

И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, И.Б. Ильченко



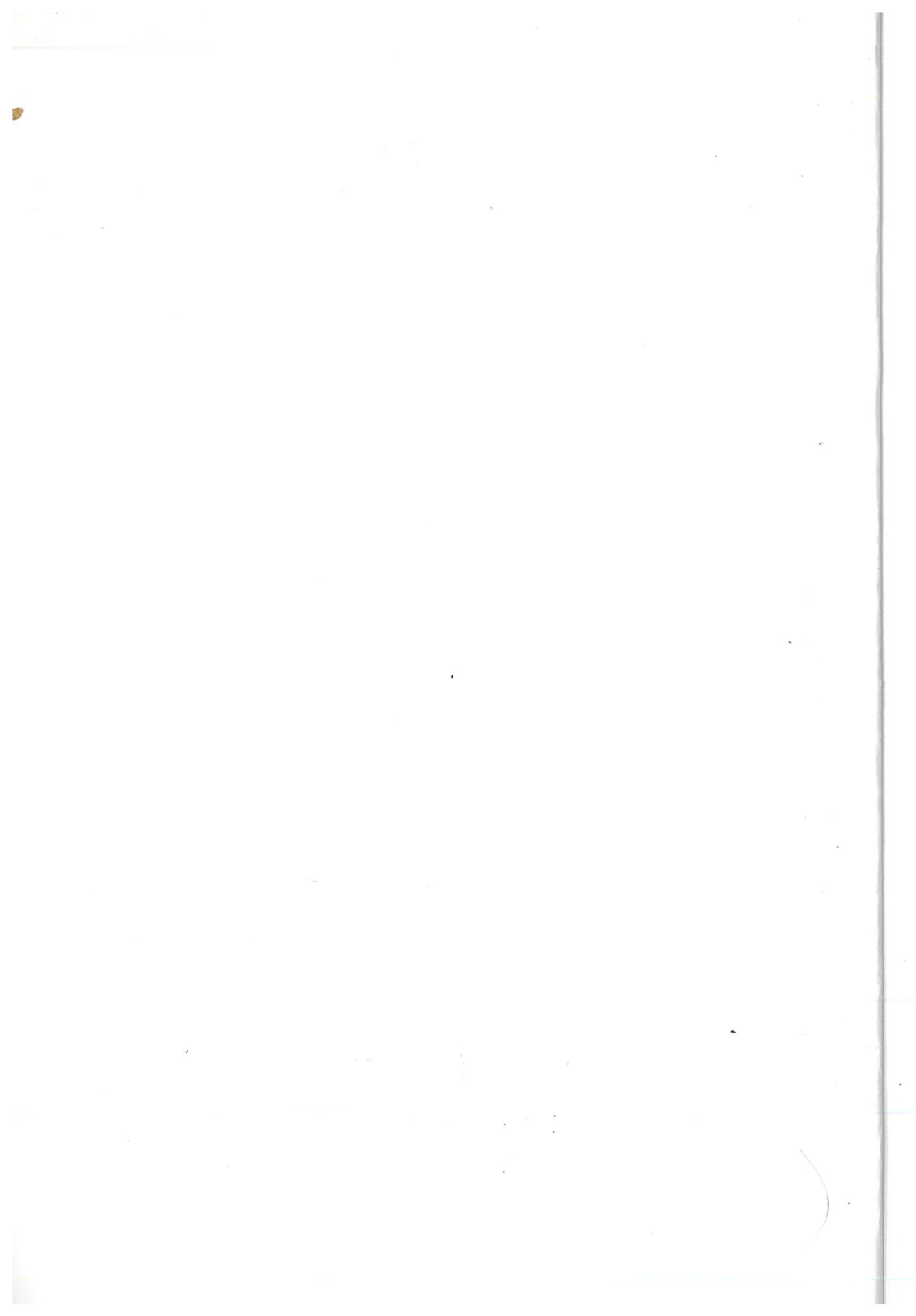
1 $\frac{23 - 18}{274}$



МОНОГРАФИЯ

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ТЕННИСИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Рекомендовано
Ученым советом ФГБОУ ВО
«Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»
от 30.06.2022 года



И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, И.Б. Ильченко

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ТЕННИСИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Монография

*Рекомендовано
Ученым советом ФГБОУ ВО «Поволжский
государственный университет физической культуры,
спорта и туризма» от 30.06.2022 года*

УДК 159.9:796
ББК 88.532
Б 12

*Рекомендовано Ученым советом ФГБОУ ВО
«Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»*

Рецензенты:

Ю.И. Жемеркина – к.п.с.н., доцент, научный сотрудник лаборатории психологии саморегуляции ФГБОУ ВО «Психологический институт российской академии образования»

Ю.В. Пайгунова – к.п.с.н., доцент кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»



2021319615

Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б.

Б 12 Развитие навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет: монография / И.В. Бабичев, О.И. Жихарева, И.Б. Ильченко. Казань: ИД «МеДДоК», 2022. – 82 с.

ISBN 978-5-907551-56-5

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2023

В монографии исследуются вопросы развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет. Представлена подробная авторская классификация методов психической саморегуляции. Показана эффективность разработанной модели целенаправленного развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

ISBN 978-5-907551-56-5

© Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б., 2022
© ООО «Издательский дом «МеДДоК», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава I. Теоретические основы исследования	7
1.1 Состояние проблемы изучения саморегуляции в современной науке и уточнение сущности психической саморегуляции как психолого-педагогической категории	7
1.2 Механизмы, методы и навыки психической саморегуляции	14
1.3 Особенности развития психической саморегуляции в подростковом возрасте	23
1.4 Специфика тенниса с точки зрения требований к уровню развития навыков психической саморегуляции	29
Глава II. Методы и организации исследования	33
2.1 Методы исследования	33
2.2 Организация исследования	40
Глава III. Исследование уровня развития психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет и факторов, значимо влияющих на него	41
3.1 Результаты исследования уровня развития психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет	41
3.2 Индивидуально психофизиологический фактор, значимо влияющий на развитие психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет	45
Глава IV. Экспериментальное обоснование методики развития навыков психической саморегуляции в психолого-педагогической подготовке теннисистов 12-14 лет	49
4.1 Методика развития навыков психической саморегуляции в психолого-педагогической подготовке теннисистов 12-14 лет.....	49
4.2 Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию навыков саморегуляции у теннисистов 12-14 лет	62
Заключение	67
Список используемой литературы	69

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность диссертационного исследования. В настоящее время значимость психологической подготовки в спорте не вызывает сомнений не у теоретиков и методологов спорта, не у практиков, непосредственно занимающихся подготовкой спортсменов. В спорте высших достижений, и теннис здесь в первых рядах, психологи, наряду с тренерами и медиками, играют активную роль в подготовке спортсменов. При этом и у спортивных звезд первой величины случаются психологические срывы или ситуации, когда именно недостаточный уровень психологической подготовленности спортсмена не позволяет ему достичь нужного результата.

Современная психология спорта имеет на сегодняшний момент значимый инструментарий для эффективной психологической подготовки спортсменов, в том числе и повышение уровня их психической саморегуляции, но в основном это касается спорта высших достижений.

Вместе с тем, представляется, что процесс психологической подготовки должен начинаться с подросткового возраста – это позволяет сформировать необходимый личностный потенциал спортсмена, а также, что немаловажно, минимизировать негативное влияние стрессовых аспектов соревновательной деятельности на психику юных спортсменов.

Системное использование методов психической саморегуляции, обучение ее практическим приемам в рамках тренировочного процесса, могло бы стать тем механизмом, который наилучшим образом позволил бы обеспечить достаточный уровень психологической подготовленности теннисистам младшего подросткового возраста.

Все вышесказанное свидетельствует об актуальности выбранной темы и необходимости проведения теоретических и эмпирических исследований.

Степень научной разработанности проблемы. С момента оформления спортивной психологии как научной дисциплины исследованию возможности повышения уровня психологической подготовленности спортсменов, в первую очередь, за счет повышения уровня психической саморегуляции, посвящены труды многих известных ученых, таких как Е.П. Ильин, А.Ц. Пуни и др., каждый из которых изучал определенные аспекты психологии спорта в рамках своих научных изысканий.

Определение специфики психологической подготовки в теннисе и использование методов психической саморегуляции также получили определенную разработанность – в современной психологической науке предпринимались попытки исследований по данной тематике: А.А. Алексеев, В.И. Гуцин, И.В. Бабичев.

Вместе с тем, анализ научных исследований по данной теме на данном этапе показал недостаточную освещённость вопросов, связанных с возможностью целенаправленного развития навыков саморегуляции у теннисистов в младшем подростковом возрасте.

Таким образом, выбранная тема исследования является актуальной и нуждающейся в серьезной проработке. Кроме того, ее разработка имеет большую практическую значимость, т.к. результаты исследования могут быть использованы при подготовке теннисистов в системе ДЮСШ.

Цель и задачи диссертационного исследования.

Целью исследования является разработка методик эффективного развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет в рамках тренировочного процесса.

В соответствии с целью были сформулированы следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа:

- изучить состояние проблемы развития навыков психической саморегуляции у спортсменов в современной науке;
- уточнить определение категории «психическая саморегуляция», предложить авторскую классификацию механизмов и методов психической саморегуляции, исходя из целей настоящего исследования;
- рассмотреть особенности младшего подросткового возраста с точки зрения возможностей развития навыков психической саморегуляции;
- определить специфику тенниса как вида спорта с точки зрения требований к возможностям психической саморегуляции.

2. Определить актуальный уровень развития непроизвольной психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

3. Установить основной фактор, значимо влияющий на уровень непроизвольной психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

4. Разработать комплексную методику развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет и экспериментально обосновать ее эффективность.

Объектом исследования является процесс подготовки теннисистов 12-14 лет и их соревновательная деятельность.

Предметом исследования является возможность целенаправленного развития психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет и ее влияние на спортивные результаты.

Область исследования соответствует Паспорту специальности ВАК 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»; п. 2.4 - психологическая подготовка и психологическая подготовленность спортсменов.

Теоретической и методологической основой исследования являются концепции, гипотезы и теории, представленные в трудах российских и зару-

бежных исследователей; работы научно-исследовательских организаций, раскрывающие особенности психологической подготовки в спорте. Обоснование теоретических положений и аргументация выводов осуществлялись автором на основе системного подхода, в рамках которого использовались общенаучные методы анализа и синтеза информации, теоретическое обобщение, сравнительный анализ, а также приемы графического и логического моделирования, статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в методологическом углублении концептуальных основ и обосновании научно-методических рекомендаций по развитию возможностей психической саморегуляции спортсменов.

Основные результаты, имеющие научную новизну, состоят в том, что:

- получили развитие теоретические представления о сущности понятия «психическая саморегуляция», о классификации ее механизмов и методов, об особенностях развития психической саморегуляции в подростковом возрасте;
- определена специфика требований к возможностям психической саморегуляции в теннисе;
- получило экспериментальное обоснование предположение о том, что уровень психической саморегуляции теннисистов 12-14 лет, без специальной подготовки, в целом носит недостаточный характер;
- выявлен основной фактор, значимо влияющий на возможности произвольной психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет;
- впервые предложена методика развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет, эффективность которой доказана эмпирически.

Теоретическая значимость исследования заключается в дальнейшем развитии теоретико-методологических разработок в области психологической подготовки спортсменов, в обобщении теоретико-методологического массива данных по психологии юношеского спорта. Полученные теоретико-методологические результаты расширяют совокупность знаний об использовании современных методов психологической диагностики, психологических тренингов и консультирования в сфере спорта.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования разработанной программы развития навыков психической саморегуляции у теннисистов в системе ДЮСШ для повышения эффективности процесса подготовки юных теннисистов; в учебном процессе для студентов психологического профиля.

Глава I.

Теоретические основы исследования

1.1 Состояние проблемы развития возможностей психической саморегуляции в современной науке и уточнение определения этой категории

Проблема развития у человека возможностей психической саморегуляции волнует ученых достаточно давно.

Первым методом психической саморегуляции по праву считается «аутогенная тренировка», разработанная немецким неврологом и психиатром Шульцем И.Г. в 1932 году [3].

В отечественной науке родоначальником целенаправленного изучения психической саморегуляции является врач-психиатр А.А. Ромен, проводивший свои исследования в середине прошлого века [114]. Собственно, он и ввел сам этот термин в научный оборот.

Вместе с тем, постановкой и раскрытием важных аспектов проблемы психической саморегуляции занимался еще В.М. Бехтерев в начале 20 века. В его трудах и исследованиях его учеников – М.Я. Басова, А.Ф. Лазурского, В.Н. Мясищевы заложена та теоретическая и экспериментальная база, позволившая, во многом, в последствии другим ученым начинать свои исследования по этой проблематике не «с чистого листа».

Наиболее активно проблемой осознанной саморегуляции как психических процессов, так и деятельности, в отечественной науке начали заниматься с 1980-х годов прошлого столетия. Исследованием этой проблемы, находящейся на стыке психологии, психофизиологии, педагогики и медицины занимались такие известные ученые как Ананьев Б.Г. [8], Анохин П.К. [9], Леонтьев А.Н. [73], Ломов Б.Ф. [78], Рубинштейн С.Л. [115], Суходольский Г.В. [127].

В настоящее время наибольшего внимания заслуживают труды Моросановой В.И. [88, 89], Дикой Л.Г. [46-49], Конопкина О.А. [66], который и ввел понятие «осознанная саморегуляция» с целью описания закономерностей протекания регулятивных процессов в рамках субъективного подхода.

Среди зарубежных авторов, занимавшихся вопросами психической саморегуляции можно выделить Басса Д.М. [149] и Лазаруса Р.С. [150].

Наибольшее значение вопросам психической саморегуляции уделяется в контексте экстремальных видов профессиональной деятельности, что не удивительно, так как, возможность противостоять стрессовым воздействиям во многом определяет профессиональную пригодность человека.

Именно поэтому значительное освещение данная проблема получила в спортивной педагогике, медицине и психологии. Исследования таких ученых как Алексеев А.В. [6,7], Вяткин Б.А. [29,30], Горбунов Г.Д. [39,40], Ильин Е.П. [60-62], Пуни А.Ц. [107-111] и другие. Необходимо отметить, что вопрос развития возможностей психической саморегуляции спортсменов стал одним из центральных в контексте их психологической подготовки.

Более того, для спорта высших достижений и в частности для тенниса, задачи развития возможностей и навыков психической саморегуляции стали тождественны задачам психологической подготовки вообще. В трудах Алексева А.В. [6,7] и Т. Гэллоуэя [44] процесс психологической подготовки теннисистов сводится, в основном, к развитию навыков управления собственными состояниями.

Таким образом, на сегодняшний день проблема психической саморегуляции получила значительную теоретическую и методологическую основу, в том числе, и в области спорта.

Вместе с тем, проведенный нами теоретический анализ по теме исследования показал, что проблема развития саморегуляции в детско-юношеском спорте не получила достаточного освещения, что является серьезным основанием для последующих исследований по этому вопросу.

Несмотря на то, что категория «психическая саморегуляция» достаточно давно освещается в современной науке, для нет единого определения, и у разных исследователей оно может иметь значительные различия.

Так, например, группой авторов саморегуляция определяется как «психическое самовоздействие для целенаправленной регуляции всесторонней деятельности организма, его процессов, реакций и состояний» [38], а Алексеев А.В. определяет психическую саморегуляцию как «воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов» [6].

По мнению В.И. Моросановой, под саморегуляцией следует понимать «интегративные психические явления, процессы и состояния», обеспечивающие «самоорганизацию различных видов психической активности» человека, «целостность индивидуальности и становление бытия человека» [88].

Важно уточнить, что наряду с термином «психическая саморегуляция» в соответствующей научной литературе используется термин «психологическая саморегуляция», а также «саморегуляция психических состояний».

Последний термин, по нашему мнению, наилучшим образом отражает суть данного феномена, так как, уточняет объект саморегуляции, в тоже время не сужает инструментарий самой саморегуляции – наряду с психическими способами самовоздействия, могут быть использованы, например, дыхательные или телесные техники.

В дальнейшем для удобства использования мы будем оперировать термином «психическая саморегуляция», понимая под ним, прежде всего, *самовоздействие человека для регуляции собственных психических состояний*.

Важно следующее, некоторые авторы включают поведение в число объектов саморегуляции человека [47]. По нашему мнению, применительно к регуляции поведения в большей степени подходит термин *самоконтроль*.

Вообще, в рамках настоящего исследования крайне важно разграничить термины «саморегуляция» и «самоконтроль», которые зачастую используются многими авторами как тождественные.

Среди множества определений самоконтроля в педагогике, психологии, медицине и пр., наиболее подходящим, по нашему мнению является следующее: «это процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных биологических механизмов» [103].

Таким образом, мы можем говорить о том, что *самоконтроль более относится к внешним проявлениям активности человека: речи, поведенческим актам, мимике и т.д., тогда как саморегуляция, в первую очередь, относится к управлению внутренним состоянием – мыслям, переживаемым эмоциям и т.д.*

Важным отличием саморегуляции от самоконтроля является тот факт, что саморегуляция может быть как произвольной (осознанной, целенаправленной), так и непроизвольной (непроизвольной), в то время как самоконтроль по определению может носить только осознанный характер, чаще всего являющийся следствием волевых проявлений человека.

Кроме того, в рамках нашего теоретического исследования важно отделить термин «*психическая саморегуляция*» от термина «*психорегуляция*», под которым в спортивной науке понимается комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей [97]. В свою очередь, методы психорегуляции разделяются на те, которые применяются извне (гетерогенно), и методы саморегуляции (аутогенные) [108]. К психорегуляции относится также и обучение спортсменов методам саморегуляции.

Таким образом, психическая саморегуляция является важной, но не единственной составляющей психорегуляции, которая, в свою очередь, является основой для процесса психологической подготовки спортсменов.

Поскольку мы определили саморегуляцию как самовоздействие человека для регуляции собственных психических состояний, в рамках теоретического исследования крайне важно осветить категорию «психическое состояние» и современные подходы к его определению.

В целом, *психическое состояние* человека определяют как один из возможных режимов его жизнедеятельности, который на уровне физиологии отличается определенными энергетическими характеристиками организма, а на психологическом уровне – определяет специфику восприятия человеком самого себя и окружающего мира.

Кроме того, психическое состояние характеризует психическую деятельность индивида за определенный период времени. Соответственно, психические состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы.

Первое фундаментальное рассмотрение проблемы психических состояний было осуществлено доктором педагогических наук Н.Д. Левитовым в 1964

году [50]. Согласно его определению, психическое состояние – это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [70].

Н.Д. Левитов обозначил границу между психическими и функциональными состояниями организма человека. Психические состояния в отличие от функциональных отражают, с определенной степенью адекватности, реальную ситуацию и отношение человека к ней, а также вовлекают в процесс разрешения этой ситуации психические процессы и личностные свойства [70].

Вместе с тем, нужно сразу оговорить, что функциональное состояние человека во многом определяет его психическое состояние, так например, спортсмен, находящийся в лучшем функциональном состоянии, при прочих равных, имеет больше шансов находиться и в лучшем психическом состоянии. И наоборот, условно лучшее психическое состояние может позитивно влиять на функциональное состояние.

Об этом, собственно, и говорит Алексеев А.В., давая определение оптимальному боевому состоянию спортсмена, как взаимосвязи хорошего уровня психической и функциональной подготовки.

В этом аспекте интересен подход, предлагаемый Ильиным Е.П., который рассматривает состояния, развивающиеся у человека в процессе деятельности, которые затрагивают как его физиологические, так и психические структуры. Такие состояния он именуется *психофизиологическими* и определяет их как «целостную системную реакцию, направленную на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания, при этом, подчеркивая, что это реакция «не только психики, но и всего организма и личности в целом» [61].

По мнению Ильина, реакция функциональных систем направлена на получение полезного результата адаптации к условиям существования. При этом полезный результат для организма может не совпадать с ожидаемым человеком полезным эффектом. Автор подразумевает, прежде всего, биологическую целесообразность того или иного состояния. Отсюда следует важный вывод: *что полезно для организма, не всегда полезно для деятельности*. Этот вывод особенно важен, когда речь идет об экстремальных видах деятельности, в том числе, о спорте, где результат часто может достигаться в ущерб здоровью.

Исследования Дикой в этой области подтверждают, что в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей человека приоритет саморегуляции может относиться как к результативности его деятельности в ущерб состоянию, так и наоборот [48].

По мнению Ильина, любое состояние человека может быть описано характеристиками трех уровней реагирования: психического (переживания), физиологического (соматические структуры организма и механизмы вегетативной нервной системы) и поведенческого (мотивированное поведение). Только по совокупности показателей, отражающих каждый из этих уровней, можно сде-

лать заключение о состоянии человека. При этом *переживания* занимают ведущее место. Следовательно, механизмы регуляции психических состояний нужно искать в самой *личности* [50].

К психическим состояниям можно отнести радость, печаль, сосредоточенность, скуку, утомление, напряжение, апатию и др. Зачастую невозможно дать точное определение переживаемому состоянию, так как, они многомерны и характеризуют действительность с различных сторон, а, кроме того, они непрерывны, то есть границы перехода из одного состояния в другое четко не обозначены и плавны. Иными словами, условно «чистых» состояний практически не существует [95].

Одним из наиболее важных вопросов в аспекте изучения проблемы психических состояний является вопрос их классификации.

По мнению Ю.В. Щербатых [142], виды психических состояний следует различать:

- по степени выраженности;
- по эмоциональной окраске;
- по длительности;
- по системному уровню;
- по степени активации;
- по преобладанию эмоциональности или рациональности;
- по степени осознанности.

Кроме того, состояния можно разделить как ситуационно или личностно обусловленные.

Похожего мнения придерживается И.А. Фурманов [95], который полагает, что то, какое именно психическое состояние возникнет у индивида в данный момент времени, влияют две группы факторов: факторы среды и индивидуальные особенности субъекта. К первым относят характеристики отражаемых предметов и явлений окружающего мира. Ко вторым – предшествующие состояния и свойства индивида (особенности познавательной деятельности, потребности, желания, стремления, возможности, установки, самооценка, ценности). Психические состояния определяются соотношением данных факторов.

Кроме того, по его мнению, психическим состояниям свойственны определенные характеристики. Состояния можно классифицировать в зависимости от того, какие характеристики доминируют в данный момент времени.

Эмоциональные характеристики отражают доминирование той или иной эмоции, их интенсивности и полярности (преобладание позитивных или негативных эмоций: радость и печаль). При этом, знак некоторых состояний не очевиден. Сложно однозначно определить как позитивное или негативное состояние, например, удивление.

Активационные состояния показывают включенность индивида в ситуацию или отчужденность от нее. Повышенная активация проявляется в энергичном поведении, желании решать поставленную задачу, преодолевать трудности. На другой стороне полюса – спад активности. К активационным состояниям от-

носят возбуждение, сосредоточенность, рассеянность, скуку, апатию.

Тонические состояния отражают тонус, энергетические ресурсы организма. Тонус ощущается как наличие или отсутствие энергии, большой или малый ресурс сил, внутренняя собранность или несобранность, инертность, вялость. Тонические состояния – бодрствование, монотония и психическое пресыщение, утомление и переутомление, сонливость и сон.

Тензионные состояния показывают, в какой степени человеку для выбора того или иного поведения требуется приложить волевые усилия. Чем более притягательны для индивида различные объекты, чем больше сил требуется ему для сдерживания неприоритетных побудителей, тем выше напряжение. При низком напряжении человек раскрепощен, раскован, чувствует внутренний комфорт, при высоком – зажат, ощущает внутреннюю несвободу, вынужденность своего поведения. К тензионным состояниям относят состояние напряжения, эмоционального разрешения, фрустрацию, сенсорный голод и стрессовые состояния.

По мнению И.А. Фурманова, для каждого состояния могут быть зафиксированы эмоциональные, активационные, тонические и тензионные характеристики. Все характеристики взаимосвязаны и в большинстве случаев изменяются согласованно. Например, при психических состояниях, для которых типичны положительные эмоции (состояние радости), наблюдается возрастание активации и тонуса, снижение напряжения [95].

Похожую классификацию, но уже применительно к профессиональной деятельности, предлагают Юрьев А.И. и Ганзен В.А. [50], где выделяют следующие параметры (шкалы) психических состояний (в психологии труда – *практические состояния*):

- «энергичность–утомленность»;
- «расслабленность–напряженность»;
- «спокойствие–тревожность»;
- «хладнокровие–стресс».

Подводя итоги нашего теоретического анализа в отношении категории «психические состояния», мы можем сделать следующие выводы:

- возникновение тех или иных психических состояний человека зависят от его индивидуальных особенностей (личностных и физиологических) и характера осуществляемой им деятельности, а также конкретных ситуаций, в которых он оказывается;

- основными составляющими (характеристиками) психического состояния человека могут быть: эмоциональная сфера (радость, грусть, гнев, страх и пр.), вегетативная система (возбуждение-торможение), уровень напряжения (сильное напряжение-расслабленность), уровень тревожности (высокий-низкий), мотивационная сфера (включенность в ситуацию).

Волевой компонент, который рассматривается многими авторами мы не включили, т.к., по нашему мнению, волевая сфера может рассматриваться скорее как механизм регуляции психических состояний.

Кроме того, нами предлагается следующая классификация психических состояний: способствующих достижению целей деятельности – *конструктивное психическое состояние*, и препятствующих их достижению – *деструктивное психическое состояние*.

Очевидно, что для каждого конкретного человека для достижения результата в определенной деятельности могут способствовать различные состояния, например, кто-то достигает наибольших результатов, испытывая определенный уровень злости и находясь в состоянии агрессии (к слову, агрессия также разделяется на конструктивную и неконструктивную), кому-то наоборот необходимы исключительно положительные эмоции. Вместе с тем, психическое состояние способствующее достижению цели не всегда полезно для организма человека и способствует его гармоничному развитию. Это особенно актуально для формирующейся личности подростков.

Соответственно, мы можем разделить психические состояния человека в деятельности на позитивные (благоприятные) и негативные (неблагоприятные).

Предложенная нами квалификация наглядно представлена на рис. 1.

Данная классификация психических состояний позволяет нам уточнить главную цель для целенаправленного развития возможностей психической саморегуляции психических состояний: максимально - достижение позитивного и конструктивного психического состояния, его наибольшей выраженности; минимально – преодоление негативного деструктивного состояния.

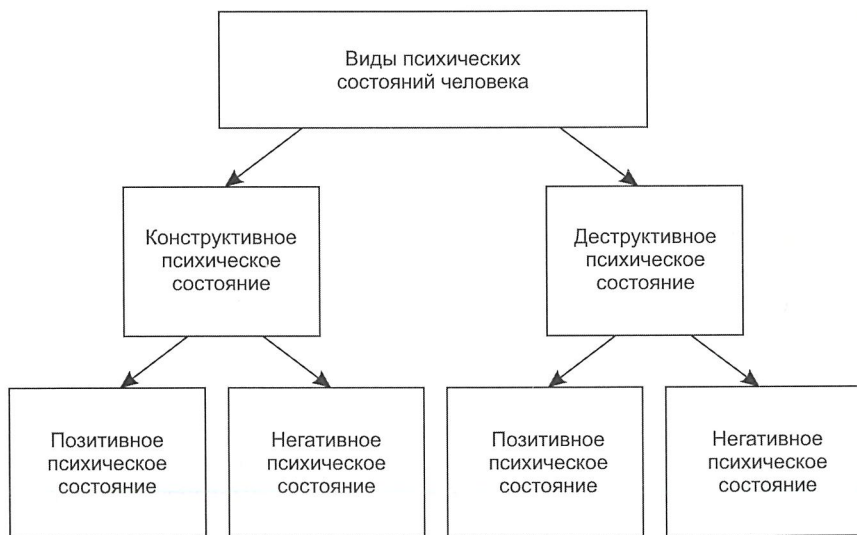


Рис. 1. Классификация психических состояний

Кроме того, проведенный анализ позволяет обозначить основные факторы влияющие на возникновение того или иного психического состояния. Среди них:

- индивидуально-характерологический фактор – психические особенности человека, во многом, предопределяют преобладание у него тех или иных состояний;

- фактор среды – условия деятельности, отношение человека к ней и своему окружению значимо влияют на его психические состояния, например, применительно к спорту человек в одних условиях соревнований, скажем на «домашнем» стадионе, находится в более благоприятном психическом состоянии;

- физиологический фактор – состояние организма, самочувствие, также влияют на его психическое состояние.

Ну, и наконец, нельзя не упомянуть один из наиболее значимых факторов, определяющих психическое состояние человека – фактор развития навыков психической саморегуляции.

Неслучайно вопрос развития является центральным в контексте проблемы психической саморегуляции. Владение навыками саморегуляции, во многом, позволяет преодолеть и изначально низкий уровень способностей к ней, и фактор неблагоприятной среды, и плохое самочувствие.

Таким образом, проведенный нами теоретический анализ позволил уточнить понятие «психической саморегуляции», значимость развития ее навыков вообще, и для спорта в частности, определить характеристики психических состояний, предложить классификацию психических состояний, уточнить основную задачу психической саморегуляции и определить факторы, влияющие на психическое состояние человека.

1.2 Механизмы, методы и навыки психической саморегуляции

В контексте исследования проблемы развития возможностей психической саморегуляции ключевую роль играет понимание механизмов и методов развития саморегуляции и их классификация, позволяющая эффективно выстраивать процесс целенаправленного развития.

Вопрос классификации механизмов саморегуляции исследован учеными достаточно подробно. Необходимо отметить значительную роль в исследовании этого вопроса Дикой Л.Г. и Конопкина О.А. [46,47,66].

Механизмы психической саморегуляции различаются, в первую очередь, по своей форме, которая может быть как осознанной, так и произвольной.

К произвольным типам психической саморегуляции обычно относят психофизиологические механизмы, которые во многом определяются особенностями свойств нервной системы каждого конкретного человека, а также механизмы психологической защиты, действующие на уровне подсознания.

В свою очередь на развитие возможностей осознанной психической саморегуляции влияют такие свойства личности как мотивация, рефлексия и воля. Они выступают основой механизма осознанной психической саморегуляции.

Мотивационный механизм - это система психофизиологических, психических и социальных предпосылок мотивации как направленного побуждения личности к преобразованию психических состояний [137].

Мотивация к саморегуляции проявляется в устойчивом желании человека к изменению своего текущего психического состояния и в стремлении осуществлять для этого какие-либо действия. Она «запускает» механизм осознанной психической саморегуляции.

Подобная мотивация может возникать потому, что у человека появляется неудовлетворенность своим текущим психическим состоянием, как правило, по двум причинам – во-первых, ему некомфортно в этом состоянии, т.е. оно является неблагоприятным для него, во-вторых, он осознает, что это состояние мешает ему добиться нужных результатов в деятельности, которую он совершает на данный момент, т.е. это состояние деконструктивно. Часто эти причины могут совпадать.

Для того чтобы четко осознавать, что то или иное состояние человека мешает ему в достижении цели, ему необходимо обладать развитой рефлексией. Рефлексия крайне сложная категория, относящаяся к способностям человека, которая по-разному определяется в различных науках – философии, психологии, педагогике, физике и т.д.

В самом общем виде рефлексия - это обращение внимания человека на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление.

Функционирование рефлексивного механизма саморегуляции позволяет человеку обратиться к самому себе, к своему «Я», проанализировать свое состояние, а также, отстраняясь от своего непосредственного переживания, оценить и переосмыслить его [137].

Рефлексия может рассматриваться как качество человека, связанное с процессом развития чего-либо (например, деятельности или мышления) и участвующее в этом процессе посредством снятия затруднений в его осуществлении.

В контексте развития возможностей психической саморегуляции ближе всего рефлексия определена в рамках когнитивного подхода в психологии как умение субъекта выделять, анализировать и соотносить с предметной ситуацией собственные действия.

Так, рефлексия, может рассматриваться, как способность субъекта совмещать позицию «деятеля» и позицию «осмысляющего деятельность», при этом переходы из одной позиции в другую двусторонне и взаимнообратимы [118].

Развития рефлексия позволяет человеку, в том числе, объективно и точно оценивать собственное состояние в самых различных аспектах: на физиологическом (усталость, бодрость), психофизиологическом (перевозбуждение), эмоциональном (радость, гнев, обида) и других уровнях.

Таким образом, рефлексия играет важнейшую роль в механизме осознанной психической саморегуляции, в ее развитии, освоении новых приемов и методов. Собственно, именно рефлексия и позволяет сделать психическую саморегуляцию осознанной.

Значимую роль в этом механизме играет и развитая волевая сфера личности, которая позволяет человеку преодолевать неизбежные трудности в процессе саморегулирования.

Подробно и наглядно классификация механизмов психической саморегуляции человека представлена на рис. 2.

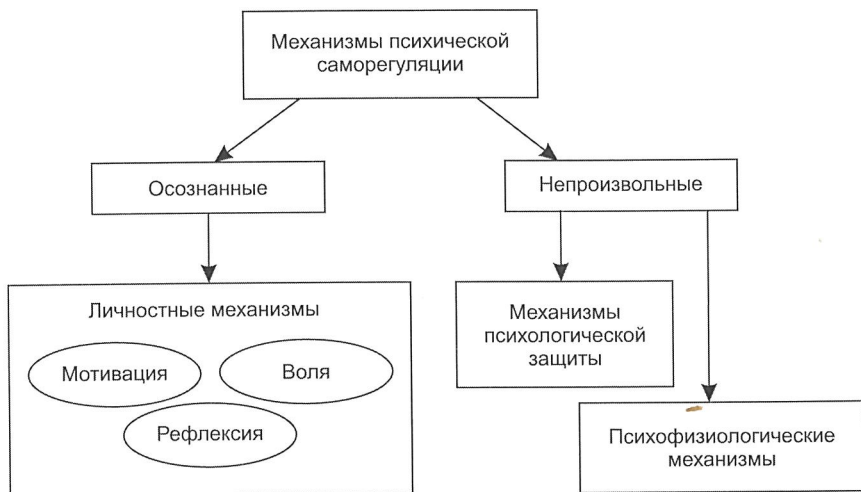


Рис. 2. Классификация механизмов психической саморегуляции

Понимание механизмов осознанной психической регуляции человека имеет большое значение, в первую очередь, в контексте ее развития.

Важно следующее, целенаправленное развитие волевых качеств человека, расширение возможностей его рефлексивной сферы, формирование у него устойчивой мотивации к использованию методов и приемов психической саморегуляции является важным и необходимым условием для повышения у него уровня психической саморегуляции.

Помимо механизмов психической регуляции, крайне важно исследовать вопрос методов ее развития.

Как мы говорили ранее, первым методом психической саморегуляции считается разработанная в начале 30-х годов прошлого столетия «аутогенная тренировка, в основе которой лежит синтетический метод, основанный на приемах самовнушения, гипноза, индийской йоги и рациональной психотерапии [3].

Приблизительно в это же время возникла теоретическая основа для *метода нервно-мышечной релаксации*. В зарубежной психологии эта методика именуется как *прогрессивная релаксация* [72]. Создание этого класса методов связано с исследованиями Э. Джекобсона, который в 1930-х годах установил зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и негативным эмоциональным состоянием. Данный метод включает комплекс упражнений, чередующих максимальное напряжение и расслабление групп мышц, благодаря чему снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, в результате чего уменьшается эмоционального напряжения.

Свой вклад в развитие методов саморегуляции внесли исследования одного из столпов отечественной науки академика И.П. Павлова - на экспериментально установленных им фактах сходства состояния мышечной ткани при реальном и воображаемом движении основан *метод идеомоторной тренировки* [72].

Таким образом, официально методы саморегуляции начали свое развитие, начиная с 30-х годов прошлого столетия.

Вместе с тем, нельзя не упомянуть то, что человечество использовало методы психической саморегуляции с давних времен, в частности, это касается медитативных и дыхательных практик. Первые упоминания, касающиеся использования медитации человеком, относятся к 770-221 гг. до н.э. [17].

В настоящее время, особенно это касается спорта, данные методы получили, что называется, «второе дыхание». Медитация стала широко популярна среди самых широких слоев населения, можно даже сказать, что на нее возникла мода, также как и на здоровый образ жизни в целом.

К «историческим» методам можно отнести также и *самогипноз (аутогипноз)*, который активно использовался шаманами в самых разных уголках мира – от северных народов Евразии до индейских племен Южной Америки.

Сам термин «гипноз» возник в 1841 году благодаря шотландскому врачу Д. Брэйду, который впервые применил самогипноз через два года после открытия гипноза, сначала обучая ему своих клиентов, прежде чем использовать его на себе [17].

Помимо обращения к древним практикам, для повышения возможностей психической саморегуляции активно используются и технические достижения современной цивилизации, к которым, в первую очередь, следует отнести аппараты *биологической обратной связи*.

Метод биологической обратной связи (БОС) это технология, включающая комплекс процедур, в ходе которых человеку посредством внешней цепи обратной связи, организованной с помощью компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных его собственных физиологических процессов. Например, с помощью БОС, человек может контролировать свой пульс. Активное изучение метода началось в конце 50-х годов XX века, а свое практическое воплощение он начал обретать в конце 80-х начале 90-х годов.

Вопрос использования методов психической саморегуляции в современной психологии спорта получил достаточно широкое освещение. Исследования Алексеева А.В. [6,7], Ильина Е.П. [60] А.Ц. Пуни [108,109] и многих других ученых сформировали теоретическую и практическую базу применения этих методов в современном спорте. Предложенные ими методики позволяют на практике совершенствовать психологическую подготовленность спортсменов и развивать у них навыки психической саморегуляции, столь необходимые для достижения значимых результатов.

Вместе с тем, в современной психологии спорта практически отсутствуют попытки систематизации применения методов психической саморегуляции в зависимости от влияния различных факторов.

В связи с этим, одна из целей настоящего теоретического анализа – *классификация методов психической регуляции с точки зрения процесса психологической подготовки спортсменов*, представляется актуальной и практически значимой.

Необходимо отметить, что в современной науке не раз предпринимались попытки классифицировать методы психической саморегуляции.

Так, в классификации, предложенной Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С. [26], выделяются методы, которые направлены:

- на то, чтобы поменять содержание сознания, т.е. переключить внимание человека на другие моменты его деятельности, предметы и прочее;
- на контроль собственного физического «Я» - регуляция дыхания, изменение темпа и громкости речи, контроль мышечного тонуса;
- воспроизведение положительных воспоминаний или состояний;
- представление социального «Я» - четкое представление своих целей, умение распределять время, чувство уверенности при любых ситуациях;
- умение работать с иррациональными убеждениями;
- иметь позитивный настрой.

Похожая классификация предлагается группой авторов, которые рассматривают два возможных и эффективных варианта реагирования на стресс [64]:

- изменение отношения к сложившейся ситуации, для предотвращения развития отрицательных переживаний;
- целенаправленное изменение физиологических процессов собственного организма для уменьшения негативных реакций.

Рассмотренные классификации позволяют разделить методы психической саморегуляции, в первую очередь, по объекту воздействия – в первом случае это сознание, во втором – тело.

Таким образом, мы можем разделить все методы психической саморегуляции, в первую очередь, на изменяющие сознание (например, медитация или аутотренинг) и телесные техники (например, дыхание и мышечная релаксация).

Кроме того, мы можем разделить методы психической саморегуляции в зависимости от того в какой момент по отношению к значимому стрессовому воздействию они применяются [87]:

- методы, направленные на ликвидацию предстрессового волнения;
- методы, предназначенные для устранения переживаний в момент непосредственного воздействия стресса;
- методы, используемые после переживания стресса.

Предложенная классификация крайне важна с точки зрения психологии спорта, если рассматривать наиболее важные соревнования, как, несомненно, наиболее значимый стрессогенный фактор.

Интересную, в практическом аспекте, классификацию предлагает Центр экстренной психологической помощи МЧС России¹.

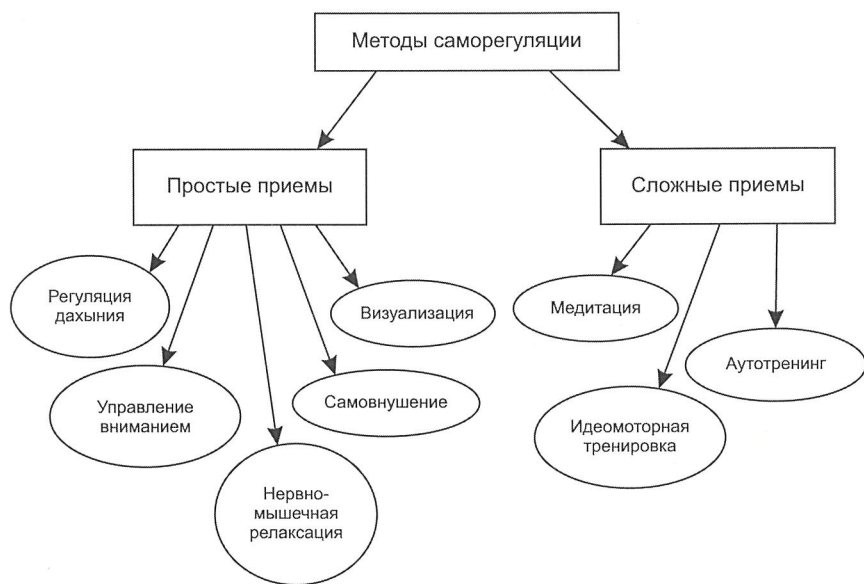


Рис. 3. Простые приемы и сложные методы психической саморегуляции

Представляется, что «простота» или «сложность» того или иного метода определяется не только возможностью овладения этими методами людьми с разными способностями, а и конкретной ситуацией, в которой оказался человек.

Так, «простые приемы» позволяют достаточно быстро решить возникшую проблему, при этом, и действуют достаточно непродолжительное время. Их скорее стоит именовать как оперативные приемы психической саморегуляции. Такие приемы наилучшим образом подходят, например, для спортсменов, находящихся на соревнованиях, когда необходимо быстро внести коррективы в собственное состояние.

¹ <https://pptcloud.ru/raznoe/metody-i-priemy-samoregulyatsii-243911>

В свою очередь, «сложные методы» наилучшим образом подходят для использования в тренировочном процессе и позволяют спортсмену наиболее эффективно расходовать и пополнять свои физические и психические ресурсы.

Похожим образом, можно разделить методы психической саморегуляции на приемы, применение которых позволяет непосредственно менять психическое состояние человека (например, дыхательные техники), и методы, которые в целом повышают уровень возможностей человека по управлению собственным состоянием, например, использование аппаратуры БОС.

Обобщая различные подходы к классификации методов психической саморегуляции, можно предложить классификацию, наиболее подходящую применительно к психологической подготовке спортсменов. Прежде всего, такая классификация подразумевает разделение методов психической саморегуляции в зависимости от того, на каком этапе спортивной деятельности они применяются. Всего мы выделяем три таких этапа.

В первую очередь, это *подготовительный этап*, наиболее продолжительный период в жизни спортсмена, направленный на подготовку к соревнованиям и рост спортивного мастерства.

На данном этапе, в контексте развития навыков психической саморегуляции спортсменов, решаются две основные задачи:

- *обеспечение оптимального психологического состояния спортсмена для достижения необходимого уровня эффективности его тренировок* - для тренировочного процесса спортсмену необходимо поддерживать определенное психическое состояние, в противном случае качество подготовки может заметно снизиться;

- *формирование психического потенциала спортсмена*, который может включать, во-первых, освоение новых приемов психической саморегуляции, которые впоследствии могут использоваться им на различных этапах спортивной деятельности, во-вторых, обеспечение нужных психических кондиций, непосредственно к началу соревновательной деятельности.

Следующий этап, который мы выделяем с точки зрения использования различных методов психической саморегуляции, *предстартовый период*. Это короткий временной отрезок (как правило, 2-3 часа), включающий время ожидания спортсменом старта соревнований. Несмотря на свою малую продолжительность, это крайне важный этап, от которого зависит в каком психическом состоянии спортсмен выйдет на игру. Основная задача на данном этапе - *формирование оптимального боевого состояния теннисиста*. (Об оптимальном боевом состоянии мы будем говорить более подробно в четвертом разделе настоящей главы).

Необходимо отметить, что, несмотря на всю важность предстартового периода, для тенниса он не является определяющим в той мере, в которой это может относиться к другим, более скоротечным видам спорта.

Для тенниса более значимым является поддержание ОБС – а это основная задача следующего этапа - *соревновательного периода*, время, непосредственно проведенное в игре.

Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные методы психической саморегуляции с учетом возможности их применения в каждой конкретной ситуации.

Классификация методов психической саморегуляции для подготовки спортсменов может быть представлена следующим образом (рис.4).

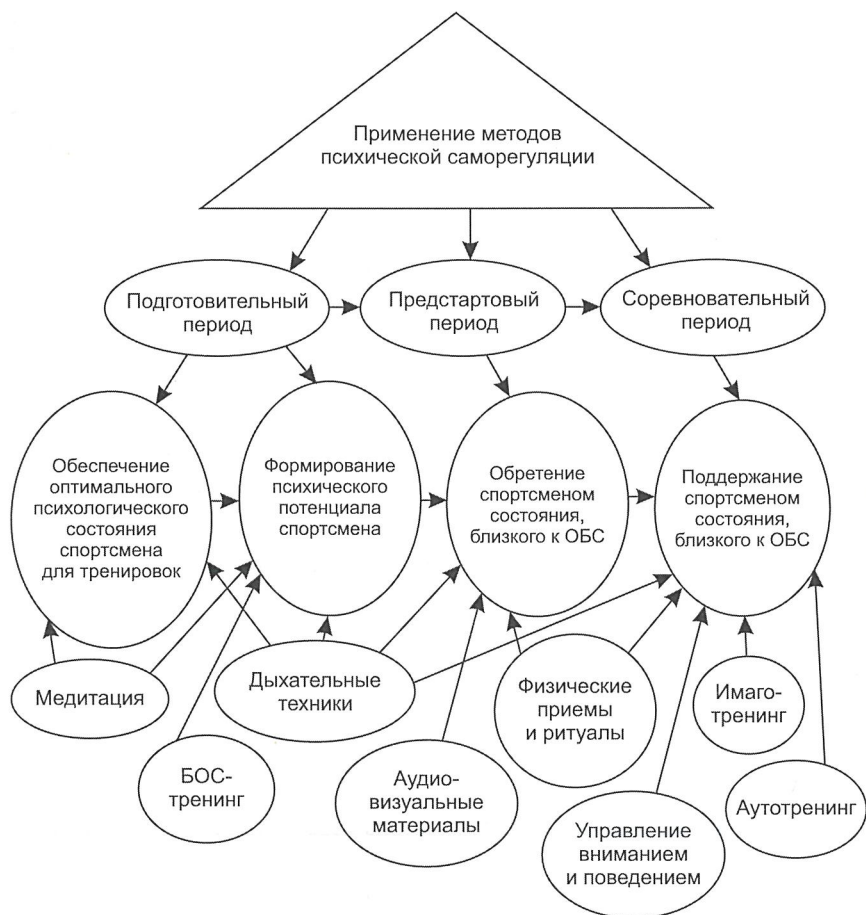


Рис. 4. Классификация методов психической саморегуляции для спортсменов.

Для целей настоящего исследования крайне важным является вопрос о том, каким образом соотносятся между собой механизмы, методы, возможности и навыки психической саморегуляции.

Обычно под навыком понимается эффективный, автоматизированный и стандартизированный способ выполнения человеком какого либо действия. Соответственно, *под развитием навыков психической саморегуляции мы понимаем, прежде всего, процесс целенаправленного овладения приемами и методами психической саморегуляции, которые могут быть использованы человеком, как для изменения своего текущего психического состояния, так и для повышения своего психического потенциала в целом.*

С одной стороны, навыки более относятся к осознанной психической саморегуляции, поскольку человек целенаправленно и сознательно овладевает ими, с другой – с ростом автоматизма их применения и исполнения, постепенно переходят в область непроизвольной регуляции.

Развитие личностных механизмов психической саморегуляции, т.е. повышения уровня развития определенных качеств личности (воля, рефлексия, мотивация), может идти у человека параллельно с овладением им навыками саморегуляции. В такой ситуации овладение навыками будет наиболее успешным. Это важно понимать при разработке программ целенаправленного развития навыков психической саморегуляции, особенно у подростков, чей личностный потенциал только формируется.

Развитие навыков и механизмов психической саморегуляции повышает общий уровень возможностей психической саморегуляции человека. Под возможностями психической саморегуляции человека, в данном случае, мы понимаем весь личностный ресурс качества и свойства личности, ее знания, умения, навыки определяющий эффективность этой сферы.

Несмотря на то, что проблема развития навыков психической саморегуляции получила определенное освящение в современной науке [101, 125, 138], в том числе и в спорте [120], очевидно, что необходимы дополнительные исследования, направленные, в первую очередь, на практические аспекты овладения спортсменами навыками психической саморегуляции.

1.3 Особенности развития психической саморегуляции в подростковом возрасте (12-14 лет)

Одной из основных особенностей развития психической саморегуляции является в подростковый период становления личности ее особая значимость для человека именно в этом возрасте. На это указывал в свое время Выготский Л.С., подчеркивая, что совершенствование регуляции, произвольности поведения происходит в переходном возрасте, сопровождаясь овладением подростком не только своими действиями, но и своим внутренним миром [28]. На важность формирования регулятивных механизмов в подростковом возрасте указывала и Божович Л.И. [22].

Важность развития психической саморегуляции определяется наибольшей психической уязвимостью детей и подростков, тяжестью возможных последствий, таких как психологическая травма, полученная в условиях стрессовых воздействий, к которым, без сомнения, можно отнести и спортивные соревнования [17].

Психическая саморегуляция в подростковом возрасте во многом формирует сознательное поведение подростка, его социальную адаптацию, направленность его нравственных представлений, обуславливающих поступательное развитие его личности; несформированность же психической саморегуляции, по мнению Кругловой Н.Ф., «часто приводит к низкой успеваемости подростков и отрицательному отношению к учебной деятельности, что негативно отражается на их эмоциональном состоянии, самочувствии, на характере взаимоотношений со сверстниками, учителями» [67].

Важно, что сам по себе процесс взросления человека далеко не всегда является достаточным для приобретения умений саморегуляции поведения и психических состояний, часто для этого требуется специальное целенаправленное психолого-педагогическое воздействие.

По данным исследования, проведенного группой авторов [10] у подростков отмечается несформированность осознанной саморегуляции психических состояний, слабая выраженность способности планировать и программировать свои действия, а также неумение применить, перенести знания о некоторых конструктивных способах саморегуляции с когнитивного плана в поведенческий.

Здесь важно иметь ввиду кризисный характер развития личности в подростковом возрасте, который представляет собой качественно особый период психического развития и характеризуется эмоциональной возбудимостью, тревожностью, устойчивостью переживаний, противоречивостью эмоциональной сферы, доминированием эмоциональных состояний, положительно и отрицательно окрашенных, в связи с чем обостряется проблема развития

и совершенствования способностей подростка к регуляции своих состояний, установлению равновесия между внешним влиянием, внутренним состоянием и формами поведения. Умение подростка регулировать свое состояние, управлять своим поведением в различных ситуациях определяет успешность его в обучении, во взаимоотношениях со сверстниками и значимыми взрослыми, а также успешность самой личности в процессе ее жизнедеятельности. Отсюда проблема саморегуляции психических состояний подростка выступает на первый план [137].

Выготский Л.С. выделял возраст 13 лет как переломную точку кризиса, но отмечал, что посткризисные годы (14-15 лет), когда складываются и предъявляются окружающим новые психологические образования, субъективно воспринимаются и родителями, и учителями как наиболее трудные [27].

Он же выделил два возможных пути протекания этого кризиса:

- кризис независимости (наиболее распространенный), симптомами которого являются упрямство, негативизм, обесценивание взрослых, протест-бунт, ревность к собственности (требование не входить в комнату, не трогать ничего на столе, «не лезть в душу»); вариант самоопределения «Я уже не ребенок»;
- кризис зависимости, симптомы которого противоположны: чрезмерное послушание, зависимость от старших и т.д. (если развитие осуществляется по этому пути, то в дальнейшем может проявиться запоздалый кризис 17-18 лет); вариант самоопределения «Я ребенок и хочу оставаться им».

С точки зрения развития подростка наименее проблемным является первый вариант. При этом, как правило, могут присутствовать обе тенденции, одна из которых доминирует.

Важно понимать, что многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме ребенка.

Половое созревание непосредственно влияет на его поведение и, как правило, не лучшим образом. Прежде всего, это эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения от экзальтации до уныния. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – на 13-15 лет.

Другой важной особенностью развития психической саморегуляции у подростков является тот факт, что именно подростковый возраст является сенситивным периодом для формирования и развития саморегуляции психических состояний, поскольку в этот момент происходит становление самосознания, одной из функций которого является саморегуляция поведения, деятельности и психического состояния человека.

Подростков отличает доминирование положительно и отрицательно окрашенных эмоциональных состояний, которые «относительно просты по содержанию и организации» [101], а также преобладание эмоциональной возбудимости, частой возникающей тревожности, длительности переживаний, повышенного интереса к себе как к личности.

Это время формирования сознательного отношения подростка к своим переживаниям, влечениям и мотивам поведения, совершенствование волевой регуляции, произвольности поведения, что сопровождается овладением подростком не только своими действиями, но и своим внутренним миром [28]. Об этом же свидетельствуют исследования Хухлаевой О.В. [136].

Иными словами, именно в подростковом возрасте можно сформировать эффективные личностные механизмы осознанной психической саморегуляции, которые в дальнейшем будут хорошей базой для развития ее эффективных навыков.

Исходя из этого, важно не только изучение процессов саморегуляции психических состояний у подростков, но и оказание им практической помощи в этом вопросе [10].

Наиболее важным является вопрос о методах развития психической саморегуляции у подростков. И важная особенность здесь – ограниченность в выборе методов развития психической саморегуляции, т.е. не все известные методики для взрослых людей можно использовать при работе с детьми.

Так, например, вызывает сомнение возможность занятий медитацией с детьми, не достигшими 14-летнего возраста. Недостаточно изучено положительное влияние на развитие возможностей саморегуляции использование юными спортсменами аутопсихологических тренингов.

Наиболее актуальными представляются, во-первых, наиболее простые, с точки зрения освоения, приемы психической саморегуляции, такие как регуляция дыхания, а также те методы, которые позволяют эффективно развивать механизмы психической регуляции, например, занятия с использованием аппаратов БОС [17].

Группой авторов [63] предлагаются такие методы развития навыков саморегуляции у младших подростков как:

- метод демонстрации положительного личного примера;
- метод беседы, направленный на проговаривание моделей поведения в критических ситуациях;
- проговаривание, моделирующее критическую ситуацию, того типа саморегуляции, который желательно сформировать (например, разрешающий или терпеливый и т.д.).

Возможно использование сразу нескольких форм и методов развития навыков саморегуляции. Обязательно при этом помнить о необходимости закрепления положительного эффекта, если он появляется в изменении способа воздействия, если он приводит лишь к негативным последствиям. Последнее может объясняться несоответствием конкретного способа воздействия личности ребенка. В этом случае нужно более четко отработать индивидуальный подход, лучше понять конкретного ребенка и только после этого действовать [63].

Навыки саморегуляции развиваются постепенно, поэтому важно, чтобы ожидания взрослых соответствовали возрасту ребенка. Выготский Л.С. [27]

назвал диапазон ожиданий, соответствующих уровню развития, зоной ближайшего (проксимального) развития. Зона ближайшего развития – это «растущая грань компетенции», представляющая собой те навыки, которым ребенок готов научиться.

Ожидать от ребенка, пусть даже уже подростка, проявления навыков, которые выходят за зону ближайшего развития, неэффективно и зачастую разрушительно. Наказание его за то, что он не может удержать внимание больше определенного времени или не может быстро успокоиться, когда расстроен, никак не поможет ему научиться саморегуляции.

С другой стороны, если не предоставлять подростку возможности научиться новому и улучшить свои навыки, это задерживает его личностный рост.

По мере взросления люди начинают применять навыки саморегуляции без напоминания или помощи. Они развивают собственные стратегии, которые помогают справляться с поступающей информацией, выбирать соответствующую реакцию и поддерживать уровень активации-возбуждения, который помогает им участвовать в обучении [63].

С точки зрения возможности развития психической саморегуляции у подростков важно понимать определение этой психолого-педагогической категории.

По мнению Е.А. Черкевич: «Саморегуляция психических состояний подростка - это процесс сознательного воздействия на самого себя с целью намеренного изменения, преобразования им своих психических состояний, которые характеризуются противоречивостью, неоднозначностью протекания, что проявляется, с одной стороны, в несформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции психических состояний, неумении гибко и адекватно реагировать на изменения условий, ситуации, неспособности планировать свои действия, направленные на изменение и преобразование состояний, а с другой стороны, в переходе от преимущественно реактивного поведения к действиям, соответствующим сознательно поставленным целям, в понимании важности саморегуляции психических состояний и знании некоторых конструктивных способов ее осуществления» [137, С. 101].

Важны и механизмы этой сложной сферы, так тот же автор полагает, что: «Саморегуляция психических состояний подростков имеет свою структурно-уровневую организацию, включающую физиологический, психофизиологический, психологический, социально-психологический уровни, на каждом из которых функционирует свой психологический механизм. На физиологическом уровне - это физиологический механизм, обеспечивающий настраивание организма и всех его систем дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и других на будущую деятельность, связанную с регуляцией, преобразованием психических состояний, на психофизиологическом уровне - механизм релаксации, способствующий произвольному расслаблению мускулатуры, снижению нервно-эмоционального напряжения и преобразованию

психического состояния, на психологическом уровне – мотивационный механизм, побуждающий подростка к регуляции своих психических состояний, на социально-психологическом уровне – волевой механизм, способствующий намеренному изменению и созданию дополнительного смысла действия человека, направленного на регуляцию его психических состояний. Базовый рефлексивный механизм, обеспечивающий самопознание подростком своих психических состояний и действий, их переосмысление и регуляцию, а также преобразование в ходе рефлексивного анализа, связан со всеми производными механизмами, действует на всех уровнях саморегуляции психических состояний подростка» [137].

Здесь можно сделать следующий важный вывод – *помимо, непосредственно, овладения методами саморегуляции, необходимо активно развивать определенные личностные качества ребенка, необходимые для успешного формирования навыков психической саморегуляции* [17].

Об этом мы говорили и в предыдущем разделе, когда рассматривали механизмы психической саморегуляции. Это то, что в первую очередь будет отличать программу развития навыков саморегуляции у подростков.

Здесь важным, также является вопрос о наиболее эффективных формах обучения подростков методам психической саморегуляции.

Одной из форм овладения обучающимися приемами и методами психической саморегуляции может быть психологический тренинг [17]. В отличие от других форм обучения тренинги подразумевают более активную роль обучающихся, часто носят игровую форму, что положительно воспринимается участниками. Кроме того, в психологических тренингах наибольший акцент делается на практической составляющей обучения, что дополнительно привлекает участников.

Как показывает многолетний опыт, обучающийся усваивает новую информацию лучше и быстрее, когда он имеет возможность не только выполнять какие-либо приемы и упражнения, но и обсуждать неясные моменты, задавать вопросы и тут же отрабатывать полученные знания и формировать новые навыки [17].

Тренинги обычно разделяют на групповые (значительно более распространены на практике) и индивидуальные.

Помимо психологических тренингов формой обучения методам саморегуляции могут быть занятия с использованием специальной аппаратуры, часто носящие игровую форму, что положительно воспринимается детьми.

Помимо БОС, существуют и другие аппаратные программы, эффективно развивающие возможности внимания ребенка, также преимущественно носящие игровую форму.

Таким образом, подводя общий итог, мы можем выделить следующие основные особенности развития психической саморегуляции в подростковом возрасте:

- особая значимость психической саморегуляции для подростков, во-первых, с точки зрения ее априорной недостаточности, во-вторых, с точки зрения возможных негативных последствий для психического здоровья ребенка при ее дефиците;

- подростковый возраст – это наилучший (сенситивный) период для формирования навыков осознанной психической саморегуляции человека;

- большая сложность развития навыков психической саморегуляции у подростков по сравнению со взрослыми ввиду, во-первых, кризисных характеристик данного возраста, во-вторых, ограниченности в методах психической саморегуляции;

- среди форм обучения навыкам психической саморегуляции должны преобладать игровые формы.

Кроме того, проведенный теоретический анализ позволяет сделать вывод о том, что, несмотря на определенную разработанность данной проблемы, особенности и возможные методы развития навыков психической саморегуляции у подростков изучены недостаточно подробно, особенно в контексте спорта, что позволяет говорить об актуальности настоящего исследования.

1.4 Специфика тенниса с точки зрения требований к уровню развития навыков психической саморегуляции

Наибольшую известность по проблеме развития психической саморегуляции у теннисистов получили труды, уже не раз упоминавшегося нами ранее, Алексея А.В., чье пособие «Психическая подготовка в теннисе» [7] может по праву считаться своеобразной отправной точкой для изучения данного вопроса.

И именно Алексеев впервые ввел в научный оборот категорию *оптимальное боевое состояние* (далее – *ОБС*), достижение и поддержание которого в ходе соревнований, и есть основная задача психологической подготовки спортсмена, в том числе и развития навыков его психической саморегуляции.

По мнению Алексеева ОБС включает три компонента – физический, эмоциональный и мыслительный: «Физический компонент ОБС. Он напрямую связан с проведением такой разминки, к концу которой в опорно–двигательном аппарате и сердечно–дыхательной системе должны развиться предельно конкретные качества, которые заранее оговариваются во время первой беседы со спортсменом. Например, руки должны стать расслабленными, теплыми, сильными, хлесткими и т.д. Ноги – расслабленными, теплыми, легкими, быстрыми и т.д. Тело – теплым, гибким, сильным и т.д. Для чего нужны подобные уточнения физических качеств в руках, ногах, туловище? Для того, чтобы проводить разминку не «вообще», лишь бы согреться и как–то размяться, а разминаться так, чтобы к концу этой важнейшей процедуры обрести все желаемые конкретные физические возможности. В современном спорте не должно быть места для чего–либо «вообще», всё должно иметь предельно конкретное содержание.

Разминку следует проводить на пульсе около 140–160 ударов в минуту, в противном случае сердечно–дыхательная система не обретет к выходу на корт необходимое рабочее состояние. Кроме этого каждый спортсмен должен знать свой «боевой» пульс, который определяет сам спортсмен путем подсчета частоты сердечных сокращений перед самым началом матча, сразу после окончания его и во время минутных перерывов. Подсчитывать проще за 6 секунд и добавлять ноль, что покажет частоту пульса за минуту. Знание своего боевого пульса позволит (если он станет чрезмерно частым), успокоить себя и снять чувство психофизической зажатости, или, наоборот, активизироваться, если частота сердечных сокращений опустится ниже допустимой границы. По моим наблюдениям, частота боевого пульса колеблется в пределах от 180 до 210 ударов в минуту за время игры на корте. Теннисист, играющий в рамках своего боевого пульса, сохраняет хорошую психическую и физическую устойчивость.

Эмоциональный компонент ОБС. Он определяется таким уровнем психоэмоционального возбуждения, который необходим для успешного ведения

соревновательной борьбы. У каждого теннисиста этот уровень возбуждения свой: кому-то надо быть весьма возбужденным, а кто-то играет успешнее, будучи почти спокойным. Найти личный оптимальный уровень психоэмоционального возбуждения поможет регулярный подсчет частоты пульса на протяжении нескольких матчей. Повторяю – каждый спортсмен должен знать свой боевой пульс и удерживать его столько времени, сколько требуется по ситуации, стараясь не допускать больших отклонений от оптимальной величины. Но частоте пульса – процессу физиологическому – необходимо придать психическое оформление. С помощью, например, таких слов: «настроение отличное, азартное, чувствую кураж, полон спортивной злости» и т.д. Необходимо подчеркнуть, что эмоциональный компонент является как бы стержнем всего ОБС. Поэтому не следует жалеть ни времени, ни упорства для нахождения наиболее точных и действенных слов, определяющих и наполняющих содержание этого компонента.

Мыслительный компонент ОБС. Его назначение – организация на протяжении матча дисциплинированного мышления, то есть такого, которое позволяет спортсмену оперировать минимумом мыслей, необходимых для успешного тактического поведения. Примеры подобных мыслей: «хорошо чувствую соперника; внимание полностью сконцентрировано на игре и на мяче; на любые трудности, неудачи буду отвечать мгновенной мобилизацией всех своих сил; чем ближе к финишу, тем буду играть активнее и лучше» и т.д. и т.п.

Содержание первичных формул всех трех компонентов ОБС со временем всё более и более уточняется и обретает весьма высокую степень полезного воздействия на психофизическое состояние спортсмена, позволяя ему успешно управлять собой в экстремальных условиях соревновательной борьбы».

В дальнейшем к этой теме обращались многие отечественные исследователи в области психологии спорта, подразумевая под этим термином, прежде всего, *психологическую составляющую состояния спортсмена, определяющую возможность достижения им наиболее высоких результатов на соревнованиях.*

Зарубежные исследователи также занимались этой проблематикой – в частности, один из основных исследователей в области психологии тенниса Лоер Д. [77], указывает на то, что теннисисту, для того чтобы показать свои наибольшие возможности, необходимо находиться в состоянии позитива и «высокой энергии», подразумевая под этим высокий уровень продуктивной психической активности, а известный теннисный тренер Гэллуэй Т. [44] характеризует оптимальное психическое состояние игрока как «расслабленную сосредоточенность», что как нельзя точнее характеризует всю сложность достижения такого состояния игроками.

Наибольшее развитие проблема ОБС в теннисе получила в работах Бабичева И.В. и Жихаревой О.И. [15-17]. Данные исследования позволили выделить специфику ОБС непосредственно для тенниса, которая заключается: во-первых, в сложносочетаемости его составляющих: с одной стороны, пре-

дельная концентрация внимания, с другой – раскрепощенность тела и мысли; во-вторых, в необходимости поддерживать такое состояние в течение длительного периода времени в сложных условиях.

Выявление специфических особенностей ОБС в теннисе позволило определить его как *устойчивый и продолжительный по времени особый игровой тонус, позволяющий игроку наилучшим образом реализовывать свой спортивный потенциал на соревнованиях.*

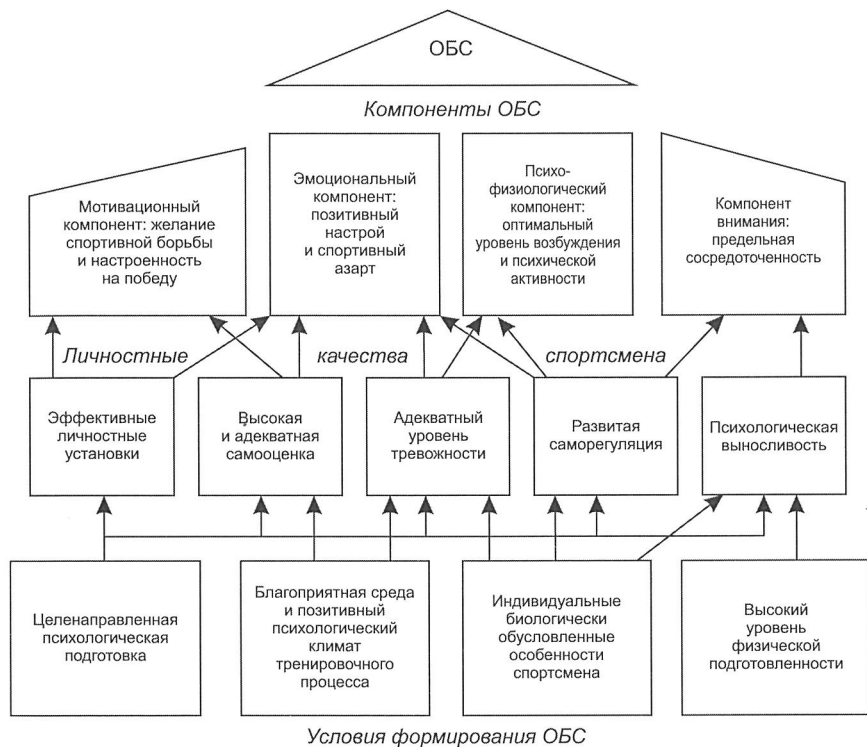


Рис. 5. «Пирамида ОБС»: компоненты ОБС, личные качества спортсмена и условия формирования ОБС, и взаимосвязи между ними.

Бабичевым И.В. предложена следующая схема, которая наглядно показывает взаимосвязи компонентов ОБС с условиями его формирования и психологическими характеристиками спортсмена, что позволяет более предметно подойти к вопросу психологической подготовки игроков, прежде всего, в детском теннисе (см. рис. 5).

Представленная структура ОБС в теннисе позволяет сделать следующие важные для настоящего исследования выводы:

Во-первых, развитая психическая саморегуляция занимает важное, если не сказать ключевое место в структуре формирования и поддержания ОБС. Она не только определяет эмоциональный, психофизиологический компоненты и компонент внимания ОБС, но также влияет на формирование таких важных для спортсмена качеств как адекватный уровень тревожности и психическую выносливость, которые в свою очередь, также влияют на формировании ОБС, а кроме того, крайне важны и для тренировочного процесса в целом.

Во-вторых, среди условий, влияющих на уровень возможностей психической саморегуляции, автор выделяет два основных – *целенаправленная психологическая подготовка и индивидуальные биологически обусловленные особенности спортсмена.*

На индивидуальных биологически обусловленных особенностях, влияющих на уровень психической саморегуляции теннисиста, стоит остановиться более подробно.

На первый план здесь, безусловно, выходят психофизиологические особенности личности – свойства нервной системы и темперамента. Обычно в психологии эти категории тождественны – в основе характеристик темперамента лежат свойства нервной системы [17].

Положительно влияют на процесс психической саморегуляции (здесь необходимо подчеркнуть, что речь идет о ее произвольной форме) такие свойства нервной системы, как относительная подвижность и уравновешенность.

Подвижность нервной системы человека обуславливает относительно легкий переход из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот. Иными словами, например, если человек с подвижной нервной системой излишне возбужден, ему гораздо проще успокоиться, чем человеку с тугоподвижной нервной системой. Тоже касается и обратной ситуации – когда требуется мобилизовать себя для активной деятельности.

Уравновешенность процессов возбуждения и торможения также способствует более эффективной работе механизмов произвольной психической саморегуляции. В целом, это характеризуется отсутствием крайностей в психической деятельности и ее сбалансированностью.

Т.е., если спортсмен обладает нервной системой, которую отличает высокая подвижность и уравновешенность нервных процессов, то при прочих равных условиях, он будет иметь более высокий уровень психической саморегуляции, чем спортсмен, с инертной или неуравновешенной нервной системой.

Здесь необходимо подчеркнуть, что речь идет о возможностях произвольной психической саморегуляции.

Таким образом, фактор индивидуальных психофизиологических особенностей является одним из основных факторов, влияющих на уровень возможностей психической саморегуляции теннисистов.

Глава II.

Методы и организации исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- *теоретический анализ научной и методической литературы;*
- *устный и письменный опрос спортсменов;*
- *анкетирование спортсменов и тренеров;*
- *психологическое тестирование;*
- *метод наблюдения;*
- *педагогический эксперимент;*
- *математико-статистический анализ.*

Теоретический анализ научной и методической литературы был проведен для изучения вопроса о состоянии проблемы развития психической саморегуляции человека в современной науке, обобщение различных взглядов на сущность этой научной категории, а также, для определения возможных механизмов психической саморегуляции и классификации методов развития навыков психической саморегуляции, исходя из задач настоящего исследования.

Устный опрос спортсменов осуществлялся нами на этапе реализации учебной программы для оценки успешности освоения ими того или иного метода психологической саморегуляции, эффективности этого метода в практической деятельности.

Опрос носил малоформализованный характер и включал, в основном, следующие вопросы:

1. Считаете ли Вы, что в целом поняли суть данного приема или метода и освоили его технику?

2. В чем заключались основные сложности данного приема или метода для Вас?

3. Используете ли Вы данный прием или метод на практике периодически? Если нет, то почему?

4. Считаете ли Вы, что данный прием или метод оказывает на Вас какое-либо положительное воздействие? Если да, то в чем оно заключается? В какой момент спортивной деятельности? Поясните на примерах.

5. Какой из методов саморегуляции понравился Вам больше? Попробуйте обосновать этот выбор.

6. Планируете ли Вы использовать тот или иной прием саморегуляции в своей дальнейшей практике?

7. Хотели бы Вы получить новую информацию о том, или ином приеме саморегуляции? Освоить новые техники?

Анкетирование осуществлялось для определения актуального уровня развития возможностей психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

На основе Анкеты психической надежности В.Э. Мильмана [82] нами разработаны:

- «Анкета самооценки спортсменом собственных возможностей психической саморегуляции»;

- «Анкета оценки тренером возможностей психической саморегуляции спортсмена».

И та, и другая анкеты содержат 22 вопроса (утверждения), также как и первоисточник (анкета В.Э. Мильмана), касающиеся возможностей спортсмена по контролю и регуляции собственного психического состояния. Респондентам предлагалось оценить, насколько предложенные утверждения соответствуют им (в первой анкете) или их подопечным (во второй анкете) по 10-бальной шкале.

Каждая из анкет позволяет оценить уровень развития возможностей саморегуляции спортсмена как высокий, средний и низкий.

Так, сумма баллов выше 154 (в среднем 7 баллов на каждое утверждение) – высокий уровень развития возможностей саморегуляции.

Сумма баллов от 88 до 154 (в среднем от 4 до 7 баллов на каждое утверждение) – средний уровень.

Сумма баллов ниже 88 – низкий уровень.

Параллельное анкетирование спортсменов и их тренеров по одним и тем же позициям позволяет повысить объективность и достоверность получаемых данных.

Анкетирование осуществлялось до и после педагогического эксперимента для оценки эффективности развития навыков психической саморегуляции у спортсменов в результате реализации комплексной программы, разработанной нами.

Анкеты приведены в приложении 1 и в приложении 2 соответственно.

Психологическое тестирование в рамках нашего исследования осуществлялось с использованием метода цветовых выборов М. Люшера (далее – МЦВ), который основан на предположении, что выбор цвета отражает настроение и функциональное состояние человека, а также раскрывает наиболее устойчивые черты его личности.

Данный метод позволяет определить текущее психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность, а также определить причины возможного психологического стресса, который может привести к образованию физиологических симптомов и расстройств [82].

Возможности саморегуляции в данном случае можно оценить косвенно,

по тому, насколько часто человек пребывает в том или ином психическом состоянии. Длительное нахождение спортсмена в неоптимальном состоянии может свидетельствовать о слабых возможностях его психической саморегуляции, и негативно отражается на тренировочной и соревновательной деятельности.

Базовая восьmicцветовая форма МЦВ включает в себя четыре основных и четыре дополнительных цвета.

Основные цвета: синий (спокойствие, желание отдыха), зеленый (уверенность, настойчивость, иногда упрямство), красный (активность, высокая сила возбуждения), желтый (стремление к общению, позитивность).

В оптимальном психологическом состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: фиолетовый, коричневый, черный, серый – в целом символизируют негативные тенденции, тревожность, стресс, переживание страха, огорчения и т. п. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Необходимо отметить, что в настоящее время в нашей стране существует несколько основных вариантов МЦВ. В первую очередь стоит упомянуть вариант, предложенный Л.Н. Собчик, ориентированный и на оценку черт личности, и на оценку текущего состояния человека [124].

МЦВ может использоваться и в компьютерном, и в «ручном» варианте, когда используются цветные карточки, которые испытуемый выбирает по порядку, в соответствии со своими предпочтениями. Нами использовался компьютерный вариант (программное обеспечение ООО «Эффектон»).

Предполагалось, что развитие навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет положительно повлияет на их психофизиологическое состояние в целом, что определяется, в первую очередь, показателем *суммарных отклонений от аутогенной нормы*.

Аутогенная норма является индикатором нервно-психического благополучия. Диапазон изменений суммарных отклонений от аутогенной нормы от 0 до 32 баллов. Чем больше этот показатель, тем выше уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Эта напряженность заключается в завышенном расходовании нервно-психических ресурсов, при столь же низком коэффициенте полезного действия. Показатель суммарных отклонений от аутогенной нормы, получаемый в результате тестирования по методу МЦВ, по мнению авторов, позволяет прогнозировать эффективность и успешность профессиональной деятельности [124].

Распределение респондентов по уровню нервно-психического благополучия в зависимости от величины суммарного отклонения от аутогенной нормы можно представить следующим образом:

Пок-ль СМАН	Интерпретация результатов	Уровень НПБ
0-6	Обследуемый активен, реакции соответствуют обстоятельствам, успешность действий высока. Эмоциональный настрой позитивный. Способен выдерживать психические нагрузки длительное время. В экстремальной ситуации полностью сосредотачивается на выполнении задачи.	очень высокий
8-12	Преобладает установка на активную деятельность. В условиях интересной деятельности респондент не испытывает трудностей с запоминанием и воспроизведением информации. К острым ощущениям не стремится.	высокий
14-20	В привычной обстановке переход от одного вида деятельности к другому осуществляется респондентом без труда. При необходимости он способен преодолеть усталость волевым усилием, но это тащит за собой длинный «шлейф» усталости. Обследуемому необходимо четкое разделение времени работы и отдыха.	средний
22-26	Энергетический потенциал невысок. По этой причине респондент вынужден насильно заставлять себя делать те или иные дела. Не отключающийся волевой контроль усиливает переутомление. Эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью и неуверенностью. В стрессовой ситуации у обследуемого вероятны нервные срывы.	низкий
28-32	Повышенная утомляемость, резкие перепады настроения, респонденту сложно сосредоточиться на чем-то одном. При этом имеет место «зацикливание» на эмоциональных переживаниях. Отсутствуют четкие цели. В эмоциональном плане преобладают тревога, ожидание неприятностей, ощущение беспомощности и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации обследуемый ненадежен.	очень низкий

Табл. 1. Интерпретация результатов оценки суммарного отклонения от аутогенной нормы методом цветowych выборов

Для повышения объективности получаемых данных тестирование осуществлялось многократно – 4 раза в отношении каждого респондента – два раза в течении 2 недель до педагогического эксперимента и два раза в течении 2 недель после. Диагностика осуществлялась в выходные дни в первой половине дня в межсоревновательный период.

Помимо МЦВ, в рамках психологического тестирования нами использовался Методика изучения особенностей темперамента (опросник Я. Стреляу). Позволяет измерить основные характеристики нервной деятельности: уровень

процессов возбуждения и торможения, а также подвижности нервных процессов. Тест содержит три шкалы, реализованные в виде перечня из 134 вопросов.

Тест основан на Регулятивной теории темперамента, предложенной Я. Стреляу и разработанной им в 1974 году на основе концепции Павлова И.П. о том, что темперамент играет важную роль в адаптации индивида к окружающей среде, а также на основе понятия оптимального уровня возбуждения, разработанного Хеббом Д.

Стреляу определил, что свойства нервной системы Павлова могут использоваться для описания таких показателей темперамента, как экстраверсия - интроверсия, стабильность - нейротизм. Согласно теории Стреляу в структуре темперамента выделяются реактивность (чувствительность и выносливость) и активность (объем и охват целенаправленных действий) при заданной величине стимуляции.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень силы возбуждательного процесса: нервная система выдерживает длительное и часто повторяющееся возбуждение. Характерна способность к осуществлению эффективной деятельности в ситуации, требующей энергичных действий. Низкий уровень силы возбуждательного процесса: противоположен предыдущему. Высокий уровень силы тормозного процесса: характерна способность к отказу от активности в условиях запретов. Низкий уровень силы тормозного процесса: возможна способность к неадекватным импульсивным действиям в ситуациях, требующих отказа от активности.

Высокая подвижность нервных процессов: характерна способность к быстрой перестройке при столкновении с новой ситуацией, выраженная готовность и желание взаимодействовать с новыми явлениями и предметами. Низкая подвижность нервных процессов: возможны затруднения в переходе к новым навыкам, избегание новых ситуаций.

Анализируется также дополнительный индекс R (уравновешенность), вычисляющийся как отношение значения показателя силы возбуждения и значения показателя силы торможения. Уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения тем выше, чем ближе значение R к единице. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону возбуждения вероятны неуравновешенное поведение, сильные кратковременные эмоциональные переживания, неустойчивое настроение, слабое терпение, агрессивное поведение, переоценка своих способностей, хорошая адаптация к новому, рискованность, стремление к цели сильное с полной отдачей, боевое отношение к опасности без особого расчета, плохая помехоустойчивость. При существенном сдвиге баланса нервных процессов в сторону торможения вероятны уравновешенное поведение, устойчивое настроение, слабые эмоциональные переживания, хорошее терпение, сдержанность, хладнокровие, невозмутимое отношение к опасности, реальная оценка своих способностей, хорошая помехоустойчивость.

Тест предназначен для изучения типа нервной деятельности школьников, юношеского возраста и взрослых. Длительность тестирования около 25 минут.

Метод наблюдения является одним из основных методов исследования, как в педагогике, так и в психологической диагностике.

Основное различие заключается в том, что в педагогических исследованиях оно используется для определения успешности овладения обучающимися различными техниками, приемами и пр., а в психодиагностике для оценки тех или иных индивидуальных качеств и свойств личности, а также текущего психического состояния обследуемого.

В рамках нашего исследования использовалось как педагогическое, так и психодиагностическое наблюдение. В первом случае мы оценивали успешность овладения теннисистами 12-14 лет конкретными приемами психической саморегуляции, во втором – актуальное (текущее) психическое состояние спортсменов в ходе соревнований.

Это позволяет обозначить использованный нами метод исследования как *психолого-педагогическое наблюдение* и, в контексте нашего исследования, определить его как *метод, позволяющий одновременно определять текущее психическое состояние спортсменов и оценивать эффективность их усилий по необходимому изменению своих психических состояний, в том числе, с помощью использования различных приемов и методов психической саморегуляции.*

Психодиагностическая часть наблюдения представляется крайне важной и в контексте обучения спортсменов, так как, благодаря ей можно объективно оценить конечную эффективность того или иного приема психической саморегуляции, из числа тех, которым обучили игрока. Очевидно, что само по себе исполнение того или иного приема, пусть и качественное, не может оцениваться как успешное овладение им, если оно не достигло нужного результата.

Оценка успешности овладения теннисистами приемами психической саморегуляции в рамках педагогического наблюдения на соревнованиях осуществлялась по следующим критериям (позициям):

- использование спортсменом приемов психической саморегуляции во всех ситуациях, когда необходима коррекция его психического состояния;
- разнообразие используемых приемов психической саморегуляции;
- эффективность приемов и методов психической саморегуляции исполненных спортсменом.

По данным критериям также осуществлялась оценка по 10-бальной шкале.

При всех очевидных преимуществах наблюдения как метода психолого-педагогических исследований, существует один значимый недостаток – высокий уровень субъективности данного метода.

Для минимизации влияния субъективности восприятия наблюдаемых явлений при осуществлении наблюдения мы придерживались следующих основных принципов [17]:

- наблюдение должно быть *многократным*, в сходных условиях – в нашем случае наблюдение осуществлялось в отношении теннисистов 12-14 лет в ходе соревнований, в отношении каждого спортсмена было осуществлено наблюдение 2 матчей до и 2 матчей после педагогического эксперимента, все матчи были в рамках разных соревнований с разницей не менее 2 недель между матчами. При этом уровень соперников участвующих в исследовании теннисистов был условно равным. Это важно, поскольку в игре с соперником существенно ниже или выше классом, уровень стрессовых воздействий на спортсмена существенно меняется;

- была выработана единая схема наблюдения, включающая внешние признаки, отдельные поведенческие акты, доступные прямому наблюдению – *единицы наблюдения*, а также, способ и форму описания наблюдаемого явления;

- наблюдения осуществлялось непосредственно нами, что позволило избежать влияния факторов, связанных с личным отношением к спортсменам.

Педагогический эксперимент был проведен нами для проверки эффективности авторской методики развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

Данный эксперимент проводился в контрольной и экспериментальной группах теннисистов 12-14 лет (30 человек). Контрольная группа состояла из 15 теннисистов (8 мальчиков, 7 девочек), экспериментальная группа также включала 15 человек (8 мальчиков, 7 девочек). Все спортсмены представляют ДЮСШ «Теннис-Парк» и имеют спортивные разряды не ниже 3 разряда. Содержание тренировочных программ обеих групп не отличалось друг от друга. Какая-либо психологическая подготовка в контрольной группе не проводилась.

Педагогический эксперимент длился с апреля 2019 года по январь 2020 года, в этот период игроки активно выступали на соревнованиях. Комплексная программа развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет реализовывалась планомерно на протяжении указанного периода в формате индивидуальных и групповых психологических тренингов, выполнения спортсменами домашних заданий по самоподготовке, теннисных тренировок с активным использованием приемов психической саморегуляции и контрольных занятий с оценкой эффективности обучения навыкам психической саморегуляции.

Методика развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет обширно представлена нами в учебно-методическом пособии «Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов».

Время необходимое на полноценное освоение программы развития навыков психической саморегуляции определено нами как 2 часа в неделю с учетом летних каникул, когда спортсмены находились на самоподготовке.

2.2 Организация исследования

Исследование было проведено в период 2017-2020 гг. на базе кафедры тенниса и бадминтона (основная часть), эмпирическая часть исследования осуществлялась на базе ДЮСШ «Теннис-Парк» г. Москва.

На *первом этапе* исследования (2017 – 2018 гг.) нами проводился теоретический анализ научно-методической литературы с целью определения проблемы исследования, уточнения его методологических основ и постановки основных задач. Изучались психолого-педагогические особенности тренировочного процесса и соревновательной деятельности теннисистов 12-14 лет.

На *втором этапе* (февраль 2018 г. – январь 2020 г.) осуществлялись мероприятия по анкетированию тренеров и спортсменов, психологическое тестирование, психолого-педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент.

Теоретически обосновывалась и экспериментально проверялась эффективность методики развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

На *заключительном этапе* (февраль 2020 г. – август 2020 г.) завершались все виды экспериментальной работы, выполнялся анализ результатов диссертационного исследования, утверждались основные положения диссертационной работы. По окончании этапа были сформулированы выводы и разработаны практические рекомендации.

В исследовании приняли участие 30 теннисистов 12-14 лет (15 в контрольной группе, 15 в экспериментальной группе) и 9 тренеров.

Глава III.

Исследование уровня развития психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет и факторов, значимо влияющих на этот уровень

3.1 Результаты исследования уровня развития психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет

Исследование уровня развития психической саморегуляции позволило ответить нам на ряд крайне важных в контексте нашего исследования вопросов, а именно:

- достаточен ли наличный уровень развития психической саморегуляции теннисистов 12-14 лет и насколько необходимо целенаправленно формировать и развивать навыки психической саморегуляции? (Ответ на этот вопрос во многом позволяет оценить степень актуальности нашего исследования)

- насколько велики различия в возможностях психической саморегуляции у разных спортсменов? Это позволяет выделить различные уровни развития психической саморегуляции теннисистов 12-14 лет, а также, при дополнительных исследованиях, факторы, определяющие эти различия.

Данное исследование проводилось нами с использованием сразу нескольких различных методик: анкетирование тренеров и спортсменов, психологическое тестирование методом МЦВ, психолого-педагогическое наблюдение.

Результаты анкетирования.

По результатам анкетирования тренеров получены следующие результаты:

Табл. 2. Результаты оценки уровня ПСР у теннисистов 12-14 лет по результатам анкетирования тренеров

Уровень ПСР у теннисистов 12-14 лет	Высокий уровень ПСР, чел.	Средний уровень ПСР, чел.	Низкий уровень ПСР, чел.
Экспериментальная группа: 15 чел.	2	6	7
Контрольная группа: 15 чел.	3	5	7
Всего: 30 чел.	5	11	14

Таким образом, высокий уровень психической саморегуляции имеют 16,7% теннисистов 12-14 лет, 36,7% - средний, 46,6% - низкий.

Таким образом, по оценке тренеров, чуть менее половины теннисистов 12-14 лет имеют низкий уровень психической саморегуляции.

По результатам анкетирования самооценки теннисистами 12-14 лет получены следующие результаты:

Табл. 3. Результаты оценки уровня ПСР у теннисистов 12-14 лет по результатам анкетирования спортсменов

Уровень ПСР у теннисистов 12-14 лет	Высокий уровень ПСР, чел.	Средний уровень ПСР, чел.	Низкий уровень ПСР, чел.
Экспериментальная группа: 15 чел.	2	5	8
Контрольная группа: 15 чел.	3	3	9
Всего: 30 чел.	5	8	17

Таким образом, по результатам самооценки спортсменов, также 16,7% теннисистов 12-14 лет имеют высокий уровень ПСР, что полностью совпадает с тренерской оценкой. Это позволяет сделать вывод о том, что спортсмены, имеющие высокий уровень ПСР, также обладают высокой адекватной самооценкой.

При этом, оценки тренеров и спортсменов по другим уровням ПСР имеют некоторые различия. Так, по результатам самооценки спортсменов только 26,6% теннисистов 12-14 лет имеют средний уровень развития ПСР, а 56,7% имеют низкий уровень ПСР.

Некоторые различия в оценке уровня ПСР тренерами и спортсменами (по 3 теннисистам 12-14 лет) можно объяснить пониженной самооценкой спортсменов. Об этом же свидетельствует тот факт, что общие балльные оценки тренеров были выше оценки спортсменов.

Таким образом, по результатам анкетирования тренеров и спортсменов, мы можем сделать вывод о том, что, в целом, теннисисты 12-14 лет нуждаются в целенаправленном развитии у них навыков ПСР, что согласуется с гипотезой настоящего исследования.

Этот вывод, в целом, подтверждается и результатами психологического тестирования методом МЦВ, направленным на оценку общего психофизиологического состояния и нервно-психического благополучия теннисистов 12-14 лет. Необходимо отметить, что нервно-психическое благополучие человека является одной из основных задач для его системы психической саморегуляции, и, одновременно, одним из необходимых условий для достижения спортсменом оптимального психического состояния на соревнованиях.

Нервно-психическое благополучие определялось нами по величине *суммарных отклонений от аутогенной нормы*, получаемой в результате тестирования по данной методике. Диапазон оценок от 0 до 32 баллов, чем выше показатель, тем ниже уровень его нервно-психологического благополучия, что, не в последнюю очередь, определяется возможностями ПСР обследуемого спортсмена.

Здесь, конечно, нужно иметь ввиду, что величина суммарных отклонений от аутогенной нормы, как и результаты тестирования по методу МЦВ в целом, позволяет оценить возможности ПСР исследуемого человека косвенно, так как, помимо этого на результаты теста влияет, например, уровень физических нагрузок, стрессовые воздействия, не связанные со спортом и пр.

С другой стороны – мы исследовали однородную группу людей (теннисисты 12-14 лет) с похожей тренировочной программой и сравнимым уровнем спортивных и внеспортивных нагрузок, что позволяет говорить о том, о наличии необходимого уровня валидности настоящей методики для целей настоящего исследования.

Кроме того, для повышения достоверности результатов тестирования мы проводили тестирования многократно, а также, для исключения фактора физической усталости, в межсоревновательный период в выходные дни в первой половине дня до каких-либо тренировочных нагрузок.

Оценка по уровню нервно-психического благополучия осуществлялась следующим образом (см. предыдущую главу): от 0 до 12 баллов – высокий уровень, от 13 до 21 балла – средний, от 21 до 32 баллов – низкий.

Результаты тестирования по методу МЦВ представлены в табл. 4.

Табл. 4. Результаты оценки нервно-психического благополучия теннисистов 12-14 лет по методу МЦВ

Уровень нервно-психического благополучия у теннисистов 12-14 лет	Высокий уровень, чел.	Средний уровень, чел.	Низкий уровень, чел.
Экспериментальная группа: 15 чел.	4	8	3
Контрольная группа: 15 чел.	5	8	2
Всего: 30 чел.	9	16	5

Как видно из таблицы, 30% спортсменов имеют высокий уровень нервно-психического благополучия, 53% - средний, 17% - низкий.

Необходимо отметить, что, несмотря на существенные расхождения результатов оценки уровня ПСР методом анкетирования и результатов оценки нервно-психического благополучия методом МЦВ, результаты вполне коррелируют между собой.

Так, все спортсмены, участвовавшие в нашем исследовании, с высоким уровнем ПСР показали высокий уровень нервно-психического благополучия, а все спортсмены с низким уровнем нервно-психического благополучия показали низкий уровень ПСР.

Кроме того, отсутствуют спортсмены, чьи оценки по уровню ПСР и уровню нервно-психического благополучия имеют расхождение более, чем на один уровень, т.е. никто из спортсменов имеющих низкий уровень по одному показателю не имеет высокого уровня по другому показателю, и наоборот соответственно.

Результаты исследования позволяют сделать следующие выводы:

- проведенное нами исследование уровня ПСР теннисистов 12-14 лет носит достоверный характер, так как, результаты исследования двумя различными методиками коррелируют между собой;

- возможности ПСР теннисистов взаимосвязаны с их нервно-психическим благополучием, что во многом подтверждает данные теоретического анализа;

- расхождения между уровнями ПСР и нервно-психического благополучия некоторых спортсменов, могут быть связаны с влиянием других факторов, например, с хорошей физической подготовкой спортсменов, участвующих в нашем обследовании, позитивное влияние их родителей и тренеров и пр., что может отчасти компенсировать недостаток возможностей саморегуляции в отношении влияния на нервно-психическое благополучие человека [17].

Проведенное исследование, в целом, подтвердило нашу гипотезу в части, касающейся изначально недостаточного уровня возможностей психической саморегуляции теннисистов 12-14 лет и необходимости их целенаправленного развития.

Результаты исследования показали, что различия в уровне развития возможностей ПСР у теннисистов 12-14 лет могут носить значительный характер. Соответственно, большое значение имеет выявление факторов, определяющих возможности произвольной ПСР у юных спортсменов.

3.2 Индивидуально психофизиологический фактор, значимо влияющий на развитие психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет

Теоретический анализ по проблеме исследования показал, что основным фактором, определяющим возможности произвольной психической саморегуляции человека, является фактор особенностей его нервной системы. Этот фактор мы можем обозначить как *индивидуально психофизиологический*.

Такие свойства нервной системы человека как подвижность и уравновешенность нервных процессов определяют большие изначальные возможности его психической саморегуляции (далее – ПСР).

Для проверки этой гипотезы мы провели исследование с использованием Методики изучения особенностей темперамента (опросник Я. Стреляу).

Особенности нервной системы обследуемых оценивались по следующим шкалам:

- баланс нервных процессов (из 84);
- сила нервной системы по возбуждению (из 84);
- сила нервной системы по торможению (из 88);
- сила нервной системы по подвижности (из 92);
- коэффициент уравновешенности.

Основные результаты исследования приведены в таблицах 5-8.

При распределении теннисистов 12-14 лет по уровням ПСР мы ориентировались, в первую очередь, на оценку со стороны тренеров, как на наиболее объективные данные, тем более учитывая незначительность расхождений с самооценкой спортсменов и наличие корреляционных связей с исследованием по методу МЦВ.

Табл. 5. Взаимосвязь уровней ПСР и силы НС по возбуждению

Теннисисты 12-14 лет	Высокий уровень силы НС по возбуждению	Средний уровень силы НС по возбуждению	Низкий уровень силы НС по возбуждению
С высоким уровнем ПСР, всего 5 чел.	2	3	-
Со средним уровнем ПСР, всего 11 чел.	4	6	1
С низким уровнем ПСР, всего 14 чел.	6	4	4
Всего 30 чел.	12	13	5

По результатам проведенного исследования по определению взаимосвязи уровня ПСР и силы возбуждения нервной системы можно сделать, в первую очередь, вывод о том, что уровень возможностей произвольной ПСР у теннисистов 12-14 лет однозначно зависит от уровня силы их нервной системы по возбуждению. Низкий уровень силы возбуждения в нервной системе не способствует развитию возможностей ПСР. Так среди игроков обладающих высоким уровнем ПСР нет людей с низким уровнем возбуждения в нервной системе, а среди тех, у кого средний уровень ПСР, их всего 9%.

Необходимо отметить, что теннисистов с низким уровнем силы нервной системы по возбуждению в целом значительно меньше, чем со средним и высоким – всего 20%.

Таким образом, спортсмену для развития у него возможностей произвольной ПСР предпочтительно иметь высокий или средний уровень силы нервной системы по возбуждению.

Этот вывод вполне согласуется с теоретическим анализом - высокий уровень силы возбудительного процесса в нервной системе человека позволяет ему осуществлять эффективную деятельность в ситуациях, требующих энергичных действий, в том числе, и в спорте.

Соответственно, низкий уровень силы возбудительного процесса у игрока затрудняет возможность эффективных и активных действий в стрессовых ситуациях.

Вместе с тем, обращает на себя внимание тот факт, что наличие у теннисистов высокого уровня силы нервной системы по возбуждению не является гарантией высокого уровня ПСР, так среди игроков с низким уровнем ПСР 64% имеют высокий и средний уровень силы нервной системы по возбуждению.

Причем средний уровень выглядит более предпочтительно – игроков со средним уровнем возбуждения немного больше среди тех, чей уровень ПСР находится на высоком и среднем уровне и заметно меньше, среди тех, чей уровень ПСР является низким.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что высокий и средний уровень силы нервной системы по возбуждению является необходимым, но единственным условием, способствующим развитию возможностей произвольной ПСР.

Табл. 6. Взаимосвязь уровней ПСР и силы НС по торможению

Теннисисты 12-14 лет	Высокий уровень силы НС по торможению	Средний уровень силы НС по торможению	Низкий уровень силы НС по торможению
С высоким уровнем ПСР, всего 5 чел.	1	4	-
Со средним уровнем ПСР, всего 11 чел.	5	6	-
С низким уровнем ПСР, всего 14 чел.	5	9	-
Всего 30 чел.	11	19	

По результатам исследования по определению взаимосвязи уровня ПСР и силы торможения нервной системы можно сделать о ее не меньшей значимости, чем уровня возбуждения.

Причем, среди теннисистов 12-14 лет вообще не оказалось спортсменов с низким уровнем торможения в нервной системе.

Это можно объяснить тем, что сила тормозного процесса обеспечивает человеку возможность отказа от активности в условиях запретов, т.е. возможность самоконтроля, высокий уровень дисциплины, тонкую дифференциацию движений в условиях долгой монотонной деятельности [17] – свойства крайне необходимые в спорте вообще, и в теннисе, в частности. Соответственно, при низком уровне торможения, со стороны спортсмена возможны неадекватным импульсивным действия в ситуациях, требующих отказа от активности.

Сделать однозначный вывод о том, какой уровень силы торможения (сильный или средний) предпочтительней для обеспечения возможностей произвольной ПСР в данном случае мы не можем.

Теннисисты 12-14 лет	Высокий уровень силы НС по подвиж- ности	Средний уровень силы НС по подвиж- ности	Низкий уровень силы НС по подвижности
С высоким уровнем ПСР, всего 5 чел.	5	-	-
Со средним уровнем ПСР, всего 11 чел.	6	5	-
С низким уровнем ПСР, всего 14 чел.	2	9	3
Всего 30 чел.	13	14	3

Табл. 7. Взаимосвязь уровней ПСР и силы НС по подвижности

Представленные в табл. 7 данные исследования позволяют сделать однозначный вывод о том, что чем выше уровень подвижности нервной системы человека, тем выше уровень у него произвольной ПСР.

Этот вывод вполне согласуется с выводами теоретического анализа – подвижность нервной системы, в первую очередь, обуславливает способность человека быстро переходить из одного состояния в другое.

Вместе с тем, двое обследуемых спортсменов с высоким уровнем подвижности имеют низкий уровень ПСР. Это можно объяснить тем, что у обоих низкий уровень силы возбудительного процесса, т.е. в целом их характеристики близки к тревожно-му типу темперамента, который не лучшим образом влияет на уровень ПСР [17].

Таким образом, по результатам исследования, мы можем сделать вывод о том, что высокий уровень подвижности нервной системы в сочетании с высоким и средним уровнем силы ее возбуждения во многом обеспечивает необходимый уровень возможностей произвольной ПСР.

Табл. 8. Взаимосвязь уровней ПСР и уравновешенности НС

Теннисисты 12-14 лет	Высокий уровень уравновешенности НС	Средний уровень уравновешенности НС	Низкий уровень уравновешенности НС
С высоким уровнем ПСР, всего 5 чел.	1	4	-
Со средним уровнем ПСР, всего 11 чел.	5	5	1
С низким уровнем ПСР, всего 14 чел.	7	5	2
Всего 30 чел.	13	14	3

По результатам исследования по определению взаимосвязи уровня ПСР и уравновешенности нервной системы можно сделать следующие выводы:

- для обеспечения высокого уровня возможностей непроизвольной ПСР у теннисистов 12-14 лет необходим высокий или средний уровень уравновешенности нервной системы, причем средний уровень вполне достаточен;
- высокий уровень уравновешенности не всегда обеспечивает необходимый уровень ПСР.

Как показали дополнительные сравнения, низкий уровень ПСР у игроков с высоким уровнем уравновешенности, как правило, сочетается с низкой подвижностью нервной системы (близость к флегматическому типу темперамента).

Таким образом, проведенные с помощью Методики изучения особенностей темперамента (опросник Я. Стреляу) исследования показали значимое влияние индивидуально психофизиологического фактора на уровень возможностей непроизвольной ПСР.

Кроме того, удалось установить комплекс свойств нервной системы теннисиста, обеспечивающих ему необходимый уровень непроизвольной ПСР, а именно: высокая подвижность нервной системы в сочетании с высоким или средним уровнем возбуждения. Также необходимым условием является – средний уровень (не ниже) торможения и уравновешенности нервных процессов.

Глава IV.

Экспериментальное обоснование методики развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет

4.1 Методика развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет

Предложенная нами авторская методика развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет заключается в целенаправленном и планомерном обучении юных спортсменов различным методам и приемам ПСР с учетом специфики подросткового возраста и этапов подготовки теннисистов, с использованием наиболее эффективных форм обучения и с учетом индивидуальных психофизиологических различий спортсменов.

Программа обучения методам ПСР составлена нами на основе проведенного теоретического анализа по проблеме исследования, который позволил:

- определить весь возможный спектр приемов и методов ПСР, которые могут использоваться теннисистами 12-14 лет для развития возможностей саморегуляции в целях повышения эффективности тренировочного и соревновательного процессов и уровня нервно-психического благополучия;
- максимально адаптировать известные методы и приемы ПСР с учетом возможностей подросткового возраста и особенностей спортивной деятельности теннисиста;
- предложить наиболее эффективные формы обучения приемам и методам ПСР с учетом специфики подросткового возраста.

Кроме того, теоретический анализ и наши исследования влияния индивидуально психофизиологического фактора позволили в качестве значимой составляющей нашей методики обозначить ее ориентированность на индивидуальные особенности теннисистов 12-14 лет.

По мнению Бабичева И.В. [13,15], исходя из индивидуальных различий в свойствах темперамента спортсменов, и недостатки в сфере саморегу-

ляции у них будут проявляться по-разному, например, для одних игроков будет характерна склонность к перевозбуждению, для других – к недостаточной психической активности. Следовательно, одних спортсменов нужно обучать в большей степени приемам психической релаксации, других – психической активации.

С этой точки зрения, диагностика индивидуальных психофизиологических особенностей теннисистов является неотъемлемой частью предложенной нами методики.

Таким образом, индивидуальный подход в обучении теннисистов 12-14 лет приемам и методам ПСР является важным фактором и одновременно условием эффективного развития у них навыков саморегуляции.

Это нашло отражение и в использованных нами формах обучения юных спортсменов, так, нами наряду с групповыми занятиями, проводились и индивидуальные.

Другой важной особенностью нашей методики является ее непосредственная интегрированность в тренировочный процесс и неотрывность от него. Так, большая часть обучения приемам ПСР осуществлялось в «полевых условиях», т.е. на тренировках, и шло параллельно процессу игровой подготовки теннисистов.

Кроме того, важной частью программы являлись психологические тренинги, которые были в основном посвящены наиболее сложным методам ПСР. Также в методику включены периодические занятия на аппарате БОС.

Таким образом, основными формами обучения методам и приемам ПСР в предложенной нами методике являются:

- индивидуальные и групповые психотренинги;
- интегрированные в спортивную тренировку групповые занятия по обучению приемам ПСР;
- индивидуальные занятия на специальной аппаратуре (аппарат БОС-ЛАБ БОС-Пульс и программы развития внимания ООО «Эффектон»);
- групповой семинар (в отличие от психотренинга семинар носит исключительно информационный характер).

Предложенные нами на этапе теоретического анализа перечень и классификация методов ПСР позволили составить позволили выстроить соответствие методов ПСР и форм обучения этим методам, что составило основу учебной программы развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет.

Табл. 9. Основное содержание учебной программы по развитию навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет

Тип метода ПСР	Наименование метода	Основная форма обучения
Оперативные приемы регуляции на соревнованиях	Физические приемы и ритуалы	Групповые психотренинги Интегрированные в тренировку занятия
	Элементы аутодиалога	Индивидуальные психотренинги
	Имаготренинг	Индивидуальные психотренинги
	Дыхательные техники	Групповые психотренинги Интегрированные в тренировку занятия
Приемы и методы ПСР для предстартового настроя	Прослушивание музыкальных композиций	Групповые семинары
	Простейшая медитация	Групповые психотренинги
	БОС-тренинги	Индивидуальные занятия на спец. аппаратуре
Методы ПСР для обеспечения психического благополучия и психического потенциала	Упражнения на внимание	Индивидуальные занятия на спец. аппаратуре

Необходимо иметь ввиду, что помимо указанных в таблице форм обучения, предполагается самостоятельная работа обучающегося дома и тренировках по осваиванию методов и приемов ПСР (за исключением занятий на специальной аппаратуре). Она и является основной частью программы по развитию навыков ПСР.

Несмотря на то, что теоретический анализ и предварительные исследования позволили сформировать основу учебной программы по развитию навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет, для окончательного оформления авторской методики необходима была практическая реализация предлагаемой программы, которая позволила бы решить следующие задачи:

- определить возможное дополнительное содержание и выявить особенности обучения теннисистов 12-14 лет и применения в практике соревновательной деятельности по каждому из предложенных методов и приемов ПСР;
- определить наиболее эффективные способы обратной связи и контроля за овладением юными теннисистами тем или иным приемом ПСР;
- определить время, необходимое для обучения и эффективного овладения обучающимися тем или иным методом ПСР;
- определить условия, необходимые для эффективной реализации учебной программы.

Решение этих задач позволило бы существенно повысить возможность практического применения нашей методики и внедрения ее в систему подготовки теннисистов в системе ДЮСШ.

Ниже представлены основные выводы по итогам реализации учебной программы по развитию навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет из экспериментальной группы по каждому методу ПСР, с учетом проведенного устного опроса спортсменов.

Дыхательные техники.

Основные особенности метода:

- простота – дыхательные техники относительно просты в понимании и освоении в любом возрасте;
- универсальность – работа с дыханием применима и уместна в самых различных ситуациях спортивной деятельности: в ходе тренировок, перед стартом, на соревнованиях;
- многозадачность, так, с помощью дыхания можно решать самые различные задачи, включая задачи противоположной направленности. Например, можно как устранять перевозбуждение, так и, наоборот, мобилизовать собственную активность;
- в дальнейшем одновременно с взрослением спортсменов в тренировочный процесс можно внедрять более сложные и «продвинутые» дыхательные техники.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Сущность данного метода заключается в том, что управляя своим дыханием – частота и продолжительность вдоха-выдоха, задержание дыхания – спортсмен управляет собственным психическим состоянием, прежде всего, его психофизиологической и эмоциональной составляющей.

Наиболее простые правила влияния дыхания на психофизиологическое состояние человека заключаются в следующем:

- для снятия излишнего возбуждения необходимо увеличить глубину дыхания, замедлить ритм дыхания, увеличить фазы, выдох должен быть заметно больше по времени (в 2-3 раза), чем вдох;
- для увеличения активности, повышения мобилизованности поможет более активное дыхание, с достаточно резким выдохом [17].

На первой фазе обучения дыхательным техникам спортсмену ставится задача обратить внимание на собственное дыхание, на изменения в нем в различных ситуациях, как меняется ритм и глубина дыхания в зависимости от эмоций «накрывающих» их носителя, в каком случае происходят задержки и затаивание дыхания. Последний момент наиболее важен – часто в результате излишнего напряжения, человек может затаить дыхание и тем самым увеличить негативный эффект такого психического состояния.

В рамках нашей программы теннисисты 12-14 лет осваивали две наиболее простые и эффективные дыхательные техники для расслабления и активизации, предложенные Бабичевым И.В. [13]:

- для расслабления: вдох на 4 счета – задержка дыхания на 1-2 секунды – выдох на 4 счета – задержка дыхания на 1-2 секунды;
- для активизации – вдох на 4 счета и резкий выход.

Важно, что для спортсменов с различными типами нервной системы мы акцентировали внимания на той технике, в которой они нуждаются в большей степени. Эти техники применимы в любой ситуации и работают как оперативный прием ПСР.

Кроме данных техник, нами было предложено упражнение «Насос», разработанное Гуциным В.И. [17] для взрослых спортсменов.

Инструкция к данному упражнению, звучит следующим образом: «Дыша свободно и легко, начать постепенно удлинять выдох и получить ощущение, что воздух на вдохе наполняет руки, а на выдохе выходит через дырочки на кончиках пальцев. Затем, добившись этого четкого ощущения, как-бы заткнуть дырочки и начать наполнять кисти, «накачивая» в них, например, теплую воду. Наполнить руки сначала до кисти, затем до локтей и плеч. Потом повторить процедуру для ног. Скорость выполнения упражнения не важна».

Данное упражнение является достаточно сложным и вряд ли подходящим для оперативной регуляции, вместе с тем, может способствовать развитию рефлексии юного спортсмена в аспекте самомониторинга дыхательных движений.

При обучении дыхательным техникам, самое главное обратить внимание спортсмена на возможность регулировки собственного состояния с помощью регуляции дыхания. Вполне возможно, что организм сам подскажет, как действовать в той или иной ситуации.

Устный опрос показал, что простейшие дыхательные техники положительно воспринимаются всеми участниками эксперимента и, в той или иной степени, используются ими на практике. Более сложное упражнение «Насос», с одной стороны, не вызвало особых сложностей в освоении, с другой большинство теннисистов 12-14 лет (13 из 15) не нашли в нем практической пользы для себя.

Физические приемы и ритуалы.

Основные особенности метода:

- относительная простота в восприятии, в тоже время возможны затруднения в применении определенных приемов некоторыми теннисистами, ввиду их психологических особенностей: излишняя закрытость, скованность в эмоциональных проявлениях, обусловленная, прежде всего, повышенной интравертностью и тревожностью;

- применение метода возможно только в игровой, соревновательной ситуации;
- многозадачность (от расслабления до активации психического состояния);
- широкий выбор приемов.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Сущность данных техник основывается на психофизиологическом механизме ПСР – тесной взаимосвязи телесного и психического. Посредством определенных физических действий человек может корректировать собственное психическое состояние.

К физическим приемам саморегуляции мы относим:

- определенные физические упражнения: прыжки, «пружинка» (раскачивание на ногах вверх-вниз), имитации удара, напряжение-расслабление мышц, перебирание и пересчитывание струн ракетки;
- воздействия на собственное тело: поглаживания и похлопывания;
- поведенческие акты и жесты: внешняя демонстрация уверенности в себе, победные жесты, поднятая вверх ракетка и пр.;
- игровые ритуалы – определенное сочетание физических действий.

Также как и в случае с дыхательными техниками, большое значение имеет самоподготовка, при эффективном использовании которой на полноценное освоение физических приемов саморегуляции может уйти от 1 до 2 месяцев. Здесь большее значение имеют индивидуальные психологические особенности спортсменов. Одни игроки и ранее использовали подобные приемы непринужденно, для других – исполнять некоторые приемы является затруднительным.

Гораздо сложнее и дольше происходит освоение игровых ритуалов. За время реализации нашей учебной программы только 3 спортсменов в той или иной степени выработали собственные ритуалы и периодически применяли их на практике.

Физические приемы регуляции отличаются значительным многообразием, в связи с чем, каждый теннисист 12-14 лет может подобрать для себя те или иные наиболее подходящие приемы, в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностями.

Наиболее востребованными и эффективными, по результатам устного опроса являются приемы для активации психической деятельности: прыжки, «пружинка» и пр., а также связанные с улучшением концентрации внимания.

Наиболее сложным является освоение теннисных ритуалов с учетом того, что единых подходов к выработке ритуала нет – он носит глубоко личный характер.

Элементы аутодиалога.

Основные особенности метода:

- возможность овладения и эффективного применения данного метода теннисистами 12-14 лет на практике в большой степени определяется индивидуальными особенностями спортсменов;
- данный прием достаточно прост в понимании и эффективен в применении.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Эффективные приемы аутодиалога во многом основаны на возможности и потребности некоторых спортсменов вести внутренний диалог с самим собой. К этому выводу мы пришли в результате реализации нашей программы.

Определить эту потребность достаточно просто – достаточно многократно использовать метод наблюдения за теннисистом в процессе ответственных соревнований: если спортсмен постоянно разговаривает сам с собой, как громко

вслух, так и беззвучно, комментирует свои действия и действия соперника – скорее всего, что он сможет освоить приемы аутодиалога.

Вместе с тем, это не значит, во-первых, что спортсмены, у которых не наблюдается внешних признаков аутодиалога, не ведут его скрыто, во-вторых, даже те, кто не склонен к внутреннему разговору с самим собой, не смогут пользоваться некоторыми, наиболее простыми приемами.

К приемам аутодиалога мы относим: самоприказы (впервые их упоминает Алексеев А.В. [6]), слова поддержки и одобрения, формулы позитивного анализа игровой ситуации (достаточно подробно рассмотренные Бабичевым И.В.[13]). Наиболее полно раскрыл особенности аутодиалога и его воздействие американский тренер и психолог Гэллуэй Т.У. [44], отметивший, в первую очередь, необходимость исключить критический его характер.

При овладении теннисистами 12-14 лет этими приемами еще в большей степени проявляется необходимость самоподготовки, задача обучающего ознакомить спортсменов с наибольшим количеством вариантов аутодиалога и сделать персональные рекомендации. Также как и в случае с дыхательными техниками и физическими приемами ПСР, специфика применяемых теннисистом приемов аутодиалога во многом определяется его психофизиологическими особенностями.

По результатам устного опроса игроков экспериментальной группы отношение к приемам аутодиалога, с точки зрения их эффективности и возможности постоянного применения, разделились – 9 теннисистов положительно восприняли возможность использовать данный метод, 6 теннисистов признали его по большей части бесполезным. Среди последних, те спортсмены, которые обычно не ведут внутреннего диалога в принципе.

Имаготренинг

Основные особенности метода:

- данная методика положительно воспринимается абсолютным большинством юных спортсменов;
- метод слабо формализован, инструкция для обучающихся четко не определяет характер мыслей и действий;
- обучающему сложно контролировать как сам факт выполнения спортсменом данного приема, так и эффективность его воздействия на психическое состояние.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Данный метод саморегуляции основан на возможностях творческого воображения человека, позволяющего ему создать в своем сознании желательную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе и вжиться в этот образ.

Спортсмен может представить себя, например:

- тем или иным животным: тигром, гепардом, акулой, орлом и т.п.;
- подходящим неодушевленным предметом пулей, пушкой, танком, роботом, скалой и пр.;

- героем литературных произведений, кино, компьютерных игр и пр.

Собственно, выбор образа ограничивается только фантазией юного спортсмена, важно только, чтобы выбранный образ соответствовал ситуации спортивных соревнований.

Вживаясь в избранный образ, спортсмен растормаживал свои скрытые функциональные возможности, демонстрируя высшие спортивные результаты.

Необходимо отметить, что обучение данному приему носит преимущественно ознакомительный характер, а контроль за его применением, возможен только в рамках опросов и бесед со спортсменами.

Большинством юниоров положительно воспринимается предложение во время теннисного поединка представить себя хищником, который вышел на охоту, с соответствующими элементами поведения и образа. Соперник в данном случае представляется «объектом охоты». В случае проигрыша можно представить, что «дичь» вырвалась из «когтей хищника», но обязательно падает в следующий раз.

По результатам устного опроса, все теннисисты экспериментальной группы положительно воспринимают данный метод и в той или иной степени используют его на практике. Вместе с тем, отмечается, что данный прием практически не используется в критических, наиболее сложных ситуациях, когда необходимо оперативное и значительное изменение психического состояния игрока.

Прслушивание музыкальных композиций

Основные особенности метода:

- максимальная простота и доступность применения метода;
- обучение методу заключается в персональных рекомендациях, исходя из психофизиологических особенностей спортсмена;
- оценить положительное влияние метода можно только по субъективным оценкам обучающегося;
- существенные ограничения в применении методики.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Влияние музыки на психологическое состояние человека известно давно. Музыкальные композиции могут вызывать различные эмоции от грусти до радости, и различные же состояния психической активности от полного расслабления до максимального возбуждения.

Выбирая соответствующий музыкальный материал и прослушивая его мы можем менять свое психическое состояние в необходимой ситуации, куда можно отнести и формирование правильного предстартового состояния спортсмена, подразумевающего, прежде всего, оптимальный уровень возбуждения и позитивное настроение.

Также как и в случае с имаготренингом, обучение данному приему носит ознакомительный характер, а оценка эффективности его применения осуществляется в рамках опросов и бесед со спортсменами. В данной ситуации овладе-

ние дынным методом, что называется «отдается на откуп» юным спортсменам.

Тем не менее, более половины теннисистов 12-14 лет экспериментальной группы (8 из 15) в результате устного опроса показали, что часто прослушивают музыкальные композиции (на плеере или телефоне в наушниках) непосредственно перед началом соревнований, кто-то это делает на разминке, и в целом, отмечают положительное влияние этого приема на свое психическое состояние.

Простейшая медитация

Основные особенности метода:

- относительная сложность в обучении и восприятии метода обучающимися, доступность не всем теннисистам 12-14 лет;
- многозадачность – влияет как на психический потенциал личности, так и на изменение текущего психического состояния человека;
- нацелена в основном на релаксацию и восстановления сил, не подходит для активации психических процессов;
- сложно оценить влияние метода на развитие навыков ПСР;
- желательно наличие специалиста или навыков медитации у обучающего, а также отдельное помещение для обучения.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Под медитацией обычно понимают комплекс психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Медитативный метод ПСР основан на управлении функциями психики с помощью концентрации внимания (пассивная медитация) или воли (активная медитация).

Во время медитации практикующему необходимо принять определённую позу, при этом объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

В своей учебной программе мы использовали простейшие техники, предложенные Бабичевым И.В. для психологической подготовки юных теннисистов [13].

По результатам наблюдений и устного опроса данный метод является наиболее сложным в освоении теннисистами 12-14 лет. Только треть спортсменов (5 человек из 15 игроков экспериментальной группы) по их мнению смогли освоить и применять предложенные техники, три игрока (20% от общего числа группы) отметили их устойчивое положительное влияние, особенно, в ситуациях психологической усталости, негативных эмоций, после сильных стрессов и т.д.

БОС-тренинги

Основные особенности метода:

- воздействует, в первую очередь, на сферу непроизвольной саморегуляции человека;

- подразумевают наличие специальной аппаратуры и отдельного помещения, а, соответственно, дополнительные финансовые затраты на подготовку;
- возможность полноценного мониторинга развития возможностей саморегуляции, при этом, применительно только в контексте предлагаемых упражнений.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Для проведения БОС-тренингов нами использовался прибор БОСЛАБ «БОС-Пульс», предназначенный производителем для диагностики стрессрезистентности, профилактики психосоматической патологии и повышения устойчивости к стрессу.

В основе работы прибора лежит принцип о том, что частота сердечных сокращений (ЧСС) является интегральным показателем, отражающим текущее психоэмоциональное состояние человека, и биоуправление по ЧСС, активизируя механизмы саморегуляции, способствует восстановлению оптимальной работы всех функциональных систем организма.

Компьютерный игровой тренажер включает в себя несколько игровых сюжетов, носящих явный или скрытый соревновательный характер. Ход соревнования регулируется динамикой регистрируемого физиологического параметра: это может быть частота пульса, кожная температура, кожно-гальваническая реакция. Выиграть соревнование пациент сможет в том случае, если научится управлять своей физиологической функцией в ситуации виртуального соревновательного стресса. Красочные игровые сюжеты, созданные с использованием современных мультимедийных средств, повышают мотивацию тренирующегося, способствуют более эффективному закреплению навыков саморегуляции.

Подобные занятия позволяют, как обучать юных спортсменов, так и контролировать результаты их обучения одновременно.

Вместе с тем, как показали данные занятия, просто дать задание подростку на выполнение нужной игровой задачи может быть недостаточно, и для реального развития навыков осознанной психической саморегуляции необходимы дополнительные инструкции.

Инструкция может содержать следующие задания:

- испытуемому предлагается сосредоточиться на том, за счет чего ему удастся снизить собственное возбуждение: дыхание, расслабление мышц, соответствующее мышление и т.п.;

- испытуемому предлагается осознанно использовать регуляцию дыхания, мышечную релаксацию, мысленное расслабление и т.д., и определить какой прием действует наиболее эффективно.

Подобные задания позволяют перевести навыки, получаемые на аппарате биологической обратной связи, из области непроизвольной саморегуляции в целенаправленную работу с собственным состоянием, что в дальнейшем позволит использовать их не только на данной аппаратуре, но и в других ситуациях, в том числе, на тренировках и соревнованиях.

Занятия на аппарате БОС должны носить периодический характер, по рекомендации производителя, нашим наблюдениям и устному опросу спортсменов, это целесообразно делать не менее 2-х раз в неделю от 15 до 20 минут.

По результатам реализации учебной программы все спортсмены экспериментальной группы показали устойчивый рост показателей (по аппаратурным оценкам) от 20% и выше. Вместе с тем, сложно оценить каким образом это повлияло на уровень ПСР применительно к спортивной деятельности.

В целом занятия на аппарате БОС вызывает положительные реакции обучающихся, основную сложность при этом, вызывают организационные моменты, связанные с необходимостью включения дополнительных постоянных в плотный график спортсменов.

Компьютерные упражнения на внимание

Основные особенности метода:

- воздействует на развитие возможностей внимания и волевой механизм регуляции;
- подразумевают наличие аппаратурного и программного обеспечения, а также, отдельного помещения;
- возможность программной оценки развития возможностей внимания.

Основное содержание метода и специфика обучения.

Для реализации данного метода нами использовалось специальное программное обеспечения ООО «Эффектон», а именно пакет «Внимание» из 13 тестов и 14 развивающих упражнений, позволяющий оценить и улучшить объем, концентрацию, устойчивость, помехоустойчивость, избирательность, распределение и переключаемость внимания.

Для повышения мотивации испытуемых все тесты и упражнения выполнены в игровой форме с использованием изобразительных и музыкальных средств. Возрастной диапазон – учащиеся всех ступеней обучения и взрослые.

Занятия по развитию возможностей внимания у теннисистов 12-14 лет также должны носить периодический характер не менее не менее 2-х раз в неделю от 15 до 30 минут.

По окончании учебной программы 11 из 15 спортсменов экспериментальной группы показали повышение показателей по большинству показателей от 10% и выше.

Также как и занятия на аппаратуре БОС, компьютерные упражнения вызывают положительные реакции обучающихся, основную сложность при этом, вызывают организационные моменты, связанные с необходимостью включения дополнительных постоянных в плотный график спортсменов.

Реализация программы обучения теннисистов приемам и методам ПСР в рамках педагогического эксперимента позволили сделать следующие выводы:

- предложенные в рамках авторской методики развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет методы и приемы соответствуют возможностям подросткового возраста – значительных сложностей в освоении предложенного

материала у юных теннисистов не возникло;

- в большинстве случаев предложенные приемы и методы ПСР положительно воспринимаются теннисистами и используются в дальнейшем;

- реализация учебной программы позволила выявить особенности овладения теннисистами 12-14 лет тем или иным приемом ПСР, что, в дальнейшем при внедрении предложенной программы в процесс подготовки теннисистов в системе ДЮСШ, позволит предложить соответствующие методические рекомендации.

Кроме того, результаты реализации учебной программы, устных опросов и наблюдений за тренировочным процессом, позволили определить способы контроля овладением теннисистами 12-14 лет приемами и методами ПСР, минимальный объем учебных занятий и время выработки навыков ПСР (см. табл. 10).

Табл. 10. Способы контроля овладением теннисистами приемами ПСР, объем учебных занятий и время выработки навыка.

Метод ПСР	Осн. способ контроля	Объем учебных занятий	Время выработки навыка
Дыхательные техники	Наблюдение	Первичный и повторный групповой психотренинги, всего 2 часа, занятия на тренировках, не менее 4 часов.	1-2 месяца
Физические приемы	Наблюдение	Первичный и повторный групповой психотренинги, всего 2 часа, занятия на тренировках, не менее 4 часов.	2 недели - 1 месяц
Элементы ауто-диалога	Опрос, беседа	Индивидуальный психотренинг (1 час), занятия на тренировках не менее (4 часов).	1-2 месяца
Имаготренинг	Опрос, беседа	Индивидуальный психотренинг (1 час)	2 недели- 1 месяц
Прослушивание музыки	--	30 мин (1 семинар)	--
БОС-тренинг	Программный	15-20 мин не менее 2 раз в неделю, желательно на постоянной основе, но не менее 2 месяцев	--
Компьютерные упражнения на внимание	Программный	15-30 мин не менее 2 раз в неделю, желательно на постоянной основе, но не менее 2 месяцев	--

Кроме того, нами были определены основные организационно-педагогические условия, необходимые для успешной реализации программы развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет:

- наличие специальной аппаратуры (аппарат БОСЛАБ БОС-пульс и персональный компьютер с программным пакетом «Внимание» ООО «Эффектон»);
- наличие отдельного помещения, удовлетворяющего требованиям, необходимым для проведения индивидуальных и групповых психотренингов, и занятий на специальной аппаратуре;
- индивидуальный подход к развитию навыков ПСР с учетом психофизиологических различий теннисистов 12-14 лет;
- наличие подготовленного специалиста или повышение уровня психолого-педагогических компетенций тренерского состава.

Также, по результатам устных опросов, бесед и наблюдений нами были выделены основные факторы, значимо влияющие успешность развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет, среди них:

- мотивационный: наличие выраженной и устойчивой мотивации на само развитие у теннисистов 12-14 лет, которое обуславливает добросовестное и конструктивное отношение юного спортсмена к учебной программе;
- родительский: понимание со стороны родителей теннисистов всей важности развития навыков ПСР, от этого, во-многом, зависит полноценность участия теннисистов 12-14 лет в программе, в первую очередь, занятий на специальной аппаратуре, предусматривающих значительное время.

Необходимо отметить, что родительский фактор может быть усилен в результате проведения просветительских бесед и семинаров с участием родителей спортсменов [13].

Таким образом, реализация учебной программы по развитию навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет в рамках педагогического эксперимента позволила окончательно оформить методику развития навыков ПСР, максимально конкретизировав ее параметры:

- содержание методов и приемов ПСР и особенности их освоения;
- основные формы обучения, его объем и способы контроля;
- условия и факторы успешной реализации методики.

4.2 Результаты педагогического эксперимента по развитию навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет.

При организации педагогического эксперимента нами предполагалось, что в результате реализации программы развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет:

- во-первых, что у игроков сформируются необходимые навыки осознанной ПСР, которые будут реализовываться, прежде всего, в способности управлять своим психическим состоянием в наиболее стрессовых условиях, посредством применения тех или иных приемов ПСР;

- во-вторых, что в результате развития этих навыков у теннисистов повысится уровень ПСР в целом.

В первом случае оценка результатов педагогического эксперимента проводилась нами с использованием методов психолого-педагогического наблюдения в экспериментальной группе, во втором – в результате повторного анкетирования тренеров и спортсменов, а также, психологического тестирования методом МЦДВ (тест М. Люшера) в экспериментальной и контрольной группах.

Психолого-педагогическое наблюдение осуществлялось в экспериментальной группе после окончания программы развития навыков ПСР в ходе их соревновательной деятельности. Для объективизации результатов исследования наблюдение носило многократный характер – по каждому спортсмену наблюдение осуществлялось дважды в рамках разных соревновательных турниров.

Демонстрация игроками различных приемов ПСР и влияние этих приемов на изменение их психического состояния оценивалась по 10-бальной шкале (критерии для выставления оценок подробно изложены во 2-ой главе). По результатам двух наблюдений выставлялась средняя оценка, по которой и оценивалась эффективность овладения спортсменом приемами ПСР. Соответственно, высокий уровень владения приемами ПСР определялся исходя из оценки 8-10 баллов, средний - 4-6 баллов, низкий - 1-3 балла.

Необходимо отметить, что метод наблюдения, несмотря на явные достоинства, не только носит достаточно субъективный характер, но и позволяет оценить только визуально проявляющиеся действия теннисиста. Например, достаточно тяжело оценить внутреннюю работу спортсмена – аутодиалог, элементы имаготренинга.

По результатам проведенного с помощью метода наблюдения исследования уровни владения приемами ПСР распределились среди 15 теннисистов 12-14 лет экспериментальной группы, участвовавших в педагогическом эксперименте, следующим образом: высокий уровень – 4 человека, средний уровень – 11 человек.

Интересно, что все игроки с высоким уровнем нервно-психического благополучия (всего 4 спортсмена по результатам тестирования методом МЦВ), из которых 2 спортсмена с высоким уровнем произвольной ПСР (по результатам первичного анкетирования) показали средний уровень владения приемами ПСР. Недостаточно высокие оценки выставлены им в первую очередь за относительно редкую демонстрацию приемов и небрежность в их исполнении. Вместе с тем, отмечено, что данные спортсмены достаточно редко «входят» в неконструктивные психические состояния, по большей части пребывая в ходе соревнования в состоянии, близком к оптимальному.

Это позволяет сделать следующие выводы:

- развитая сфера произвольной ПСР у теннисистов 12-14 лет может быть относительно достаточной с точки зрения обеспечения им в ходе соревнований психического состояния близкого к оптимальному;

- развитие навыков осознанной ПСР у теннисистов с изначально высоким уровнем возможностей произвольной ПСР может носить недостаточно эффективный характер.

Это связано, в первую очередь, с тем, что у таких спортсменов снижена мотивация к овладению навыками осознанной ПСР. Это вполне естественно, если принять во внимание, что если у человека нет насущной проблемы, связанной с управлением собственным состоянием, и его психологические кондиции в ходе спортивных состязаний носят удовлетворительный характер, то и особой потребности в развитии саморегуляции он не испытывает.

В тоже время, теннисисты 12-14 лет с низким уровнем произвольной ПСР показали по результатам обучения по программе развития навыков ПСР высокий и средний уровень владения приемами саморегуляции по итогам исследований с использованием метода наблюдения. Для них характерно частое и прилежное исполнение приемов саморегуляции. При высоком уровне владения приемами ПСР происходит необходимое изменение психического состояния спортсмена.

Здесь можно говорить об обратной ситуации, когда спортсмен осознает наличие проблем с регуляцией собственного психического состояния, что отражается на спортивных результатах, его мотивация на самосовершенствование в этой сфере носит устойчивый характер.

Проведенное исследование позволяет сделать важный вывод о том, что программы развития навыков саморегуляции в детско-юношеском теннисе должны быть, в первую очередь, ориентированы на спортсменов с изначально низким уровнем произвольной ПСР.

Полученные в результате наблюдения результаты позволяют также сделать вывод о том, что предложенная методика развития навыков ПСР эффективна применительно к теннисистам 12-14 лет.

Это подтверждается и данными исследования с помощью метода анкетирования тренеров и спортсменов, а также психологического тестирования методом МЦВ (Теста М. Люшера).

Данные повторного анкетирования тренеров и спортсменов экспериментальной и контрольных групп после окончания педагогического эксперимента приведены в сравнении с данными первичного анкетирования в табл. 11-12.

Табл. 11. Результаты оценки уровня ПСР у теннисистов 12-14 лет по результатам анкетирования тренеров до и после педагогического эксперимента

Уровень ПСР	Высокий уровень ПСР, чел. до/после ПЭ	Средний уровень ПСР, чел. до/после ПЭ	Низкий уровень ПСР, чел. до/после ПЭ
Экспериментальная группа: 15 чел.	2/4	6/9	7/2
Контрольная группа: 15 чел.	3/3	5/5	7/7
Всего: 30 чел.	5	11	14

Табл. 12. Результаты оценки уровня ПСР у теннисистов 12-14 лет по результатам анкетирования спортсменов до и после педагогического эксперимента

Уровень ПСР	Высокий уровень ПСР, чел. до/после ПЭ	Средний уровень ПСР, чел. до/после ПЭ	Низкий уровень ПСР, чел. до/после ПЭ
Экспериментальная группа: 15 чел.	2/5	5/9	8/1
Контрольная группа: 15 чел.	3/2	3/3	9/10
Всего: 30 чел.	5/6	8/10	17/14

Как видно из представленных данных, в целом уровень ПСР у теннисистов 12-14 лет после окончания педагогического эксперимента значительно повысился – доля спортсменов с высоким уровнем ПСР по оценке тренеров выросла в два раза, по оценке спортсменов – в 2,5 раза. В свою очередь, доля теннисистов со средним уровнем ПСР возросла на треть по оценке тренеров и почти в два раза по оценке спортсменов.

Вместе с тем, вызывает определенную озабоченность тот факт, что по оценке тренеров – 3 теннисиста (20%) остались на низком уровне ПСР.

Это можно объяснить тем, что не во всех случаях объема предложенной нами программы достаточно для развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет.

По мнению многих исследователей, психологическое сопровождение процесса подготовки спортсменов должно носить постоянный характер, тем более в детско-юношеском спорте [13,15,60,104].

Вместе с тем, проведенную программу можно считать успешной с учетом оценки результатов контрольной группы, где по результатам повторного анкетирования тре-

неров каких-либо изменений не произошло, а по результатам самооценки спортсменов наметилось незначительное ухудшение.

Обращает на себя внимание тот факт, что при повторном анкетировании тренеров и спортсменов, наметилась обратная тенденция – самооценка теннисистами 12-14 лет своих возможностей саморегуляции, в целом, оказалась выше оценки тренеров по тем же позициям (при первичном анкетировании была обратная ситуация).

Это позволит сделать крайне важный вывод о том, что развитие навыков психической саморегуляции влияет и на повышение самооценки теннисистов 12-14 лет, что вполне закономерно – расширение арсенала знаний и умений спортсмена вселяет в него большую уверенность в собственных силах.

Соответственно, повышение уровня ПСР отражается на повышении нервно-психологического благополучия. Как мы говорили ранее, эти две категории тесно взаимосвязаны между собой.

Данные по результатам повторного психологического тестирования методом МЦВ (тест М. Люшера) в сравнении с результатами первичного тестирования приведены в табл. 13.

Табл. 13. Результаты оценки нервно-психического благополучия теннисистов 12-14 лет по методу МЦВ до и после педагогического эксперимента

Уровень ПСР	Высокий уровень ПСР, чел. до/после ПЭ	Средний уровень ПСР, чел. до/после ПЭ	Низкий уровень ПСР, чел. до/после ПЭ
Экспериментальная группа: 15 чел.	4/6	8/9	3/-
Контрольная группа: 15 чел.	5/4	8/9	2/2
Всего: 30 чел.	9/10	16/18	5/2

По результатам повторного психологического тестирования методом МЦВ можно сделать вывод о том, что реализация программы развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет благотворно отразилась на уровне их нервно-психического благополучия. Важным является то факт, что по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе теннисистов 12-14 лет не осталось спортсменов с низким уровнем нервно-психического благополучия.

Здесь необходимо дополнительно отметить, что нервно-психическое благополучие – категория, не только тесно связанная с возможностями ПСР человека и отражающая эти возможности, но и является одной из основных целей развития навыков ПСР, так как, определяет не только возможность достижения высоких спортивных результатов, но и является залогом психического здоровья спортсмена, что особенно важно, когда речь идет о формирующейся личности подростка [13,15].

Таким образом, проведенный нами педагогический эксперимент показал эффективность предложенной методики развития навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет. Реализация программы оказала положительное воздействие на повышение уровня ПСР у юных спортсменов, что, в свою очередь, позитивно отразилось на росте их нервно-психического благополучия.

Кроме того, дополнительно установлено, что развитие навыков ПСР положительно отражается на самооценке спортсменов.

Заключение

Подводя итоги проведенного нами исследования можно сделать вывод о том, что все изначально поставленные перед ним задачи были выполнены.

Так, в результате теоретического анализа:

- уточнено определение понятия «психическая саморегуляция человека», дополнительно раскрыта ее сущность как междисциплинарной, психолого-педагогической категории;

- разработан авторский подход к классификации механизмов и методов психической саморегуляции в контексте темы настоящего исследования;

- определены основные особенности развития возможностей психической саморегуляции в подростковом возрасте и наиболее эффективные формы обучения;

- представлена специфика требований к сфере психической саморегуляции в теннисе в контексте достижения игроком оптимального боевого состояния.

В ходе эмпирического исследования нашла свое подтверждение гипотеза о том, что изначально, в большинстве случаев, уровень возможностей произвольной психической саморегуляции теннисистов 12-14 лет является недостаточным и требует целенаправленного развития. Кроме того, выявлено влияние индивидуально психофизиологического фактора на уровень психической саморегуляции, т.е. различия в свойствах нервной системы юных игроков во многом определяют различия в уровне психической саморегуляции.

Реализация учебной программы по развитию навыков ПСР у теннисистов 12-14 лет в рамках педагогического эксперимента позволила окончательно оформить методику развития навыков ПСР, максимально конкретизировав ее параметры, а именно: содержание методов и приемов ПСР и особенности их освоения; основные формы обучения, его объем и способы контроля; условия и факторы успешной реализации методики.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность методики развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет. Реализация программы оказала положительное воздействие на повышение уровня психической саморегуляции у них, позитивно отразилось на росте их нервно-психического благополучия.

Важной особенностью проведенного исследования является максимально широкий для психологических и педагогических исследований выбор методов исследования, среди которых: теоретический анализ, устный опрос спортсменов, анкетирование тренеров и спортсменов, психолого-педагогическое наблюдение, психологическое тестирование, педагогический эксперимент и методы математической обработки полученных данных.

В рамках подготовки методов исследования разработана специальная анкета для оценки возможностей психической саморегуляции, а также предложена

концепция психолого-педагогического наблюдения, как эффективного инструмента оценки навыков психической саморегуляции у теннисистов. Данные методы диагностики могут использоваться в дальнейшем как теоретических исследований, так для решения сугубо практических задач.

Предложенная нами методика развития навыков психической саморегуляции у теннисистов 12-14 лет носит самодостаточный характер, ее можно рекомендовать к применению в процессе подготовки теннисистов в системе ДЮСШ.

Библиографический список

1. Авдулова Т.П. Возрастная психология: учебное пособие / [Т.П. Авдулова и др.]. – Москва: Академия, 2014. – 329 с.
2. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных играх: автореф. дисс. доктора пед. наук / Л.Р. Айрапетьянц. – М.: 1992. – 41 с.
3. Акимов Б.К. Медитация. Самовнушение. Аутотренинг. Самые эффективные психотехники. 2014.
4. Акимова Л.Н. Психология спорта / Л.Н. Акимова. - Одесса: «Негоциант», 2004. - 315 с.
5. Александров А.А. Аутотренинг. 2-е изд. - СПб.: 2011.
6. Алексеев А.В. Об адекватности формул самовнушения // Теоретические и прикладные исследования психической саморегуляции / Под ред. Н. М. Пейсахова. Казань: Изд-во КГУ, 1976.
7. Алексеев А.В. Психическая подготовка в теннисе. – Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005.
8. Ананьев Б.Г., Избранные психологические труды. В 2-х т. Т.1. - М.: Педагогика, 1980. - 232 с.
9. Анохин П.К. Избранные психологические труды / В 2-х т., М.: Педагогика, 1980, Т.1 230с., Т.2., 287с
10. Антилогова Л.Н., Черкевич Е.А. Саморегуляция психических состояний личности в подростковый период. Вестник омского университета. Серия «Психология». 2017. №3. С. 12-27.
11. Асмолов А.Г. По ту сторону сознания. — М.: Смысл, 2002.
12. Бабичев И.В. Визуально-вербальная психодиагностика личности. Практическое пособие. – М.: Издательство «Перо», 2015.
13. Бабичев И.В. Психологическая подготовка юных теннисистов. Москва. 2018.
14. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Организация психодиагностических исследований в рамках психологического сопровождения процесса подготовки теннисистов. Учебно-методическое пособие. – Казань, 2016. – с.
15. Бабичев И.В., Жихарева О.И. Индивидуальный подход при подготовке теннисистов с учетом их психологических особенностей. Учебно-методическое пособие. Казань, 2017 г.
16. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Лапин А.Ю. Психодиагностика в системе детско-юношеского спорта. Спортивный психолог. 3/2015.
17. Бабичев И.В., Жихарева О.И., Ильченко И.Б. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов. Казань, 2020.
18. Бабушкин, Г.Д. Специфика деятельности тренера / Г.Д. Бабушкин.- Омск: ОГИФК,-1985,-68с.
19. Бегидов В.С. Рефлексия в структуре тактического мышления спортсме-

нов / В. С. Бегидов, С. Н. Бегидова // Материалы Международной научной конференции, посвященной 70-летию Адыгейского государственного университета 6 – 7 октября 2010 года. – 2011. – С. 36–41.

20. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. М.: ФиС, 1983.

21. Боллетьеры Н. Теннисная академия / Н. Боллетьеры. – Москва : «Эксмо», 2003. – 448 с.

22. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М. : Просвещение, 1968. - 464 с.

23. Брайнет Д.К. Психология в современном спорте / Брайнет Дж. Кретти. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 224 с.

24. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.:Питер, 2008. – 384 с.

25. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 488 с.

26. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. - СПб., Питер, 2005.

27. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – Москва: Педагогика, 1991.

28. Выготский Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка // Собр. соч.: в 6 т. - Т 3. - М. : Педагогика, 1983. - С. 372.

29. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: «Физкультура и спорт», 1978.

30. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. - 351 с.

31. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика. Уч. пособие. Казань, Отечество, 2013.

32. Гераськин А.А. Психологические аспекты изучения структуры деятельности спортсмена при выполнении стандартных игровых действий / А.А. Гераськин и др. // Спортивный психолог. – 2005. – №1. – С. 39–44.

33. Гилберт Б. Победа любой ценой. Психологическое оружие в теннисе: уроки мастера / Брэд Гилберт, Стив Джеймисон. - М.: Олимп-Бизнес, 2016. - 324 с.

34. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. — Москва: АСТ, 2008.

35. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М., «Физкультура и спорт». 1973г - 149с.

36. Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – Москва : Terra-Спорт, 1999. – 128 с.

37. Гримак Л.П. Психология активности человека: психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак. - Москва : URSS, Либроком, 2018. - 366 с.

38. Гримак Л.П., Звоников В.М., Скрыпников А.И. Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора // Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности / Под ред. Ю. М. Забродина. М.: Изд-во АН СССР, Научный совет по комплексной проблеме «Кибернетика», 1983.
39. Горбунов Г.Д. Учитесь управлять собой. Л., 1976.
40. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. М.: ФиС. 1986.
41. Губа В.П. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. - М.: СпортАкадемПресс, 2007. - 132 с.
42. Гуревич П.С. Психология и педагогика: учебник / П. С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2014. – 478 с.
43. Гусева Т.И., Каратьян Т.В. Психология личности: конспект лекций. ЭКС-МО; 2008 г. - 160 с.
44. Гэллуэй Т.У. Теннис – психология успешной игры. – Москва. Олимпбизнес, 208 с.
45. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев.-М.:-1982, - 410с.
46. Дикая Л.Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях. Авт.дис.д.пс н, М.,2002,50с.
47. Дикая Л.Г., Семикин В.В. Регулирующая роль образа функционального состояния в экстремальных условиях деятельности // Психологический журнал. 1991. Т. 12. № 1. С. 55—65.
48. Дикая Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности. В кн.: Л.Г. Дикая (Ред.), Психологические проблемы профессиональной деятельности. М.: Наука, 1991. С. 93–111.
49. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН»,2003.
50. Дружиллов С.А., Олещенко А.М. Психические состояния человека в труде: теоретический анализ взаимосвязей в системе «свойства личности – состояния – процессы» // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 34. С. 10.
51. Дюк В.А. Компьютерная психодиагностика. — СПб: «Братство», 1994. — 364 с.
52. Загайнов Р.М., Психологическое мастерство тренера и спортсмена / Р.М. Загайнов. - М. : Советский спорт, 2005. - 106 с.
53. Загайнов Р.М.: Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. - М.: Советский спорт, 2010. -756с.
54. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений / Р.М. Загайнов. - М.: Советский спорт, 2019. - 370 с.
55. Елизаров А.Н. Введение в психологическое консультирование: Учебное пособие - М.: МГОПУ, 2002.
56. Елисеев С.А., Журин Н.В., Журина Т.Н. Профессиография практикующего психолога в спортивной деятельности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - № 10 (140)

57. Еремина Т.И. Визуальная психодиагностика: экспресс-методы идентификации личности по внешности, мимике и жестам / Т.И. Еремина. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.

58. Журин Н.В. Спорт и способности / Н.В. Журин, Т.Н. Журина, С.А. Елисеев // Материалы науч.- практ. конф. «Лесгафтовские чтения - 2015». - Брянск, 2015.

59. Иванова Г.П. Теннис: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Г.П. Иванова, Т.И. Князева ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2008. - 207 с.: ил.

60. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

61. Ильин Е.П. Психофизиологические состояния человека. СПб.: Питер, 2005.

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

63. Казимова Я. Ю., Быкова С. С. Развитие навыков саморегуляции у младших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 28. – С. 127–129. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56492.htm>.

64. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. Питер, 2-е издание, 2008.

65. Китаева М. В. Психология победы в спорте / М.В. Китаева. - М.: Феникс, 2019. - 208 с.

66. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М.: Наука, 1980.

67. Круглова Н.Ф. Психические особенности саморегуляции подростков в учебной деятельности // Психологический журнал. -1994. - Т. 15. - № 2. - С. 66-73.

68. Крылов А.А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире // Вестник Балтийской педагогической академии. — Вып. 14. -- 1998. — С. 46-49.

69. Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состояниями человека. М.: Смысл, 2007

70. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964

71. Леонгард К. Акцентуированные личности. Изд-во Феникс. 2003.

72. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. — М: Смысл, 2009.

73. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2-х т-т 2.М.: Педагогика,1983. 320с.

74. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М. : Просвещение, 2005. - 356 с.

75. Лесгафт П.Ф. Психология нравственного и физического воспитания: избр. психол. тр. / П. Ф. Лесгафт; под ред. М. П. Ивановой; Акад. пед. и соц. наук. Моск. психол.-социал. ин-т. - Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1998. - 410 с.
76. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А.Е. Личко. – СПб.: Речь, 2013.
77. Лоер Дж., Кан Е. Книга для родителей чьи дети играют в теннис. Сэнтэ. 2008, 63 с.
78. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии, М.: Наука, 1984, 440с.
79. Людвич В. Психологическая подготовка теннисистов (расширенное издание). 2008, издательство Сэнтэ. – 80 с.
80. Малкин В.Р. Психотехнологии в спорте : [учеб. пособие] / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. - Екатеринбург : Изд-во Урал. унта, 2013. - 96 с.
81. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - Москва : Физкультура и Спорт, 2008. - 193, [1] с. : ил., табл.; 20 см.;
82. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2005.
83. Маслоу А. Мотивация и личность. Питер, 2014.
84. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. М.: СпортАкадемПресс, 2011. 543 с.
85. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев.М.:1997,-304с.
86. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена. Журнал «Спортивный психолог», 2013, № 1.
87. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». — СПб.: Речь, 2009.
88. Моросанова В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / Ин-т психологии РАН; Психологический ин-т РАО. — М.: Наука, 2010.
89. Моросанова В.И. Психология саморегуляции: учебное пособие. — М. ; СПб. : Нестор-История, 2012. — 280 с.
90. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина.- М.,1985,272с.
91. Небылицын В.Д. Темперамент Психология индивидуальных различий. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. М.: Изд-во МГУ, 1982.
92. Немов Р.С. Основы психологического консультирования: Учеб. для студ. педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
93. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2005.
94. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активности личности – М., 1987. – 303 с. – С.78-81.
95. Основы психологии: учебное пособие / И.А. Фурманов [и др.]; под общ.

ред. И. А. Фурманова и Л.А. Вайнштейна. – Минск: Издательство, 2010. – 320 с.

96. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М. Я. Набатниковой. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

97. Ошанин Д.А., Конопкин О.А. Психологические вопросы регуляции деятельности. - М.: «Педагогика», 1973. - 321с.

98. Петровская Т.В. Особенности оценки соревновательной ситуации спортсменами разных видов спорта / Т.В. Петровская, Р.С. Манько // Спортивный психолог. – 2009. – № 2. – С. 49-53.

99. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.

100. Пол Р. Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. - 757 с.

101. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М. : PerSe, 2005. - 350 с.

102. Психологическая диагностика: Учебник для вузов /Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008.

103. Психотерапевтическая энциклопедия.— С.- Пб.: Питер. Б.Д. Карвасарский. 2000.

104. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 211 с.

105. Психология : учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. -- М. : ФиС, 2004. - 330 с.

106. Психология развития / Грэйс Крайг, Дон Бокум. - 9-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, Питер Пресс, 2018. - 939 с.

107. Психология физического воспитания и спорта / Под ред. Т.Т. Джамгарова и А.Ц. Пуни. -- М. : ФиС, 1999. - 286 с.

108. Пуни А.Ц. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры. - М.: ФиС, 1984. - 461с.

109. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. / А.Ц. Пуни . — М.: Физкультура и спорт, 1969.

110. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А.Ц. Пуни. - М. : Спорт, 2003. - 265 с.

111. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. - М. : Спорт, 2000. - 272 с.

112. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. Физкультура и спорт. 1983г - 112с.

113. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов. - М.: Физическая культура, 2019. - 558 с.

114. Ромен А.А. Самовнушение и его влияние на организм человека (экспериментально-теоретическое и клиничко-практическое исследование) / Александр Семенович Ромен. – Алма-Ата : Казахстан, 1970. – 200 с.

115. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии, М.: Педагогика, 1973,

423с.

116. Сафонов В.К. Агрессия в спорте. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2003.

117. Сафонов В.К. Психология в спорте. Теория и практика / В.К. Сафонов. - М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2018. - 232 с.

118. Семенов И.Н., Степанов С.Ю. Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач. // Вопросы психологии. - 1982 - № 1.

119. Серова Л.К. Психология личности спортсмена / Л.К. Серова. - М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.

120. Сетяева Н.Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции у спортсменов высокой квалификации : Дис. канд. пед. наук : 13.00.04 : Сургут, 2004 162 с.

121. Синглтон С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с.

122. Скородумова А.П. Снова о «спортивной форме» / А. П. Скородумова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 52–54.

123. Скрыбина В.В. Назначение тренера как наставника в психологической подготовке теннисистов / МГАФК // Олимпийские игры и современное общество. - Малаховка, 2017. - С. 236-241.

124. Собчик Л.Н. Метод цветowych выборов — модификация восьмицветового теста Люшера. — Речь, 2010.

125. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/Сост. и общая редакция И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с: ил. — (Серия «Хрестоматия по психологии»).

126. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя.-М.: Просвещение,1987.-224с.:ил.

127. Суходольский Г.В. Основы психологической теории деятельности. Л., 1988. 168с.

128. Тарпищев Ш. Первый сет / Шамиль Тарпищев. - М.: Время, 2008. - 736 с.

129. Тарпищев Ш. О стратегии развития тенниса в России / Ш. Тарпищев // Теннис +. – 2009. № 5. – С. 13–15.

130. Тревожность / А. М. Прихожан // Клиническая психология. Словарь / под ред. Н. Д. Твороговой —Москва: ПЕР СЭ, 2007. — 416 с.

131. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Учебник для студентов, преподавателей, работников физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998, - 336 с.

132. Филлин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1987. 240 с.

133. Филлин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М. : Физкультура и спорт, 1980. С. 185-207.

134. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 208 с.

135. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин. - М.: «Физкультура и спорт», 2008. - 437 с.
136. Хухлаева О.В. Психология подростка. - М.: Академия, 2005. - 328с.
137. Черкевич Е.А. Система психологических механизмов саморегуляции психических состояний личности. <https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-psihologicheskikh-mehanizmov-samoregulyatsii-psihicheskikh-sostoyaniy-lichnosti>.
138. Черкевич Е.А. Формирование саморегуляции психических состояний подростков автореф. дисс. кандидата пс. наук / Е.А. Черкевич. – Омск: 2007. – 23 с.
139. Черникова О.А. Эмоции в спорте / О.А. Черникова. – М.: ФИС,-1961,-205с.
140. Шабельников В.К. Функциональная психология. Формирование психологических систем: психика как функциональная система. Формирование быстрой мысли. Социо-биосферная детерминация личности: учебник / В. К. Шабельников. – Москва: Культура: Академический проект, 2013. – 590 с.
141. Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. М.: ФиС, 1987.
142. Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов. Казань, 2008.
143. Ширяев А.Г. Анализ как метод исследования содержания и организации соревновательной деятельности спортсмена / А. Г. Ширяев, С. А. Карзапов, В. И. Филимонов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 95-100.
144. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб.: Питер, 2011.
145. Юнг К. Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. - СПб.: «Азбука», 2001. - 125 с.
146. Юров И.А. Психограмма спортсменов-пловцов / И.А.Юров. - Сочи: РИО СГУТиКД, 2008.
147. Юсупов Ф.М. Общая психология: курс лекций / Ф. М. Юсупов. – Казань: Казанский университет, 2013. – 143 с.
148. Янчук В.Н. «Теннис. Простые истины мастерства» / В.Н. Янчук. – Москва: АСТ-Пресс, 2001. – 224 с.
149. Buss D.M., Evolutionary Biology and Personality Psychology: Toward a Conception of Human Nature and Individual Differences. *American Psychologist*, 39, 1984.-p. 361-377.
150. Lazarus R.S. Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 1991, vol.46, pp.819-837.

Приложение 1

Анкета самооценки спортсменом собственных возможностей психической саморегуляции

Инструкция: прочитайте нижеследующие утверждения, и оцените насколько они соответствуют вам. Оценка производится по десятибалльной шкале, где 10 – абсолютно присуще, а 1 – несколько не соответствует.

1. Обычно вас устраивает ваше психологическое состояние на соревнованиях.
2. Вы мало волнуетесь перед началом и во время матча.
3. Обычно вы легко контролируете свои эмоции в ходе игры.
4. Вам очень нравится играть на счет.
5. Ваше психологическое состояние может не меняться в течение продолжительного турнира.
6. Ваша техника стабильна в ходе ответственных матчей.
7. Вас не сбивают неожиданные помехи в ходе матча (например, судейские ошибки в важных моментах или провокации со стороны противника)?
8. Волнение не мешает вам выступить на соревнованиях наилучшим образом.
9. На важных соревнованиях вы полностью выкладываетесь и показываете максимальный уровень своей игры.
10. Вы обычно легко переносите интенсивные нагрузки.
11. В большинстве случаев неудачи на соревнованиях не сильно вас расстраивают.
12. Контроль своего психологического состояния позволяет вам добиваться нужных результатов.

13. Во время ответственных соревнований у вас практически не бывает необъяснимых ошибок, влияющих на результат игры.

14. Обычно вам не хочется, чтобы матч быстро закончился, даже когда результат практически определен.

15. Обычно волнение может возникать у вас только непосредственно перед соревнованиями.

16. Вам не сложно отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях.

17. Вы можете эффективно настроиться перед началом соревнования.

18. Для регуляции собственного эмоционального состояния вы можете использовать разные приемы.

19. В ходе спортивной борьбы при необходимости вы можете заставить себя быстро успокоиться.

20. Для регуляции своего эмоционального состояния вы эффективно пользуетесь словесными приказами самому себе.

21. Вам не кажется, что для достижения спортивных результатов вы жертвуете очень многим.

22. Часто вы относитесь к соревнованиям как к празднику.

Сумма баллов выше 154 (в среднем 7 баллов на каждое утверждение) – высокий уровень развития возможностей саморегуляции.

Сумма баллов от 88 до 154 (в среднем от 4 до 7 баллов на каждое утверждение) – средний уровень.

Сумма баллов ниже 88 – низкий уровень.

Приложение 2

Анкета оценки тренером возможностей психической саморегуляции спортсмена

Инструкция: прочитайте ниже следующие утверждения, и оцените насколько они соответствуют вашему спортсмену. Оценка производится по десяти-балльной шкале, где 10 – абсолютно присуще, а 1 – несколько не соответствует.

1. Обычно психологическое состояние спортсмена на соревнованиях является адекватным.
2. Обычно Вы не наблюдаете признаков волнения у спортсмена перед началом и во время матча.
3. Обычно спортсмен легко контролирует свои эмоции в ходе игры.
4. Спортмену нравится игра на счет.
5. Психологическое состояние спортсмена обычно не меняется в течение продолжительного турнира.
6. Техника спортсмена стабильна в ходе ответственных матчей.
7. Спортсмена не сбивают неожиданные помехи в ходе матча (например, судейские ошибки в важных моментах или провокации со стороны противника)?
9. Волнение спортсмена обычно не мешает ему выступить на соревнованиях наилучшим образом.
10. Обычно на важных соревнованиях спортсмен полностью выкладывается и показывает максимальный уровень своей игры.
11. Спортсмен обычно легко переносит интенсивные нагрузки.
12. В большинстве случаев неудачи на соревнованиях спортсмена не «выбивают из колеи».

13. У спортсмена развитый самоконтроль, который во многом позволяет ему добиваться нужных спортивных результатов.

14. Во время ответственных соревнований у спортсмена практически не бывает необъяснимых ошибок, влияющих на результат игры.

15. Обычно спортсмен не спешит закончить игру, даже когда результат практически определен.

16. Если у спортсмена и есть волнение перед соревнованиями, то обычно во время игры оно полностью проходит.

17. Спортсмен не выглядит тревожным и излишне задумчивым перед наиболее ответственными соревнованиями.

18. Спортсмен может эффективно настроить себя перед началом соревнования.

19. Спортсмен эффективно использует различные приемы для регуляции собственного эмоционального состояния (например, дыхание, паузы, аутодиалог и пр.).

20. В ходе спортивной борьбы при необходимости спортсмен может заставить себя быстро успокоиться.

21. Волевые качества позволяют спортсмену выходить из негативных эмоциональных состояний в сложных ситуациях.

22. Спортсмен крайне редко демонстрирует проявления слабости (жалуется на сложности спортивной жизни, старается выглядеть нарочито уставшим, высказывает желание закончить спортивные занятия) в наиболее сложных тренировочных и соревновательных ситуациях.

23. Часто спортсмен на соревнованиях пребывает в приподнятом настроении.

Сумма баллов выше 154 (в среднем 7 баллов на каждое утверждение) – высокий уровень развития возможностей саморегуляции.

Сумма баллов от 88 до 154 (в среднем от 4 до 7 баллов на каждое утверждение) – средний уровень.

Сумма баллов ниже 88 – низкий уровень.

Об авторах:

Бабичев Игорь Витальевич, кандидат психологических наук, научный сотрудник Сочинского государственного университета, психолог сборной г. Москвы по теннису на колясках, мастер спорта международного класса.

Жихарева Ольга Игоревна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики тенниса и бадминтона ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Ильченко Иван Борисович, старший преподаватель кафедры теории и методики тенниса и бадминтона ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

ИД_П_22_

№ - 039337

Отпечатано в ООО «Куранты»,
420029, г. Казань, ул. Сибирский тракт 34 корпус 14,
ИНН 1661009974, заказ №165459

ISBN 978-5-907551-56-5



9 785907 551565



2021319615

