

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физкультурное образование»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Исследование основных психологических качеств личности спортсмена парусного спорта»

Студент

А.М. Маркова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Джалилов

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2019 г.

Тольятти 2019

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Марковой Ангелиной Максимовной по теме:
«Исследование основных психологических качеств личности спортсмена парусного спорта».

В современной спортивной педагогике отмечается, что одним из главных вопросов решения проблем многолетнего тренировочного процесса является воспитание психологии основных качеств личности спортсмена [7,8]. «Каждое психическое событие происходит, словно на фоне определенного психического состояния спортсмена, которое обуславливает его протекание, а впоследствии и его изменение» [15,19]. Такие качества, как стойкость, целенаправленность, смелость, сдержанность, спортсмен будет специально развивать в большей мере, чем неспортсмен, потому что они необходимы в спортивной деятельности и совершенствуются в процессе тренировки.

Гипотеза. Предполагаем, что для совершенствования качеств личности у испытуемых спортсменов парусного спорта в плане общей психологической подготовки необходимо разработать:

- комплекс необходимых мероприятий по развитию у них коллективного стремления к победе в любых условиях соревновательной борьбы;
- способы формирования твердых убеждений, правильных взглядов на свою двигательную деятельность;
- систему мер по укреплению морально-волевых черт характера.

Результаты исследования. На основе полученных данных исследования составлены общие психологические характеристики с практическими рекомендациями по дальнейшему развитию наиболее значимых для двигательной деятельности спортсмена парусного спорта положительных свойств личности.

Полученные цифровые данные были подвергнуты математико-статистическому методу. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включает в себя пять таблиц и три рисунка.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ВОЛЯ, ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА	8
1.1. Воля, ее особенности и волевая готовность.....	8
1.2. Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению.....	12
1.3. Методика подготовки и воспитания спортсменов парусников.....	14
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	30
3.1. Исследование психологии основных качеств личности спортсмена.....	30
3.2. Результаты обсуждения основных проблем развития психических качеств спортсмена.....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В современной спортивной педагогике отмечается, что одним из главных вопросов решения проблем многолетнего тренировочного процесса является воспитание психологии основных качеств личности спортсмена [7,8]. «Каждое психическое событие происходит, словно на фоне определенного психического состояния спортсмена, которое обуславливает его протекание, а впоследствии и его изменение» [15,19]. Такие качества, как стойкость, целенаправленность, смелость, сдержанность, спортсмен будет специально развивать в большей мере, чем неспортсмен, потому что они необходимы в спортивной деятельности и совершенствуются в процессе тренировки.

Значение регулярной спортивной деятельности для развития личности исследователи, отмечаем, «что активная спортивная деятельность в смысле воспитания и самовоспитания оказывает самое большое воздействие на развитие личности, поэтому, что в спортивной деятельности спортсмен должен сам преодолевать себя. Так что спортивный результат – это, прежде всего, достижение личности, а не только мышечного и опорного аппарата» [10,13].

Как отмечают некоторые авторы педагогических исследований [1,12,17], определенная спортивная деятельность спортсменов парусного спорта приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению высоких спортивных результатов в данном виде спорта или спортивной дисциплине. В зависимости от специфики спортивной деятельности спортсмен парусного спорта должен иметь комплекс необходимых физических качеств, от которого в значительной степени зависят поведение спортсмена и результат его достижений. Все это относится также и к психическим качествам спортсмена парусного спорта.

Воспитание психологии основных качеств личности спортсмена и является **проблемой** нашего исследования.

Объектом нашего исследования являются основные психологические качества личности спортсмена парусного спорта высшей спортивной квалификации.

Предмет исследования – методы формирования психологических и волевых черт характера, наиболее значимых для спортсменов парусного спорта.

Целью работы является исследование основных психологических качеств личности спортсмена.

Гипотеза. Предполагаем, что для совершенствования качеств личности у испытуемых спортсменов парусного спорта в плане общей психологической подготовки необходимо разработать:

- комплекс необходимых мероприятий по развитию у них коллективного стремления к победе в любых условиях соревновательной борьбы;
- способы формирования твердых убеждений, правильных взглядов на свою двигательную деятельность;
- систему мер по укреплению морально-волевых черт характера.

Перед исследованием ставились следующие **задачи**:

- выявить основные мотивы выбора спортсменом занятий парусным спортом;
- разработать методику развития важнейших психических качеств личности спортсмена;
- экспериментально исследовать критерии двигательно-познавательной способности, эмоциональной возбудимости и волевой активности спортсменов парусного спорта.

Новизна исследования. Поставленные перед исследованием задачи решались следующим образом:

- разработана методика определения уровня развития важнейших сторон, направленности личности спортсменов парусного спорта;

- разработана объективная оценка закрепившихся черт характера, наиболее значимых для спортсменов парусного спорта;
- раскрыты и разработаны критерий познавательной способности, эмоциональной возбудимости и волевой активности;
- на основе полученных данных составлены общие психологические характеристики с практическими рекомендациями по дальнейшему развитию наиболее значимых для двигательной деятельности парусников, положительных свойств личности спортсмена.

Теоретическая значимость исследования. На основе полученных данных исследования составлены общие психологические характеристики с практическими рекомендациями по дальнейшему развитию наиболее значимых для двигательной деятельности парусников положительных свойств личности спортсмена.

Практическая значимость исследования. Для совершенствования качеств личности у испытуемых спортсменов парусного спорта в плане общей психологической подготовки необходимо предусмотреть в первую очередь:

- взискать действенные пути формирования твердых убеждений, правильных взглядов на свою двигательную деятельность;
- развивать и закреплять полезные привычки и потребности путем повседневных занятий специально-подготовительными и общеразвивающими упражнениями, укреплять морально-волевые черты характера;
- комплекс мероприятий по развитию у них коллективного стремления к победе в любых условиях соревновательной борьбы;
- практически приучать пользоваться наиболее действенными способами регулирования эмоциональной возбудимости и стимулирования волевых усилий.

ГЛАВА 1. ВОЛЯ, ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ И ВОЛЕВАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА

1.1. Воля, ее особенности и волевая готовность

Понятие «волевой процесс» конкретизировал один из ведущих исследователей психологии воли, профессор В.И. Селиванов [1989], считая волевыми, прежде всего те из преднамеренных психических процессов восприятия, внимания, памяти и др., которые характеризуются целенаправленностью и требуют волевых усилий. Он же обосновал уровни волевого саморегулирования.

Следует также сказать, что волевые усилия являются следствием актуализации воли личности, ее волевой готовности, т. е. следствием перехода потенциальной стороны этой способности в актуальную. При этом потенциальные механизмы волевых усилий (готовности к их проявлению) заложены в мотивационной волевой установке, развитии навыков произвольной регуляции и мобилизации, высоком уровне развития самосознания, наличии опыта волевой деятельности и определенных индивидуальных особенностей, в частности в наличии определенного темперамента и волевой направленности.

Волевая направленность, в свою очередь, является основой волевой сферы личности и формируется на базе актуализации системы волевых установок. Волевые усилия на основе анализа продуктов волевой деятельности и их соотнесения с волевой направленностью личности способствуют созданию самооценки волевых способностей. На основе самооценки волевых способностей у спортсмена формируется определенный уровень притязаний, от которого зависит степень трудности целей, которые он ставит перед собой.

От того, какой трудности цели выбраны спортсменом, зависит интенсивность проявления его волевых усилий. Если поставлена легкодостижимая цель, личность не будет проявлять интенсивных усилий, так как ее функциональные возможности позволят решить соответствующие

задачи и без применения дополнительной актуализации регуляторных и мобилизационных процессов. И наоборот выбор трудно достижимых целей , потребует от спортсмена проявления волевых усилий для их реализации.

Некоторые исследователи показывают [4,14,18], что спортсмены с высоким уровнем притязаний способны к более интенсивным волевым усилиям, чем спортсмены с низким уровнем притязаний. Высокий уровень притязаний обычно способствует усилению мотивации достижения и вследствие этого дополнительной стимуляции волевых усилий. Кроме того, высокий уровень притязаний дает импульс к возникновению эмоциональных состояний, часто благоприятствующих эффективному протеканию мобилизационных и регуляторных процессов, в частности эмоционального возбуждения.

Эмоциональное возбуждение, в свою очередь, способствует дополнительной стимуляции психомоторных функций, повышая уровень энергетического обеспечения деятельности спортсмена. При этом оно должно контролироваться сознанием и сопутствовать проявлению волевых усилий, возрастая лишь в процессе преодоления трудностей. Сознательное регулируемое эмоциональное возбуждение спортсмена способствует снижению у него остроты ощущения трудностей в напряженных условиях соревнований. Для волевой регуляции эмоционального возбуждения в спорте можно использовать представления соответствующих острых эмоциональных ситуаций, средства аутогенной и идеомоторной тренировки, дыхательные упражнения, упражнения, связанные с последовательным напряжением и расслаблением различных групп мышц.

Важными функциями волевых усилий спортсменов являются сохранение, поддержание и восстановление энергетического баланса организма [11,17]. Иными словами, борьба с утомлением осуществляется определенными приемами саморегуляции, способствующими расслаблению, отвлечению, переключению внимания. В состоянии утомления у спортсменов наблюдается понижение эффективности, прежде всего,

непроизвольных психических процессов. Включая волевые усилия, направленные на преодоление чувства усталости с помощью оптимальной организации регуляторных и мобилизационных процессов, спортсмен может поддерживать результативность своих действий на должном уровне, а в случае необходимости и повысить ее. Приемы волевой саморегуляции, подключаемые, например, в процессе соревновательной деятельности, помогают спортсмену восстанавливать энергетические возможности организма.

Здесь речь идет о том, что волевые усилия могут осуществлять фильтрацию и блокирование воздействующей нагрузки, снимать чрезмерную напряженность, оптимизировать эмоциональное состояние, таким образом, формируя высокую волевою готовность к эффективному выполнению последующих действий.

Можно выделить два основных вида нагрузок, перенесение которых связано с преодолением трудностей: физическая нагрузка, сопряженная с проявлением физических качеств силы, быстроты, выносливости, и информационная нагрузка, сопряженная с проявлением интеллектуальных процессов. Последовательное перенесение значительных физических и информационных нагрузок способствует наиболее быстрому восстановлению психической энергии и наиболее гармоничному развитию способности к проявлению различных волевых усилий и волевых качеств спортсмена, формированию общей волевой готовности.

Воздействие на спортсмена в процессе соревнований высокого уровня физической и информационной нагрузок способствует возникновению различных стрессов, т.е. напряженности. При этом для успешного ведения спортивной борьбы необходимо проявление волевых усилий, обуславливающих включение устойчивых механизмов саморегуляции. Так, у спортсмена с достаточно развитыми самоответствующими волевыми качествами стресс только способствует стимуляции волевых усилий и в

определенной мере повышает эффективность соревновательной деятельности.

При высокой информационной нагрузке (например, в шахматах или спортивных играх) волевые усилия оптимизируют интеллектуальные процессы, освобождая управляющую систему от жестких программ управления поведением, создавая необходимую упорядоченность кодовых преобразований разнообразных сигналов в действиях соперника, осуществляя перевод дифференцированных форм информации на интегральные и дифференцированно – интегральные [1,9,13,20]. В то же время волевые усилия способствуют накоплению значимой информации, ее организации в систему знаний и выработке программы последующих действий. При этом волевые усилия поддерживают состояние оптимального оперативного напряжения, предупреждая возникновение негативной эмоциональной напряженности.

В случае перенесения максимальной физической нагрузки (например, в легкой атлетике или циклических видах спорта) волевые усилия направлены в основном на формирование предварительной и оперативной мобилизационной готовности к максимальному проявлению физических качеств, на планомерное использование соответствующих энергетических ресурсов организма и подбор оптимальных способов осуществления физических действий.

Волевые усилия обычно проявляются в действиях, связанных именно с максимальным проявлением психических и физических возможностей спортсмена. В связи с этим важным средством проявления и развития его волевых усилий становятся соревнования. Спортивная деятельность, предъявляя высокие требования к мобилизационным и регуляторным процессам, способствует развитию волевой регуляции движениями, психомоторными и психическими процессами в экстремальных условиях. Она формирует готовность к проявлению волевых усилий, развивает

потребность в их проявлении, создает механизм волевой адаптации к стрессу спортсменов парусного спорта [10,15].

Таким образом, обобщая обзор литературы и наши гипотезы, волевые усилия можно охарактеризовать как активное проявление сознания, направленного на эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека для успешного преодоления трудностей в процессе достижения его целей, подчиненных значимым мотивам. Для более же глубокого понимания особенностей волевых усилий спортсменов необходимы экспериментальные исследования, проведению которых препятствует отсутствие достаточно объективных методик, позволяющих исследовать волевые усилия в преодолении различных трудностей, отсутствие достаточно объективных концепций по проблеме трудностей.

1.2. Мотивы и эффективность занятий различными формами парусного спорта

Активная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа среди населения, пропаганда здорового образа жизни, например, парусный спорт, требует знания основных причин и мотивов занятий физической культурой и спортом [11,17].

Обследованиями некоторых авторов [1,12,16] выявлены группы мотивов, лежащих в основе знаний спортсменов парусного спорта, а также определенная иерархия данной мотивации. В целом на первом месте находится группа мотивов, связанных с подготовкой занимающихся) укрепление сердечной и дыхательной систем, закаливание и др.), на втором – связанных с самовоспитанием (потребность изменить характер, борьба с вредными привычками, регулирование эмоций и пр.), на третьем – потребность изменить образ жизни (преодоление неорганизованности, желание сделать жизнь более интересной, разнообразной и др.). В группе женщин, занимающихся так же лыжной подготовкой, обнаружены определенные особенности мотивации в зависимости от возраста [10,14].

Представляет интерес изучение влияния занятий парусного спорта на различные сферы жизнедеятельности занимающихся. По мнению занимающихся, состояния здоровья и физическая подготовленность по сравнению с началом занятий заметно улучшилось: нормализовался сон, резко сократилось число простудных заболеваний, совершенствовались деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта. Повысилась производительность труда, увеличилась работоспособность, а сам процесс производства стал ровнее, без спадов, что позволяет выполнить большой объем работы и обеспечить более высокое ее качество за единицу времени. Многие подчеркивают усиление настроения на работу, большие энергетические затраты в труде при меньшей утомляемости. По мнению опрошенных, оздоровительная лыжная подготовка оказывает значительное влияние на психическую деятельность. Так, занимающиеся отмечают, что занятия научили переносить все невзгоды сдержанно и самокритично, в психике проявляется смещение к стабильному наилучшему самовоспитанию, к позитивному расположению духа, уверенности, твердости характера. Многие отмечают увеличение склонности к юмору, а также лучшую переносимость стрессовых ситуаций. Меньшую раздражительность, большую уравновешенность, спокойствие и сдержанность заметил в себе каждый занимающийся.

Интересен неспецифический эффект занятий спортсменами парусного спорта. Так, занимающиеся обратили внимание на улучшение культуры общения. По их мнению, они стали более спокойны и рассудительны в общении, у них улучшились отношения в коллективе, в семье, вырос уровень самодисциплины и выдержки. Большинство отметили увеличение социальной активности, повышение потребности в труде, более активное участие в общественной жизни учреждений и предприятий, большой интерес к культурной и общественной жизни страны и города. Многие занимающиеся стали пропагандистами здорового образа жизни в семье и на производстве занятиями лыжной подготовки.

Обследуемые спортсмены высшей квалификации, как «эталон» в определенной степени могут служить моделью занимающихся физической культурой и спортом в том смысле, что имеют довольно большой стаж постоянных тренировок, их интерес к физической культуре и спорту стабилен, у спортсменов парусного спорта направленность занятий ярко выражена. Поэтому полученные результаты показывают те действенные мотивы и источники активности, которые заставляют взрослого человека до или после трудового дня заниматься парусным спортом [1,12,14]. Высокий уровень мотивации в сохранении здоровья, потребность изменить образ жизни, характер и некоторые особенности личности, возможность улучшить фигуру, глубокая убежденность в благотворном влиянии физической культуры, связанная с агитационно-пропагандистской деятельностью радио, телевидения, прессы, формируют соответствующие психологические установки занимающихся. Эти установки и ожидания в дальнейшем подкрепляются улучшением состояния здоровья, повышением производительности труда, улучшением социальной активности, что в совокупности улучшают социальное благополучие и, в свою очередь, усиливает мотивацию занятий парусной подготовкой [5,7,11].

Обследование выявило главные мотивы, лежащие в основе занятий популярными формами парусного спорта. Знание этих мотивов, а также характера изменений состояния физической, психической и социальной сферы человека в результате занятий физической культурой и спортом и учет возрастно-половых особенностей занимающихся могут быть использованы для повышения действенности агитационно - пропагандистской работы организаторов массовой физической культуры и спорта.

1.3. Методика подготовки и воспитания спортсменов парусников (парусного спорта)

Как известно, использование занятий по парусному спорту в качестве средств воспитания и перевоспитания подростков является весьма перспективным. Для успешного осуществления данного процесса в условиях

секции парусного вида спорта следует использовать наиболее эффективные средства и методы вовлечения школьников в секцию.

В результате педагогического наблюдения, которое проводилось в секции парусного вида спорта на базе общеобразовательной школы, были определены наиболее существенные методы вовлечения в секцию парусного вида спорта: коллективный, групповой и индивидуально-выборочный [2,11,22]. Рассмотрим каждый из них.

При коллективном методе вовлечения подростков в секцию ДЮСШ при институте на спортивный вечер, проводимый в условиях вуза работниками городской администрации и детских комнат полиции, приглашаются школьники подросткового возраста, среди которых имеются и педагогически запущенные. После бесед, проводимых мастерами спорта и тренерами, показательных выступлений спортсменов-студентов и демонстрации спортивных фильмов подросткам предлагали записаться в одну из секций спортивной школы.

Вовлечение в секцию парусного вида спорта, организованную в условиях общеобразовательной школы, осуществляется следующим образом [2,6,11]: на спортивный вечер, проводимой в условиях ЖЭКа, общеобразовательной школы или районного Дворца молодежи, приглашались подростки кварталов. После проведенных тренерами бесед, показательных выступлений юных спортсменов и показа спортивного фильма)желательно об учебно-тренировочных занятиях и подготовке юных спортсменов к спортивным состязаниям, о жизни в условиях спортивных лагерей) этих школьников приглашали на учебно-тренировочные занятия, указав место работы секции.

Групповой метод вовлечения подростков в секцию парусного вида спорта, как в первом, так и во втором случае осуществляется совместно с педагогическими коллективами школ. Тренер вместе с директором, завучем по воспитательной работе и классными руководителями составляет список ребят, которых следует вовлечь в спортивную секцию. Для одних достаточно

беседы тренера в классе, где эти школьники учатся. На других приходится воздействовать через учителя физической культуры. Тренер инструктирует учителя, как необходимо беседовать с подростками и приглашать их в секцию парусного вида спорта. Получив согласие подростка, учитель дает ему направление в секцию. Необходимо учитывать при этом, что обычно после беседы с одним таким подростком к учителю подойдут его приятели по классу и школе с просьбой дать им такое время воздержаться. В результате, как правило, вся компания (или как минимум половина ее) оказывается в секции.

Как показывает практика, на втором и третьем годах обучения можно применять еще один прием вовлечения в секцию парусного вида спорта педагогически запущенных подростков (пополнение секции новичками необходимо осуществлять постоянно). По просьбе тренера, учителя физкультуры приглашают на встречу с воспитанниками спортивной секции (или ДЮСШ) учащихся тех классов, где есть педагогически запущенные подростки (ибо многие из них обычно всегда идут в эту аудиторию с желанием). Представители в секции (в их числе обычно активисты) рассказывают о жизни и интересных делах спортивного коллектива, особое внимание обращая на эмоциональную сторону учебно-тренировочных занятий и состязаний, в которых они участвовали, на интересную жизнь в условиях летних спортивных лагерей. При этом желательно, чтобы рассказывающие акцентировали внимание на том, как они год (или два) назад сами побаивались попробовать свои силы в спорте, а потом все же решились и несколько не жалеют, записаться в секцию. Как показывает практика, при вовлечении педагогически запущенных подростков таким путем целесообразно использовать конкретные обращения выступающих, адресованные к интересующим тренера подросткам.

При организации таких встреч тренер должен заранее узнать, кто из педагогически запущенных подростков будет на этой встрече, кто из членов

секции их знает (или в крайнем случае учится в одной школе), каковы индивидуальные особенности этих подростков.

Индивидуально-выборочный метод применяется, когда записанные в секцию подростки в нее не приходят. Причины этому могут быть разные.

Одна из них заключается в том, что большинство таких подростков имеют отклонения в физическом развитии и как следствие они не уверены в своих силах. Это мешает им сделать первый шаг в спорт. Поэтому в индивидуальных беседах в школе (лучше на уроках физкультуры) или дома у подростков тренеру приходится убеждать их в необходимости начать заниматься спортом, и в частности парусным видом спортом, разъяснять, что их физическое и волевое развитие полностью зависит от них самих, а регулярные занятия спортом позволят им интересно и с пользой провести свободное время, стать хорошими спортсменами. Как правило, после таких бесед подростки начинают посещать учебно-тренировочные занятия: вначале неуверенно – один – два раза в неделю, а потом и регулярно.

На третьем (можно и на втором) году обучения возможен еще один своевременный метод вовлечения педагогически запущенных подростков в секцию парусного спорта. Он заключается в том, что функции тренера в индивидуально-выборочном методе выполняют сами подростки – воспитанники секции [1,7,16,20].

Педагог дает задание своему воспитаннику (вначале активисту секции, впоследствии и любому члену секции) привлечь в секцию подростка из своей школы. Этот путь особенно эффективен тогда, когда такое задание поручается выполнить недостаточно дисциплинированному подростку.

Приведенная авторами [11,14] экспериментальная работа (см. таблицу 1) позволила сравнить эффективность каждого метода вовлечения в различных условиях (в скобках – процент вовлеченных педагогически запущенных подростков).

Так, при вовлечении школьников в секцию парусного спорта ДЮСШ коллективный метод является наиболее эффективным [4,9,12].

Процент вовлеченных педагогически запущенных подростков

Методы вовлечения	%	%
Коллективный.....	54 (60)	20 (10)
Групповой.....	20 (16)	36 (38)
Индивидуально-выборочные.....	26 (24)	44 (52)

Использование данного метода при вовлечении педагогически запущенных подростков также эффективно. При вовлечении подростков в подобную секцию на базе общеобразовательной школы лучше пользоваться групповым методом. Индивидуально-выборочный метод наиболее эффективен, когда набор осуществляется в секцию парусного спорта на базе общеобразовательной школы. Для педагогически запущенных подростков, имеющих отклонения в физическом развитии, наилучшим является индивидуально-выборочный метод, в основе которого лежит беседа-внушение о необходимости начать заниматься физическими упражнениями, спортом.

Не останавливаясь на описании специфики учебно-тренировочных занятий по парусному спорту с подростками, рассмотрим комплекс средств и методику подготовки парусников-новичков.

Вовлекая подростков в спортивную деятельность, тренер на первом этапе с ними должен знать: чем привлекают каждого воспитанника занятия парусным спортом (то есть методы прихода его в секцию), каковы их индивидуальные особенности [14,15].

При подборе того или иного метода воздействия на подростков в этот период следует постоянно учитывать и то обстоятельство, что именно их желания выступить как можно лучше они всегда с волнением думают о предстоящих гонках или соревнованиях. Ибо школьники в подростковом возрасте воспринимают предстоящие состязания как крупное событие. Да и сама парусная гонка представляет собой большое испытание для психики спортсмена - новичка. Здесь он должен преодолеть страх и боль, а в соревновательной обстановке принимать быстрые решения, быть корректным, сдержанным.

Исходя из опыта работы некоторых авторов [13,17,18], были выявлены следующие виды соревнований и соревновательных упражнений по парусному спорту: 1. Внутрисекционные: а) соревнования на правильность выполнения тактических действий – на каждой тренировке; б) учебные прикидки по пройденному материалу – еженедельно; в) повторные пробежки – ежемесячно (первая половина года обучения); г) первенство секции – два раза в год. 2. Внешние (в других спортивных коллективах): а) совместные тренировки – раз в две недели; б) повторные пробежки – раз в месяц (вторая половина первого года обучения); в) открытие старты еженедельно (на втором и третьем годах обучения); г) всевозможные соревнования (районного, городского, всероссийского масштабов).

Последовательность в их проведения по периодам такова: на первом году обучения включаются вначале соревнования на правильность выполнения технических действий, прикидки по пройденному материалу, совместные тренировки в спортивном коллективе секции; а уж потом первенство секции, тренировочные гонки в спортивном коллективе; на втором году – контрольные гонки в коллективе секции, открытое первенство секции, открытие старты, в конце года – первенство района; на третьем году, исходя из спортивной квалификации, подростки секции участвуют в соревнованиях различного масштаба (районные, городские, всероссийские и др.).

Помимо этого на первом году обучения можно максимально использовать и такой вид соревновательных упражнений, как показательные выступления. Их можно проводить на спортивных праздниках в общеобразовательных школах, вузах и других учреждениях, а летом – в летних лагерях и перед местными жителями. В них могут участвовать все подростки. Данный вид соревновательных упражнений является хорошим средством воспитания чувства ответственности за коллектив секции в круг школьников, дисциплинированности, умения собраться в нужный момент, а также подготовки таких подростков к соревнованиям [4,14,21].

Внутрисекционные соревновательные упражнения и соревнования по парусному спорту мы проводим также с усилением воспитательных моментов: двое подростков команды состязаются. После каждой такой гонки тренер совместно с воспитанниками обсуждает прошедший поединок. Это дает возможность с первых же соревновательных гонок воспитывать у них умение анализировать гонки, находить лучше в каждой гонке и исходя из этого мысленно строить свои предстоящие гонки. Проведение в это же время тренером короткой беседы об эстетической стороне парусного спорта позволяет воспитанникам узнать много прекрасного об этом мужественном виде спорта. И уже в дальнейшем (после нескольких таких занятий и бесед) при посещении соревнований по парусному спорту с участием спортсменов - парусников города наставник, как бы продолжая беседу, начатую в условиях секции, уже на конкретных примерах убеждает их в справедливости того, о чем говорилось в предыдущих беседах.

Воспитательная работа, проводимая в период внутрисекционных соревнований, является как бы заключительным этапом в моральной и волевой подготовке подростков к внешним соревнованиям. Особое внимание в это время необходимо уделять практическому приучению воспитанников к выполнению всех требований к соревнованиям по парусному спорту: доброжелательное отношение к партнеру (сверстнику), дисциплинированность, уважение к судьям и другим тренерам и т.п.

Соревновательные упражнения и соревнования по парусному спорту вне секции (внешние) в большинстве случаев следует сочетать с внутрисекционными соревнованиями. Так, чтобы позволить воспитанникам посоревноваться со сверстниками, мы уже через два месяца занятий организовывали совместные тренировки с другими коллективами, которые носили лишь учебный характер. А после нескольких гонок и первых официальных соревнований в условиях секции (через полгода) для некоторых воспитанников на таких совместных тренировках устраивались официальные гонки. В дальнейшем ко всем зачетным внешним соревнованиям нами допускались те подростки, которые, во-первых, сами давали на это согласие (чувствовали себе уверенно), а во-вторых, имели определенный уровень физической и технической подготовленности. Этого надо придерживаться и при отборе участников на соревнования типа открытые старты.

Следует отметить, что период подготовки (недельный цикл) к таким соревнованиям тренер может максимально использовать для выработки волевых и физических качеств у своих воспитанников.

Для увеличения эффективности нравственного воспитания и перевоспитания подростков полезно использовать коллективные соревнования: товарищеские встречи между секциями; участие команды секции во всевозможных соревнованиях [10,15,22]. Такие соревнования дают возможность включать в команду секции ограниченное количество подростков. Поэтому тренер имеет возможность ставить условия: кандидаты в команду на предстоящие соревнования должны быть не только лучшими в спорте, но и дисциплинированными, чтобы товарищи по секции с уважением относились к ним и доверили бы им выступление на предстоящих соревнованиях. Команду же для таких соревнований тренер должен составлять на общем собрании секции. Они убеждаются, что тренер при комплектовании команды не только обращает внимание на спортивную подготовленность ученика, но и считается с мнением коллектива секции.

Включенный в состав команды подросток начинает понимать, что он выступает на предстоящих соревнованиях за коллектив секции, ДЮСШ, общества.

Не менее важное значение для развития моральных качеств подростков имеют беседы (в виде разъяснения и убеждения), проводимые тренером после соревнований, где в общих чертах анализируются ход соревнований, дисциплинированность коллектива секции и взаимоотношения между подростками; на следующей тренировке детально разбираются выступление каждого ученика на контрольных прикидках и вообще на соревнованиях. При таком разборе надо говорить не только о пройденном, но и давать конкретные советы, как в будущем лучше поступить в той или иной проблемной ситуации [11,19].

Из всего этого видно, что используемые авторами [4,14,21] виды соревнований и соревновательных упражнений в занятиях парусным спортом с подростками дают возможность постоянно поддерживать дух соревнования. Некоторые авторы считают [9,13], что проведение этих видов соревнований и соревновательных упражнений в определенной последовательности дает возможность тренеру, воздействуя постепенно на морально-волевую сферу подростков, подготовить их к соревнованиям по парусному спорту и активно способствовать воспитанию таких качеств, как дисциплинированность, умение контролировать свои поступки и уважать сверстников, старательность и целеустремленность, трудолюбие и сдержанность, воля к победе, уверенность в своих силах.

Следует указать и на тот факт, что регулярное участие воспитанников в соревнованиях (в конце второго и в течение всего третьего периода) при использовании соответствующих методических приемов способствовало более эффективному воспитанию у них чувства коллективизма, хороших манер, самостоятельности, а также совершенствованию мышечной работоспособности и таких качеств, как выносливость и стойкость, координация движений. А как показывает практика, участие в коллективных

соревнованиях по парусному спорту помогает в искоренении эгоизма и индивидуализма. Кроме того, постоянно вовлекая воспитанников секции в общественную работу в условиях соревнований, тренер воспитывает в них четкость и справедливость, уважение к старшим, так как данная деятельность постоянно проходит в тесном контакте с взрослыми – тренером, судьями, которые проводят соревнования.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы.

1. Анализ научной литературы.
2. Методы педагогического наблюдения.
3. Анкетный опрос, беседы.
4. Изучение результатов двигательной деятельности.
5. Педагогический эксперимент.
6. Математическая статистика.

Анализ научной литературы

В современной спортивной педагогике отмечается, что одним из главных вопросов решения проблем многолетнего тренировочного процесса является воспитание психологии основных качеств личности спортсмена [7,8].

Значение регулярной спортивной деятельности для развития личности исследователи, отмечают, «что активная спортивная деятельность в смысле воспитания и самовоспитания оказывает самое большое воздействие на развитие личности, поэтому, что в спортивной деятельности спортсмен должен сам преодолевать себя. Так что спортивный результат – это, прежде всего, достижение личности, а не только мышечного и опорного аппарата» [10,13].

Воспитание психологии основных качеств личности спортсмена и является проблемой нашего исследования.

Методы педагогического наблюдения

Наблюдение проводилось среди группы спортсменов парусного спорта, находящихся на тренировочных сборах и при выступлении их на соревнованиях (в условиях города Жигулевска). В процессе наблюдения изучалось: поведение парусников, отношение их к тренировочным занятиям и соревнованиям, характер взаимоотношений между участниками сборов.

Анкетный опрос, беседа

Анкетный опрос был направлен на раскрытие содержания сложившихся у испытуемых спортсменов убеждений, взглядов, потребностей и привычек, выяснение широты и глубины спортивных интересов и стремлений, а также выявление нравственных черт характера и степени их устойчивости. С этой целью были разработаны специальные анкеты, содержание которых можно свести к следующим основным группам.

1. Мотивы выбора занятий парусным спортом и степень активности в избранном виде спорта. В эту группу входили вопросы о начале, мотивах, стимулах занятий спортсменов парусного спорта, об уровне спортивных достижений при выступлении на первых соревнованиях, о количестве спортивных соревнований по парусному спорту, в которых участвовали спортсмены, характере соревнований и результатах выступлений в них.

2. Значимость сложившихся потребностей и глубина спортивных интересов. Для выяснения этого ставились такие вопросы: всегда ли спортсмен испытывает потребность к занятиям парусным спортом; если испытывает потребность к занятиям парусным спортом, то, что именно в них для него особенно необходимо; в чем он видит радость занятий парусным спортом; как часто ему приходится испытывать это радостное чувство или состояние, появляется ли у него состояние двигательного вдохновения, а если появляется, то когда и как оно выражается.

3. Наиболее устойчивые, привычные формы поведения. Данная группа вопросов помогала выяснить, как спортсмен парусного спорта использует свободное от занятий парусным спортом время в своей повседневной жизни, свободное время на тренировочных сборах, какая форма поведения и какой режим складываются у спортсмена ко дню соревнования.

4. Отношение лыжника к другим видам спорта. Этот раздел анкеты давал представление о том, какие виды спорта лыжник признает наиболее родственными с лыжным спортом, имеются ли у испытуемого спортивные

разряды по другим видам спорта, кого из наиболее известных спортсменов по любому виду спорта он считает достойными подражания.

5. *Степень интеллектуальной активности спортсменов парусного спорта.* Чтобы получить ответ, ставились такие вопросы: выступает ли парусник с докладами или статьями в печати о своей спортивной деятельности, ведет ли дневник тренировочной работы и что в нем записывает, составляет ли тактический план выступления, на соревнованиях и каково, его содержание, какая форма анализа своих выступлений на соревнованиях избрана спортсменом.

6. *Глубина эмоциональных переживаний спортсмена после выступлений, пути их регулирования перед выступлением на соревнованиях.*

7. *Степень самокритичности и спортивной скромности спортсмена парусного спорта.* Сюда были включены вопросы, связанные с тем, кого из состава спортивной команды парусник может поставит себе в пример; кого из ведущих парусников не следует, по его мнению, рекомендовать в состав сборной команды и по каким причинам; какое место, по его предположению, он может занять на предстоящих всероссийских соревнованиях и чемпионатах России (олимпийских играх) и при каких обстоятельствах.

Беседы имели своей целью уточнение данных, полученных методом наблюдения и анкетного опроса, а также обеспечение целенаправленного формирования наиболее значимых положительных качеств личности спортсмена парусного спорта. На тренировочных сборах были проведены групповые беседы, во время которых раскрывались цели и задачи психологической подготовки парусников, практически выяснялись пути наиболее эффективного развития познавательных процессов, раскрывались особенности сознательного управления эмоциональными состояниями, давались конкретные практические рекомендации по использованию приемов внутреннего и внешнего стимулирования волевых усилий.

Изучение результатов двигательной деятельности

Беседы по вопросам психологической подготовки спортсменов парусного спорта сопровождались групповыми и индивидуальными экспериментами с одновременным анализом полученных результатов. Таких опытов с охватом всех участников тренировочного сбора было проведено 3 серии.

Первая серия опытов имела своей целью исследовать особенности двигательной памяти у парусников при воспроизведении ими дозированных движений рукой (20 кг) и бедром (10 кг), специфических для парусного спорта.

Вторая серия опытов была направлена на выяснение влияния положительных и отрицательных эмоций на двигательную деятельность парусника.

Третья серия опытов была проведена с целью выявления действенности отдельных приемов, внутреннего стимулирования волевых усилий парусников.

Педагогический эксперимент

Исследование проводилось в три взаимосвязанных этапа.

На первом (сентябрь 2017 по декабрь 2017 г.) этапе изучалось состояние проблемы в теории и практике парусного спорта, проводился анализ общей и специальной литературы по теме исследования, разработаны анкеты и критерии объективной оценки психической подготовленности парусников. Анализ документальных данных, т. е. анализ дневников спортсменов парусного спорта и перспективный план тренировки тренеров.

На втором (январь 2018 по декабрь 2018 г.) этапе на основе научно-теоретической основе анализа и синтеза выявлена и апробирована проблема экспериментального исследования.

Определена экспериментальная база и контингент испытуемых и надежность батареи психологических тестов. Было осуществлено

педагогическое исследование для оценки психической подготовленности спортсменов-парусников.

На третьем (январь 2019 по май 2019 г.) этапе была осуществлена количественная и качественная оценка психической деятельности спортсменов парусного спорта с применением математико-статистического аппарата. Выявлена объективность и достоверность статистического материала исследования.

Математическая статистика

Кроме изучения перечисленных вопросов анализировались результаты двигательной деятельности спортсменов парусного спорта во время их тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях с целью выявления достигнутого уровня умственной и физической работоспособности каждого парусника.

Полнота и содержание сложившихся качеств личности спортсменов парусного спорта оценивались по пятибалльной системе.

Полная сумма баллов ставилась при наличии у парусника всех необходимых положительных качеств личности спортсмена-бойца, а именно:

- 1) твердых убеждений и определившихся взглядов на двигательную деятельность в избранном виде спорта;
- 2) содержательных, широких и глубоких спортивных интересов и постоянного стремления к победе;
- 3) положительных привычек и общественно значимых потребностей;
- 4) устойчивых нравственных и волевых черт характера;
- 5) свободного регулирования эмоциональной возбудимостью и волевой активностью.

При этом учитывался уровень развития общих и специальных способностей спортсменов парусного спорта, проявляемых в высоких спортивных показателях.

Значимость каждого из перечисленных положительных качеств личности парусника оценивалась в 1 балл. Частичное развитие каждого отдельного качества личности оценивалось в 0,5 балла.

2.2. Организация исследования

Экспериментальное исследование было проведено в период с 2016 по 2019 год в городе Тольятти в условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований.

В исследовании принимали участие 34 спортсмена парусного спорта ДЮСШОР № 1 города Тольятти и тренеры по парусному спорту, и непосредственно сама автор работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Исследование психологии основных качеств личности

спортсмена

В результате педагогического наблюдения получили, что основными мотивами выбора занятий парусным спортом у исследуемых были: спортивная направленность занятий; трудовая направленность; не вполне осознанное влечение.

Стимулы занятий парусным спортом также оказались различными. Так, у одних основным стимулом занятий парусным спортом был личный интерес, у других – влияние знакомых лиц, влияние традиций родного города. 15 человек начали свою спортивную деятельность по парусному спорту выполнением II разряда и лишь 3 человека – III разряда.

Большинство всегда испытывало потребность в занятиях парусным спортом. По данным анкетного опроса, постоянной потребности к занятиям парусным спортом не было лишь у трех человек.

Общим для всего состава исследуемой группы спортсменов было возникновение у них во время соревнований состояния двигательного вдохновения, которое появлялось как результат больших творческих исканий в своем виде спорта. По высказываниям отдельных спортсменов, это состояние является особенно действенным при отрыве, при оказании помощи товарищу по команде, при ликвидации отрыва. Выражается оно, по утверждению большинства спортсменов парусного спорта, в осознании своего явного преимущества над сильным противником. В отдельных случаях состояние двигательного вдохновения появляется во время успешного выполнения полученного задания тремора. Четыре человека не смогли дать оценки возникающего у них состояния двигательного вдохновения: у них оно не имело четкого выражения.

Исследованные нами спортсмены-парусники по-разному переживали ситуации своих побед и неудачных выступлений. Большинство из них очень радовались победам и сильно переживали неудачи. Лишь у отдельных

спортсменов парусного спорта возникало чувство радости при победах, и они не огорчались неудачными выступлениями. Для некоторых спортсменов парусного спорта характерным в данном случае являлся углубленный анализ результатов удачных выступлений, а также самокритичность при поражениях.

С целью выявления особенностей протекания отдельных познавательных процессов у спортсменов парусного спорта проводилось измерение уровня развития их двигательной памяти. В результате было установлено, что при дозированном сжатии ручного динамометра по памяти с усилием в 20 кг допускалась ошибка в среднем в пределах 30 % задания, а при дозированном подтягивании бедра с усилием в 10 кг допускалась ошибка в среднем в пределах 50 % задания.

Определение уровня эмоциональной возбудимости спортсменов парусного спорта проводилось в специально созданных различных ситуациях. В результате этого было выявлено, что под влиянием положительных эмоций, вызванных желаемой соревновательной ситуацией, эффективность двигательной деятельности может возрастать в среднем до 16 %. Под влиянием отрицательных эмоций результативность двигательной деятельности снижается в среднем на 14 % по сравнению с максимальными показателями.

При наличии общей тенденции к увеличению эффективности двигательной деятельности под влиянием положительных эмоций в условиях проведенного эксперимента около 21 % наших испытуемых снижали и около 14 % оставляли без изменений результаты своей двигательной деятельности. Под влиянием отрицательных эмоций в условиях эксперимента около 21 % спортсменов парусного спорта увеличивали результаты и около 4 % спортсменов-парусников оставляли их без изменений.

По данным нашего исследования, наибольшими резервными возможностями в повышении эффективности своей двигательной деятельности под влиянием положительных эмоций располагают спортсмены

парусного спорта, которые имеют наиболее высокие спортивные показатели. Увеличение силы приведения прямыми руками у этих спортсменов-парусников достигало 30 – 35 %.

Таблица 2

Влияние стимулирования на двигательную деятельность

Испытуемые	Количество полноценных сжатий рукой		
	без стимулирования волевого усилия	под влиянием внутреннего стимулирования	разница
I	7	14	+7
II	7	10	+3
III	7	15	+8
IV	7	19	+12
V	10	17	+7
VI	4	6	+2
VII	6	8	+2
VIII	7	10	+3
IX	7	21	+14
X	7	20	+13
XI	9	30	+21
XII	14	20	+6
XIII	4	9	+5
XIV	6	15	+9
XV	9	30	+21
XVI	11	20	+9
XVII	6	9	+9
XVIII	34	37	+3

По величине снижения результатов своей двигательной деятельности под влиянием отрицательных эмоций большинство обследованных спортсменов характеризуется одинаковыми показателями. Тенденция к наибольшему снижению результатов в данных условиях была выявлена у менее подготовленных спортсменов - парусников.

Результат двигательной деятельности спортсменов парусного спорта во многом зависит от наличия умений с достаточной эффективностью стимулировать свои волевые усилия. Проведенные нами исследования показывают, что все спортсмены парусного спорта располагают этими умениями (табл. 2).

В среднем группа обследованных спортсменов парусного спорта под влиянием самостимулирования волевых усилий увеличила количество полноценных сжатий рукой с усилием в одну треть собственной максимальной силы сжатия более чем в 2 раза. Если без стимулирования волевых усилий в среднем количество полноценных сжатий рукой достигает 8,2, то после внутреннего стимулирования оно повышается до 18. Средняя прибавка в группе составляет 9,8 полноценного сжатия. Прибавку выше средней показали спортсмены-парусники равного уровня спортивной подготовки.

На основании полученных данных была дана оценка полноты и содержания приобретенных качеств личности исследованных спортсменов парусного спорта, определенная по пятибалльной системе.

Средняя оценка полноты в содержания приобретенных качеств личности в составе всей группы спортсменов парусного спорта не превышала 3,9 балла. При этом твердость убеждений и правильность взглядов группы в целом на свою двигательную деятельность получила оценку 0,76 балла, спортивные интересы и стремления к победе – 0,7 балла, полезные привычки в общественно-значимые потребности – 0,77 балла, устойчивые нравственные и волевые черты характера – 0,79 балла, способность

регулирования эмоциональными состояниями и волевыми усилиями – 0,88 балла.

У каждого спортсмена парусного спорта были выявлены индивидуальные особенности личности (табл. 3).

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Таблица 3

Индивидуальные особенности личности испытуемых спортсменов парусного спорта

Испытуемые	Оценка качеств личности (в баллах)					Общая оценка (в баллах)
	Твердость убеждений	Спортивные интересы, стремление к победе	Полезные привычки, общественно-значимые потребности	Устойчивые нравственные, волевые черты характера	Регулирование эмоциями, волевыми усилиями	
I	0,5	0,5	1,0	0,5	1,0	3,5
II	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	4,0
III	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	4,0
IV	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	4,5
V	0,5	1,0	1,0	0,5	0,5	3,5
VI	1,0	1,0	1,0	0,5	0,5	4,0
VII	1,0	0,5	1,0	0,5	0,5	3,5

VIII	0,5	1,0	0,5	0,5	1,0	3,5
IX	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	4,0
X	0,5	0,5	0,5	1,0	1,0	3,5
XI	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	4,0
XII	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	4,5
XIII	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	4,0
XIV	1,0	0,5	0,5	1,0	1,0	4,0
XV	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	4,5
XVI	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	4,5
XVII	0,5	1,0	1,0	0,5	1,0	4,0
XVIII	0,5	1,0	0,5	1,0	1,0	4,0

1. Обследованные нами спортсмены-парусники высокой квалификации располагают необходимыми качествами личности спортсмена-бойца, однако полнота и глубина развития этих качеств различна у каждого отдельного спортсмена-парусника - гонщика.

2. Для совершенствования качеств личности у испытуемых спортсменов парусного спорта в плане общей психологической подготовки необходимо предусмотреть в первую очередь комплекс мероприятий по развитию у них коллективного стремления к победе в любых условиях соревновательной борьбы, взискать действенные пути формирования твердых убеждений, правильных взглядов на свою двигательную деятельность, развивать и закреплять полезные привычки и потребности путем повседневных занятий специально-подготовительными и общеразвивающими упражнениями, укреплять морально-волевые черты характера, практически приучать пользоваться наиболее действенными способами регулирования эмоциональной возбудимости и стимулирования волевых усилий.

3.2. Результаты обсуждения основных проблем развития психических качеств спортсмена

В процессе спортивной деятельности личность спортсмена парусного спорта постоянно развивается и совершенствуется. При этом возникает некоторые психологические проблемы, которые тренер, инструктор должны знать и учитывать в своей работе.

Спортивное достижение, так же как и любое достижение человека вообще, появляется в результате взаимодействия внешних (материальных, общественных) и внутренних условий. Между внешними и внутренними условиями существует взаимное влияние (рис. 1). С психологической точки зрения внешние тренировочные и соревновательные условия оказывают только косвенное влияние на спортивные достижения, вызывая у спортсмена субъективные состояния, которые определяют его поведение.

«Каждое психическое событие происходит, словно на фоне определенного психического состояния спортсмена, которое обуславливает его протекание, а впоследствии и его изменение». В развитии спортсмена главную роль играют внешние условия (предстартовое состояние, ранг соревнований, уровень соперника и т.п.), побуждающие к целенаправленной

деятельности. Эти побуждения имеют разнообразный характер: они могут происходить преднамеренно или непреднамеренно, восприниматься сознательно или несознательно.



Рис. 1. Взаимодействие между внешними и внутренними условиями.

Рациональное применение их дает возможность тренеру воздействовать на спортсмена, чтобы выработать у него необходимые качества, отношения, мотивы, определяющие его стремление к спортивным достижениям и характеризующим его как личность. Исходя из принципа единства сознания и деятельности, взаимосвязи внешних и внутренних условий, можно сделать вывод о том, что регулярная спортивная деятельность вызывает определенные изменения, которые образуют индивидуальную структуру качеств личности, отличающуюся от таковой у не занимающихся спортом. Такие качества, как стойкость, целенаправленность, смелость, сдержанность, спортсмен будет специально развивать в большей мере, чем спортсмен, не занимающийся спортом.

потому что они необходимы в спортивной деятельности и совершенствуются в процессе тренировки.

Значение регулярной спортивной деятельности для развития личности мы, отмечаем, «что активная спортивная деятельность в смысле воспитания и самовоспитания оказывает самое большое воздействие на развитие личности, поэтому, что в спортивной деятельности спортсмен должен сам преодолевать себя. Так что спортивный результат – это, прежде всего, достижение личности, а не только мышечного и опорного аппарата».

Спортивная деятельность приносит радость, дает возможность горячо переживать успехи, укрепляет уверенность в себе, рождает личную инициативу. Следует, подчеркнуть, что положительные качества, которые вырабатываются в процессе регулярных занятий спортом, не появляются сами по себе, стихийно. Они зависят от многих факторов, например: от общественных условий, от мастерства тренера, воспитателя в семье, в школе, от влияния друзей и т.д., а также от заранее существующих внутренних условий (отношение к тренировке, наличие способностей).

Таким образом, определенная спортивная деятельность спортсменов парусного спорта приводит, с одной стороны, к образованию специфических качеств и структур личности, а с другой – к достижению высоких спортивных результатов в данном виде спорта или спортивной дисциплине.

В зависимости от специфики спортивной деятельности спортсмен парусного спорта должен иметь комплекс необходимых физических качеств, от которого в значительной степени зависят поведение спортсмена и результат его достижений. Все это относится также и к психическим качествам спортсмена парусного спорта. Все это относится также и к психическим качествам спортсмена. Например, если боксеру высокого класса присущи прежде всего такие качества, как готовность к риску, самообладание, решительность, то паруснику, целеустремленность, гимнаст же должен обладать четкой координацией движений, психической выносливостью и др.

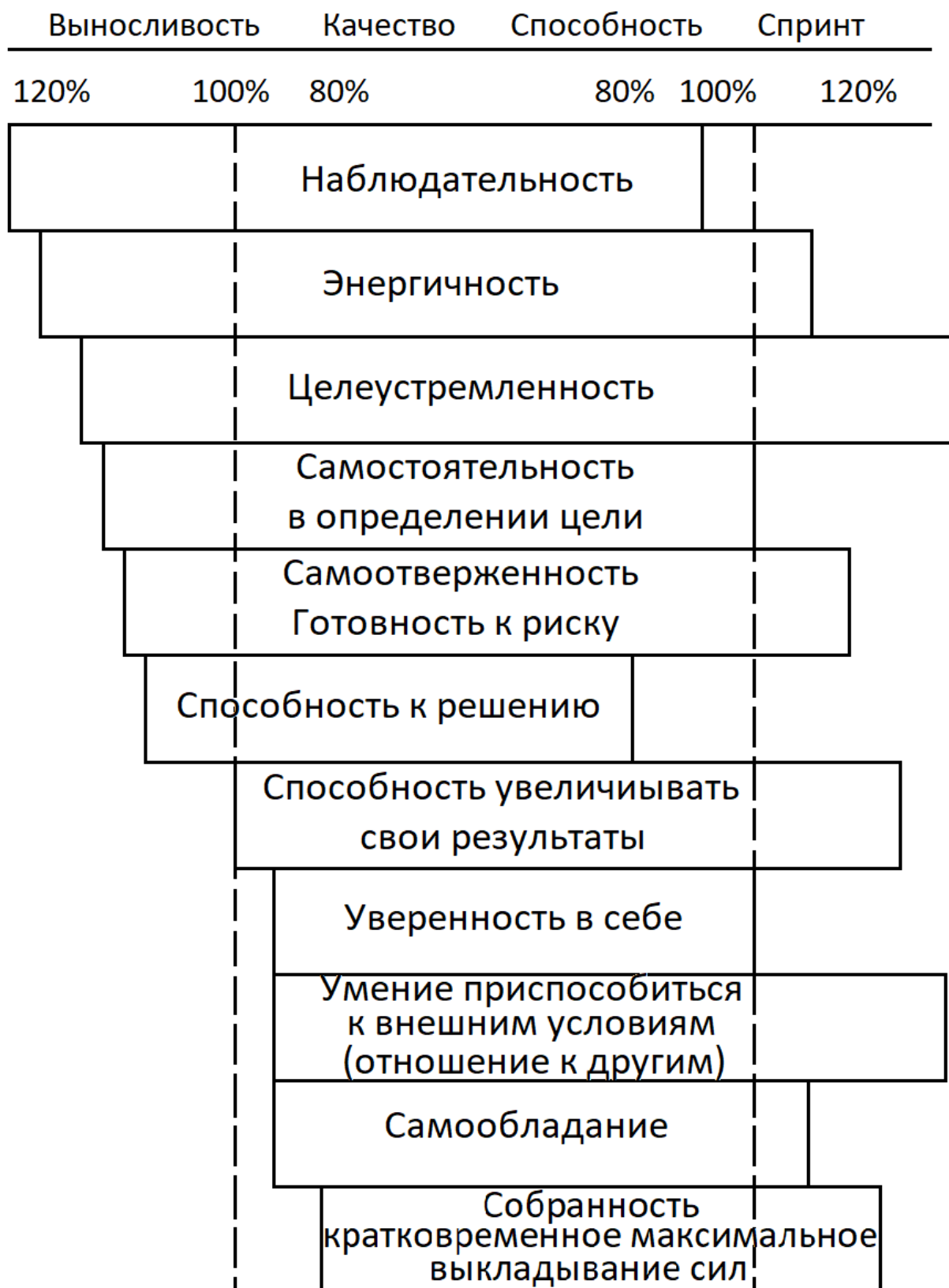


Рис. 2. Сравнительная характеристика развития психологических качеств.

Таким образом, для того чтобы спортсмен парусного спорта достиг высоких спортивных результатов, необходимо знать особенности того или иного вида спорта и соответственно этому те требования, которые предъявляются к личности спортсмена парусного спорта, его психическим качествам и уровню их совершенства. Согласно этому задача тренировки состоит в том, чтобы способствовать развитию данных качеств личности спортсмена.

Определенные качества, требующиеся в специальных видах спорта, отличаются специфическим характером. Так, решительность игрока и решительность скорохода или прыгуна в воду – это не одно и то же. Между настойчивостью спринтера и настойчивостью пловца или конькобежца также имеются некоторые различия. Мы, сравнивая степени развития психических качеств в парусных дисциплинах (короткие и длинные дистанции), требующих спринтерских способностей и выносливости, дает следующее их сопоставление (рис. 2).

На основании проведенного анализа автор считает, что степень развития отдельных качеств в различных видах спорта различна. Это, например, касается способности наблюдения, волевых проявлений и способности повышения спортивных результатов. Статистическая проверка связей между обеими группами выявила четкие различия, относящиеся к специфике отдельных видов спорта. Такие же выводы можно сделать из полученных результатов письменного опроса, проведенного нами. Степень развития 22 психических качеств у спортсменов, специализирующихся в парусном спорте на короткие и длинные дистанции, была оценена по шкале от 1 (очень сильный) до 5 (очень слабый). Так удалось установить частично значительные различия между обеими группами спортсменов парусного спорта (табл. 3).

Из табл. 3 видно, что никто из спортсменов парусного спорта не располагает оптимальным развитием исследованных качеств. В связи с этим мы попытались создать профиль качеств «идеального» парусника, который,

по мнению сильнейших спортсменов, их тренеров и инструкторов, располагает всеми психическими качествами, необходимыми для достижения мировых рекордов. Профиль качеств такого «идеального» парусника не связан с конкретным лицом. Выбор качеств, оценка требуемого уровня их развития проводились согласно определенным представлениям и мнениям специалистов. Поэтому этот профиль может быть принят только для ориентирования в тренировочной работе со спортсменами.

Таблица 4

Результаты исследования, оценки психических качеств

Психические качества спортсмена	Величина оценки у лыжников на дистанции	
	короткие	длинные
Способность наблюдения	2,9	1,9
Гибкость мышления	3,0	-2,4
Восприимчивость	3,2	2,2
Способность комбинирования	2,9	2,6
Способность запоминания	3,0	2,4
Готовность к риску	3,0	2,2
Самостоятельность в постановке и осуществлении цели	2,7	2,2
Уверенность в себе	2,7	2,4
Способность к самостоятельным суждениям	2,9	2,4
Предварительное мышление	3,0	2,6
Сила воли	2,0	2,0
Чувство времени	3.2	2,5

При сравнении профиля качеств «идеального» парусника с профилем качеств сильнейшего спортсмена этого же вида спорта можно увидеть, что степень развития психических качеств спортсмена почти без исключения

ниже профиля «идеального» парусника. Таким образом, сильнейшему спортсмену парусного спорта пока еще не нужен оптимально развитый профиль его качеств личности. Кроме профиля качеств «идеального» парусника существует разработанный таким же образом профиль качества «идеального» гребца [2,7]. Для сравнения можно сопоставить требуемую степень развития некоторых качеств из обоих профилей (рис. 4).

Из данного сопоставления видно, что от всех приведенных качеств требуется высокая степень развития. Однако между видами спорта наблюдаются заметные различия. Это касается, прежде всего, такого качества, как чувство времени, которое в парусном спорте играет значительно большую роль, чем, например, в гребле. Способность же концентрации, выносливость в отношении психических нагрузок и творческое мышление в большей мере присущи гребцам, так как большинство гребковых упражнений проводится в очень короткие промежутки времени.

Поведение и спортивные достижения спортсмена зависят не только от степени развития его психических качеств. Например, важные для одной спортивной дисциплины качества могут быть развиты в равной мере у нескольких спортсменов парусного спорта, которые, однако, преодолевают нагрузки в тренировке и на соревнованиях тоже по-разному. Так, у одного спортсмена могут появиться трудности в достижении результатов и на тренировке, и на соревновании, а для другого трудностей в преодолении дополнительных нагрузок, связанных с особыми условиями соревнования, вообще не существует: он с радостью принимает участие в состязаниях и достигает высоких результатов.

Подобные расхождения в поведении спортсменов парусного спорта наблюдаются и в процессе тренировки. Если один спортсмен тренируется интенсивно и настойчиво, другой – легко отвлекается, пытается уклониться от сложных заданий. Причина такого различного поведения заключается в специфических структурных отношениях между элементами или

частичными системами личности спортсмена и может быть следствием различной стабильности отдельных элементов или общей структуры.



Условные обозначения:

———— «идеальный» лыжник

----- «идеальный» гимнаст

Рис. 3. Степень выражения качеств «идеального» парусника и «идеального» гимнаста

Говоря о развитии личности спортсмена парусного спорта, нельзя ограничиться рассмотрением только развития ее отдельных качеств. Личность человека – это единое целое. Ее отдельные черты взаимосвязаны и по-разному участвуют в реализации специальных достижений в соответствии с количеством и качеством этих взаимосвязей.

Структурные связи этого рода существуют между частичными системами, например между физической и психической областями и одновременно внутри (внутрииндивидуальными) этих частичных систем. У спортсменов того или иного вида спорта (парусного спорта) они отличаются не только степенью развития, но и структурными особенностями.

Поскольку действенность отдельных качеств личности спортсменов парусного спорта и возможность их развития зависят от их позиции в структуре, возникает необходимость анализа этой общей структуры. Структурные связи необходимо учитывать в воспитательной работе. Это значит, например, что посредством соответствующих тренировочных заданий можно развивать одновременно ряд частичных комплексов качеств. Предпосылкой для этого является знание психических компонентов личности спортсмена парусного спорта, их композиции.

Из-за того, что корреляционный анализ обычно охватывает связи только между несколькими (в большинстве случаев двумя) величинами, в современных исследованиях часто применяется факторный анализ, который является дальнейшим развитием корреляционной статистики.

На двух примерах выясним результаты обработки способом факторного анализа некоторых профилей качеств, о которых шла речь выше. Основные психические качества «идеального» парусника делятся на следующие факторы.

Исходя из разделов таблицы 5, **первый фактор** можно назвать интеллектуальным, так как он свидетельствует о значении умственных способностей спортсмена парусного спорта, который должен располагать значительным интеллектуальным потенциалом, несмотря на сравнительно

простые и в какой-то мере однообразные парусные движения. Подвижность умственных процессов выражается в быстрой оценке соревновательной обстановки, умении ориентироваться, в способности самостоятельно принимать решения, а также в разработке плана проведения своей тренировки (совместно с тренером). Таким образом, развитие умственных способностей спортсмена является необходимостью всего воспитательного процесса.

Таблица 5

Результаты факторного анализа основных психических качеств
«идеального» парусника

Фактор	Психические качества	доля фактора
1	Творческое мышление	0,83
	Стремление к познанию	0,74
	Способность запоминания	0,60
2	Целеустремленность	0,50
	Развитие способностей	0,89
	Стремление к достижениям	0,53
	Самостоятельность в постановке и реализации целей	0,49
3	Предварительное мышление	0,47
	Сила воли	0,57
	Способность и самостоятельным суждениям	0,56
4	«Чувство времени»	0,56
	Импульсивность	0,48
	Степень напряжения силы воли	0,45
	Гражданско-патриотические качества	0,80
5	Социально-моральные качества	0,73
	Способность концентрации	0,64

Второй фактор может быть назван фактором достижений. Качества, составляющие его, в большей мере способствуют достижению спортивных результатов. Поэтому во время подготовки спортсменов парусного спорта следует обращать особое внимание на их развитие. Это относится, прежде всего, к такому качеству, как целеустремленность.

В четвертом факторе значительно возрастает доля импульсивности. Это качество, имеющее особо важное значение для парусника – спринтера, может дать отрицательный эффект, мешающий равномерности движений парусника – стайера. Парусник – стайер должен научиться последовательно, расходовать свои силы соответственно длине дистанции, не реагируя на события, происходящие во время соревнований. Ему необходимо хорошо развитое чувство времени, приобретенное в процессе длительных тренировок.

В пятом факторе наблюдаем весьма высокие потенциалы гражданско-патриотических и морально-волевых стремлений.

Тренировочный процесс не может ограничиваться только развитием качеств, непосредственно способствующих достижению высоких спортивных результатов. Он должен быть направлен, прежде всего, на воспитание гражданина и патриота своей Родины. Следовательно, тренеры и инструкторы обязаны серьезное внимание уделять интеллектуально-волевому и идеологическому воспитанию спортсменов.

Установленная посредством факторного анализа структура психических качеств спортсмена парусного спорта имеет большое значение для определения содержания основных направлений в педагогической и психологической работе в процессе тренировки.

Поведение спортсмена парусного спорта определяется структурой его внутренних условий. В течение своей жизни он приобрел определенные качества, знания, опыт, мотивы, отношения, потребности, интересы и идеалы, которые заставляют его отвечать типическим для него способом на определенные побуждения внешней среды. На основании регулярной

тренировочной деятельности, то есть, в определенном стиле ведения состязания возникают специфические структуры качеств, которые должны быть известны тренеру или инструктору, чтобы их можно было целеустремленно развивать.

Однако наблюдаются случаи, когда лыжник при различных или сходных требованиях ведет себя по-иному в разных ситуациях. Бывает так, что на одном тренировочном занятии спортсмены парусного спорта тренируется настойчиво и с большой интенсивностью, а на другом – пытается уклониться от высоких нагрузок, ссылаясь на мнимые физические слабости, болезни и т.д.

Между общими и специфическими качествами личности спортсменов парусного спорта существуют различия, которые нельзя не учитывать. Даже у спортсменов высокого класса иногда наблюдаются большие расхождения в их поведении при отдельных действиях, происходящих в разных внешних условиях, но требующих одинаковых качеств. Спортсмен-парусник, которого тренер знает как прилежного и надежного человека, в другой ситуации (в семье, на производстве, в школе) может проявлять противоположные качества.

Это явление объясняется тем, что спортсмен в своей специальной деятельности приобрел определенные опыт, знания и навыки, которых в других ситуациях у него нет. Кроме того, проявляя те или иные качества личности в своем виде спорта, он располагает мотивами, которые побуждают его к преодолению трудностей, не имеющих никакого значения в других ситуациях.

Психологические качества, отношения, мотивы и другие составные части структуры личности спортсмена парусного спорта не являются врожденными, они приобретаются в течение жизни и носят индивидуальный характер соответственно выполняемой деятельности, при которой они возникли, например, в тренировке в определенном виде спорта. Перенос качеств или способов поведения на другие области деятельности всегда

будет зависеть от конкретной ситуации и ее субъективного отражения личностью. Опыт показал, что побуждения спортсмена парусного спорта к действию, особенно его мотивы, создавшиеся на основе отношений, потребностей, интересов и идеалов, играют решающую роль.

Конечно, возможна генерализация качеств и способов поведения, однако ее нельзя понимать как автоматическое следствие многогодичных упражнений, занятий парусным спортом. Она всегда связана с опытом, знаниями, способностями и навыками, а также с тем, как данный спортсмен-парусник относится к виду спорта (деятельности).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Обследованные нами спортсмены парусного спорта высокой квалификации располагают необходимыми качествами личности спортсмена, однако полнота и глубина развития этих качеств различна у каждого отдельного спортсмена-парусника.

Учитывая все это, следует шире использовать соревнования как стимул усилия мотивации к высоким достижениям спортсмена. В процессе спортивной тренировки соревнования необходимо применять чаще, с последующей объективной оценкой полученных результатов. Однако увеличение количества соревнований будет способствовать повышению достижений только тогда, когда спортсмены правильно поймут обстановку предстоящих соревнований и на основании этого выработают мотивы, которые помогут им интенсивно и целенаправленно готовиться к каждому соревнованию. Решающим фактором при этом является не столько количество соревнований, сколько субъективное понимание их значения.

Использование соревнований для развития эффективных мотивов, повышения и стабилизации результатов является большой методической проблемой тренировки. Оптимальное решение этой проблемы зависит от личности инструктора или тренера и уровня их педагогического мастерства.

Итак, планируя тренировочные занятия, тренер должен учитывать следующее:

Каждый спортсмен парусного спорта обязан развивать навыки предварительного обдумывания конкретных результатов, которые должны быть достигнуты перед контрольной тренировкой или соревнованиями, уметь сопоставлять эти результаты с имеющимися.

Каждый спортсмен парусного спорта должен уметь прогнозировать ожидаемые личные результаты, правильно оценивать объективные условия, т.е. свое самочувствие, настроение, состояние тренировочных и

соревновательных сооружений и пр., возможное влияние их на спортивные результаты.

Для совершенствования качеств личности у испытуемых спортсменов парусного спорта в плане общей психологической подготовки необходимо предусмотреть в первую очередь:

- комплекс мероприятий по развитию у них коллективного стремления к победе в любых условиях соревновательной борьбы;
- взискать действенные пути формирования твердых убеждений, правильных взглядов на свою двигательную деятельность;
- развивать и закреплять полезные привычки и потребности путем повседневных занятий специально-подготовительными и общеразвивающими упражнениями, укреплять морально-волевые черты характера;
- практически приучать пользоваться наиболее действенными способами регулирования эмоциональной возбудимости и стимулирования волевых усилий.

Поставленные перед исследованием задачи решались следующим образом:

- разработана методика определения уровня развития важнейших сторон, направленности личности спортсменов парусного спорта;
- разработана объективная оценка закрепившихся черт характера, наиболее значимых для спортсменов парусного спорта;
- раскрыты и разработаны критерий познавательной способности, эмоциональной возбудимости и волевой активности;
- на основе полученных данных составлены общие психологические характеристики с практическими рекомендациями по дальнейшему развитию наиболее значимых для двигательной деятельности парусников, положительных свойств личности спортсмена.

Для достижения высоких показателей при решении тактической задачи и в точности воспроизведения силовых характеристик необходимо,

предварительно актуализировав интеллектуальные процессы, сформировать правильную программу предстоящих действий, прогнозировать оптимальные способы их последующей реализации, осуществлять оперативное управление интеллектуально – оценочными действиями и процессами самоконтроля и коррекции.

При подборе средств для оценки и воспитания у спортсменов парусного спорта способности к проявлению специальных волевых усилий основное внимание следует уделять подбору упражнений, трудности которых соответствуют основным трудностям их спортивных упражнений.

Для формирования волевой готовности спортсменов парусного спорта к преодолению трудностей интеллектуальных действий более эффективны краткие внешние установки на проявление волевых усилий, а для формирования такой готовности у спортсменов к преодолению трудностей физических действий более эффективны достаточно подробные установки на проявление воли.

Результаты исследования показывают, что срочная информация является эффективным фактором, стимулирующим проявление волевых усилий в преодолении различных трудностей. Можно предложить применение срочной информации для стимуляции волевых усилий спортсменов в процессе воспитания способности к их проявлению.

Стремление спортсменов победить в соревновании, проявляя волевые способности, является более сильным мотивом, чем стремление победить в соревновании, проявляя физические качества и, подключая интеллектуальные процессы, что важно учитывать при формировании волевой готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акименко В. И. Технология в подготовке в парусном спорте. Моркнига, 2010. -312с.
2. Алешков И.А. Формирование скоростного навыка в связи с индивидуальными особенностями в силе и лабильности нервных процессов // Вопросы психологии. - 2002. - № 2. - С. 94 - 100.
3. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. - Киев: Здоровья, 2005.-80 с.
4. Афанасьева Ю.И., Кузнецов С.Л. Соотношение различных типов волокон скелетной мышце как фактор, влияющий на эффективность тренировки на выносливость //Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 12. -С.41 - 42.
5. Булгакова Н. Ж., Попов Н. И. Теория и методика плавания. Учебник. –М.: ФКиС, 2014. -320с.
6. Григан С. Научно педагогические основы планирования подготовки пловцов. LAP, 2012. -208с.
7. Джалилов А. А., Меркурьев К. Л. Биомеханика двигательной деятельности. Учебное пособие. – Тольятти, 2019. -216с.
8. Дмитриев В. И. Обеспечение безопасности плавания судов. Моркнига, 2018. -348с.
9. Загайнов Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления. 2011. -300с.
10. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. –М.: ФиС, 2009. -199с.
11. Кузнецов В. Л. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия. 2010. -420с.
12. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. Учебник. –М.: ФКиС, 2012. -416с.

13. Медведев М. А., Смирнов В.М. Физиология и психофизиология. Учебник. МИА. 2015. -616с.
14. Михайлов С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник. - 6 изд. дополн. –М.: Спорт. 2016. -296с.
15. Никитушкин В. Г., Суслов Ф. П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие. – М.: Спорт. 2017. -252с.
16. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. «Физическая культура». 2010. -278с.
17. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений. Проблемы полового диморфизма. Советский спорт. 2012. -256с.
18. Стернин Ю. И. Адаптация и реабилитация в спорте высших достижений. ИнформМед. 2010. -152с.
19. Третьякова Н.В., Андрюхина А. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры. Учебное пособие. Спорт. 2016. - 215с.
20. Фискалов В. Д., Чуркашин В. П. Теоретико-методические аспекты практики спорта. Учебное пособие. Спорт. 2016. -186с.
21. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта. 12 изд. испр. – М.: Академия, 2014. -420с.
22. Чертов Н. В. Комплекс текстовых заданий по теории и методике избранного вида спорта. Плавание: учебное пособие. –Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. –136с.
23. Шеланов А. Б. Восстановительная медицина в спорте. ИКИ. 2016. -136с.
24. Юров И. Психология успешности спортсмена-пловца. LAP, 2012. - 248с.