. 2. Ужасно утомлен. Почти не осталось запасов энергии. 1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

**3. Шкала «Приподнятость – подавленность»:** 10. Сильный подъем, восторженное веселье. 9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность. 8. Возбужден и в хорошем расположении духа. 7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен. 6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке. 5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе. 4. Настроение подавленное и несколько унылое. 3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определено унылое. 2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно. 1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

**4. Шкала «Уверенность в себе – чувство беспомощности»:** 10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу. 9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях. 8. очень уверен в своих способностях. 7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши. 6. Чувствую себя довольно компетентным. 5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены. 4. Чувствую себя довольно неспособным. 3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей. 2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности. 1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

#### **Измеряются следующие показатели:**

П (показатель) 1 – С (самооценка) «тревожности – спокойствия» (индивидуальная самооценка равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по признакам П2, П3, П4).

П2 – С «усталости – энергичности»

П3 – С «подавленности – приподнятости»

П4 – С «чувства беспомощности – уверенности в себе»

П5 – суммарная (по 4 шкалам) С состояния.

$P5 = P1 + P2 + P3 + P4$ , где П1, П2, П3, П4 – индивидуальные значения по соответствующим признакам.

### Подчеркивание прилагательных

Суть метода – получение самоотчета спортсмена о его психическом состоянии непосредственно перед стартом. Процедура опыта заключается в том, что за 20-25 минут до старта спортсмену предъявляют лист с 50-70 прилагательными, обозначающими всевозможные оттенки эмоционального состояния человека.

**Инструкция:** «Я покажу Вам несколько слов, обозначающих различные эмоциональные состояния человека. Ваша задача – как можно быстрее прочитать этот список и подчеркнуть те слова, которые, по Вашему мнению, соответствуют Вашему эмоциональному состоянию в данный момент (5-7 слов)».

Нередко подчеркнутые слова почти точно воспроизводят психологический синдром, характерный для той или иной формы стресса.

#### Прилагательные:

Храбрый	Озабоченный	Угнетенный	Бодрый
Веселый	Вялый	Подавленный	Раздраженный
Жизнерадостный	Неуверенный	Пассивный	Возбужденный
Спокойный	Расслабленный	Безразличный	Добрый
Уверенный	Расстроенный	Рассеянный	Ласковый
Решительный	Взволнованный	Растерянный	Скованный
Нетерпеливый	Огорченный	Координированный	Напряженный
Несдержанный	Злой	Некоординированный	Апатичный
Собранный	Хмурый	Оптимистичный	Агрессивный
Активный	Волевой	Сонливый	Добродушный
Целеустремленный	Равнодушный	Нервный	Тревожный
Усталый	Лихорадочный	Свежий	Самоуверенный
Испуганный	Пессимистичный	Сомневающийся	

**Психологические игры и упражнения  
для начинающих спортсменов**

**«ТОЛКАЛКИ»**

*Цель: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.*

*Если вы играете в «Толкалки» в помещении, то необходимо позаботиться о том, чтобы свободного пространства было достаточно. Естественно, на лужайке на свежем воздухе эта игра доставит детям еще больше удовольствия.*

*Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору.*

*Будьте внимательны, никто никому не должен причинить бол. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!». Когда «Стоп!» крикну я, все должны остановиться.*

*Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!*

*Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.*

*Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой – правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.*

*Анализ упражнения:*

- Насколько тебе понравилась игра?*
- Кого ты выбирал себе в партнеры?*
- Ты толкался из всех сил?*
- Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?*
- Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?*
- Что ты придумал, чтобы победить?*

## «ДАТСКИЙ БОКС»

*Цель: С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность – с большим отчуждением от партнера.*

*Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?*

*Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.*

*Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный – к его безымянному, ваш средний палец – к его среднему пальцу, ваш указательный – к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?*

*После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.*



**«ДА И НЕТ»**

*Цель: Эта игра направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра «Да и нет» может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни.*

*Материалы: Небольшой колокольчик*

*Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?*

*Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто – слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик. Который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.*

## «ДОВОЛЬНЫЙ – СЕРДИТЫЙ»

*Цель: Эта игра важна тем, что помогает детям почувствовать и осознать, что они делают и чувствуют в случаях, когда они довольны и когда они сердиты. Очень большое значение имеет точное осознание детьми своих настроений, ведь это дает им возможность выбора поведения в зависимости от настроения. При этом сознание выступает своего рода тормозом – оно осложняет отреагирование гнева. Кроме того, в этой игре дети могут понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит, и контролировать их.*

*Инструкция: Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит. Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен? (20 секунд).*

*Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты? Кто находится рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь сердитость (20 секунд).*

*Теперь подумай, в каком настроении ты обычно бываешь чаще – в довольном или в сердитом. Конечно, ты знаешь, что бываешь и довольным, и сердитым. Выбери сейчас одно из чувств – то, которое ты испытываешь чаще. Теперь открой глаза, уже будучи либо довольным, либо сердитым. Начни ходить по комнате, выражая это чувство всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай различные шумы и звуки, соответствующие этому чувству. Пожалуйста, выражай свое чувство, не обращая внимания на других детей (1 минута).*

*Теперь замри в тишине. Сейчас ты можешь медленно превратиться в противоположное состояние. Если сначала ты был сердитым, то стань теперь довольным, а если ты до этого был довольным, то теперь будь сердитым. Теперь веди себя так, как подобает этому новому чувству. Дыши и издавай соответствующие звуки (1 минута).*

*Теперь вновь замри в тишине и постарайся снова вернуться к первому чувству. Обрати внимание на то, что изменяется в твоём теле при этом, как меняется дыхание, что происходит с глазами, как меняются звуки, которые ты издаешь (30 секунд).*

*Снова останись и замри. Теперь веди себя так, как тебе захочется. Придумай, как ты назовешь чувство, которое тебе сейчас хочется испытать.*

*Анализ упражнения:*

- *Какое чувство тебе было труднее всего выразить?*
- *Какое чувство понравилось тебе больше всего? А что именно понравилось тебе в нем?*
- *Иногда мы можем изменять свои чувства. А тебе это удастся?*

## «ЛЮБОВЬ И ЯРОСТЬ»

*Цель: Когда мы испытываем любовь или злобу, это вызывает у нас совершенно различные телесные ощущения. В этой игре дети учатся обращать внимание на свои телесные ощущения в связи с испытываемыми ими сильными чувствами. Одновременно они учатся по мере надобности осознанно вызывать у себя эти чувства. Тем самым они доказывают себе, что в определенной степени могут контролировать собственные эмоции.*

*Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем.*

*Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоём теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения.. ( 1 минута )*

*Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал. Вопросы наблюдателю: «Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?» Поговорите друг с другом о том, что вы при этом обнаружили. Вопросы тому, кто делал упражнение: «Где в своём теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство? ( 2 минуты).*

*А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растёт. Где в твоём теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом ( 1 минута ).*

*Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своём теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство ? ( 2 минуты ).*

Пусть затем дети поменяются ролями в парах, инструкция повторится.

Анализ упражнения:

- Какое чувство ты ощущал сильнее – любовь или злость?
- Есть ли кто-то, кого ты то любишь, то ненавидишь?
- Почему мы любим других людей?
- Почему мы иногда сильно злимся на других людей?
- Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?
- Ты знаешь, как можно прекратить чувство злости?

## «БЕЗМОЛВНЫЙ КРИК»

*Цель: Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это – хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.*

*Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать из всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал в классе. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...*

*А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута)*

*А теперь окрой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.*

*Анализ упражнения:*

- Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?*
- Кого ты представил в образе твоего злого духа?*
- Что ты кричал?*
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?*

**«СТРЯХНИ!»**

*Цель: Одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху является память о наших неудачах и поражениях. Поэтому мы предлагаем простую и весьма приятную процедуру, в ходе которой дети могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.*

*Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Кто-то другой может подумать: « В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их на меньше». А кто-то может сказать себе: «Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?» Другой же может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»*

*Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились ( Всего 30-60 секунд).*

## «ЗВУЧАЩАЯ СИЛА»

*Цель: Это две короткие разминки, которые придадут детям свежие силы, бодрое настроение и оптимизм. Особенно они полезны в тех ситуациях, когда у детей снижается энергия, когда они устают. Эти разминки мы сопровождаем словами, которые помогут детям в развитии позитивного образа «Я».*

*Используемые при этом протяжные звуки представляют собой возможность «промассировать» утомленный мозг. Ведь тонкая вибрация звука в голове на самом деле освежает мозг и способствует лучшему кровоснабжению.*

**Инструкция:**

### *1. Энергия из звука «Ааааа»*

*Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выхода долгое «Аааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звук «Ааааа» все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута).*

### *2. Энергия из звука «Иишии»*

*На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иишии». Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд). В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы ваши ученики сами почувствовали, какие звуки придают им больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками «Ааааа», «Иишии», «Ооооо» или «Ууууу». Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.*

## «БУДЬ УСПЕШНЫМ»

*Цель: В этой игре дети приобретают и развивают еще один важный для достижения успеха навык. Это – «подготовка» в уме той способности, которую они хотят приобрести или развить.*

*В эту игру хорошо играть в тех случаях, когда весь класс хочет освоить один и тот же навык (например, играть в баскетбол или футбол, петь или танцевать модный танец).*

*Инструкция: Назовите мне то-то такое, чему бы вы хотели научиться или что бы вы хотели развить в себе еще лучше, чем сейчас. Может быть, это будет что-то, связанное со школой или со спортом. Возможно это будет касаться вашего умения дружить и общаться.*

*Сейчас я покажу вам, как с помощью фантазии вы сможете увидеть, как вы уже достигли этой цели. Многие спортсмены применяют свою фантазию, чтобы быстрее плавать, лучше играть в теннис или футбол.*

*Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...*

*А теперь подумай о том, чему бы ты хотел научиться или что бы ты хотел делать еще лучше, чем сейчас (15 секунд).*

*Постарайтесь увидеть, как великолепно ты делаешь это. Обрати внимание, как выгладит твое тело, когда ты так здорово справляешься с этим. Запомни свои внутренние ощущения и чувства при этом, обрати внимание на то, как чувствует себя все твое тело, когда ты успешно это выполняешь. Почувствуй, как ты это делаешь, почувствуй всем своим телом... (15 секунд)*

*Обрати внимание, как окружающие радуются за тебя. Представь, что будет происходить с тобой теперь, после того, как ты научился делать то, что хотел... (1 минута).*

*Сохрани этот образ живым и ярким в своей памяти. Потом ты сможешь использовать его как указательный знак, который покажет тебе дорогу к твоей цели...*

*Всякий раз, когда ты захочешь научиться чему-то новому или еще лучше делать то-то привычное, ты можешь представить это сначала в своей фантазии, а потом отрабатывать и в жизни.*

*А теперь начни потягиваться и напрягать и расслаблять все свои мускулы. Сделай глубокий выдох и открой глаза.*

**Анализ упражнения:**

- Чему ты хотел в этот раз научиться или что ты хотел сделать еще лучше?
- Как ты при этом выглядел?
- Покажи нам, как ты при этом двигался?
- Чему ты еще хочешь научиться в ближайшее время?

## «ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ»

*Цель: Настроиться на успех легче, если предвосхитить его. Особенно, когда мы со всеми возможными деталями представляем, что мы сможем сделать, когда достигнем своей цели. В этой игре дети будут описывать конкретную цель в ходе ролевой игры. Для многих это окажется прорывом, который поможет им и на самом деле достичь этой цели. Дети любят эту игру, в ходе которой они могут развивать свой актерский талант и отгадывать, что представляют другие.*

*Инструкция: Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь в этом году. Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов показать группе то, чему вы хотите научиться (2-3 минуты). После этого дайте каждому ребенку 2 минуты, чтобы он показал остальной части класса собственную пантомиму. Остальные дети угадывают, что им хотели показать. В больших классах можно проводить эту игру, объединяя детей в подгруппы по 6-7 человек.*

*Анализ упражнения:*

- Трудно ли было тебе выбрать важную цель?*
- Как ты себя чувствовал, когда изображал ее?*
- Веришь ли ты, что в течение года сможешь достичь этой цели? Что тебе нужно сделать для этого?*
- Чему ты научился, узнав о том, к чему стремятся другие дети?*
- Откуда ты берешь свои цели?*
- Не слишком ли они глобальные? Или, может быть, слишком мелкие? Или как раз достижимые?*



## « РАСПУСКАЮЩИЙСЯ БУТОН »

**Цель:** Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. Она достаточно трудна. В ней детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать свои действия с действиями других детей.

**Инструкция:** Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

### **Анализ упражнения:**

- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Как твоя группа справилась с этим заданием?
- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?
- от чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

### «СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ»

**Цель:** *Чтобы дети смогли по-настоящему насладиться этой игрой, надо. Чтобы у них было развито терпение, необходимое при любом тесном сотрудничестве. Им поможет в этом знакомство с более простыми играми на кооперацию.*

**Материалы:** *Каждой паре понадобится одна упаковка перевязочного бинта или очень мягкий и тонкий платок; большой лист бумаги (как минимум формата А3) и восковые мелки.*

**Инструкция:** *Я хочу предложить вам игру, в которой вы будете сотрудничать в парах. Вы можете сказать мне, что означает слово «сотрудничать»? Вы можете привести мне конкретные примеры, когда вы с кем-то сотрудничали?*

*Теперь разбейтесь на пары. Одновременно могут работать четыре пары. Остальные пока будут смотреть.*

*В том, что не все дети работают одновременно, есть свое преимущество. Ведь наблюдатели «вприглядку» учатся и пока другие играют, могут подготовиться к собственным действиям. Вы можете решить сами, сколько пар должны играть одновременно. Имеет смысл организовать игру таким образом, чтобы в первом раунде работали те дети, которые могли бы стать хорошим примером для остальных.*

*Сядьте за стол как можно ближе к своему партнеру. Я положу перед вами большой лист бумаги и буду смотреть, сможете ли вы нарисовать картину, если ваши руки будут привязаны друг к другу.*

*Обмотайте бинтом предплечья и локти детей так, чтобы правая рука ребенка, сидящего слева, оказалась забинтована вместе с левой рукой ребенка, сидящего справа. Дайте детям два восковых мелка разного цвета так, чтобы они держали их связанными руками.*

*Когда вы будете рисовать, помните правило – рисовать можно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, что какую картину вы будете рисовать. Вы можете нарисовать картину с каким-то понятным изображением, а можете нарисовать просто несколько красивых линий и форм.*

*Остальные дети, которые пока не рисуют, могут внимательно смотреть и слушать. У тех ребят, которые сейчас выполняют задание, вы можете сейчас учиться тому, как можно взаимодействовать.*

*Дайте парам примерно 5-6 минут времени на каждую картину и предложите рисовать следующей группе.*

*У этой игры есть несколько более сложных вариантов, которые могут оживить игру еще больше. Одному из партнеров завязывают глаза и только ему разрешается рисовать. А другой партнер с открытыми глазами будет управлять движениями руки «слепого» игрока. Затем происходит обмен ролями в паре.*

#### **Анализ упражнения:**

- *Насколько тебе удалось сотрудничество с партнером?*
- *Что было для тебя труднее всего?*

### «ВЫШЕ – НИЖЕ»

**Цель:** Большинству детей и взрослых очень нелегко научиться чувствовать себя на равных с окружающими. Во многих ситуациях мы склонны воспринимать себя ниже или выше окружающих. Обе эти позиции изолируют нас от других людей и неизбежно приводят к возникновению напряжения в отношениях. В этом упражнении мы обращаем внимание детей на проблемы такого рода и помогаем им почувствовать себя естественнее и проще в общении.

**Инструкция:** Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но есть и третий способ общаться – чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас попробуем почувствовать это.

*Начните бродить по класс все одновременно.*

*Представь себе, что ты как будто бы лучше других детей. Например, тебе кажется, что все они слабее тебя, не такие умные, как ты, не такие красивые, как ты. Как ты при этом ходишь, как держишь себя? Покажи нам... А как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута)*

*А теперь замри на мгновение. Представь себе, что ты хуже всех остальных детей вокруг себя. Тебе кажется, будто все они сильнее, умнее, красивее тебя, что все они лучше одеты... И начни снова ходить по классу. Как ты держишь себя, когда думаешь о том, что хуже других? Покажи нам это... Как ты чувствуешь себя при этом? Покажи нам... (1 минута)*

*Теперь остановитесь и хорошенько встряхните руками и ногами.*

*Разбейтесь на пары... Один из вас должен стать «лучше другого», и другой – «хуже». Встаньте так, чтобы всем было видно, кто из вас кто. И пусть в каждой паре тот, кто сейчас «самый лучший», расскажет своему партнеру о том, что ему дает ощущение превосходства. Например: «Мне все видно и понятно. Я горд. У меня прямая спина. У меня громкий и четкий голос». И так далее. Расскажи также своему партнеру о том, что ты можешь сделать в таком состоянии и что ты при этом чувствуешь (1-2 минуты).*

*Теперь пусть тот в паре, кто сейчас «хуже другого», расскажет своему партнеру, что ему дает это состояние. Например, «Я могу смотреть только на пол. Мои плечи опущены. Я говорю тихим голосом». Расскажи своему партнеру, что ты можешь, а что не можешь делать, пока ты «хуже других», как ты чувствуешь себя при этом. (1-2 минуты).*

*А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Никто теперь не лучше и не хуже других... теперь вы равноправны. Что вы видите при этом друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Как вы чувствуете себя при этом? Насколько вы понимаете друг друга? Расскажите друг другу в течение минуты, что вам больше всего нравится в таком состоянии, когда вы «равны».*

#### **Анализ упражнения:**

- Что тебе дает ощущение, что ты «лучше всех»?
- Есть что-то неприятное в чувстве превосходства?
- Какие преимущества тебе дает ощущение равноправия?