

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР СПОРТА»

**МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
(НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)**

Практическое пособие

Минск
РУМЦ
2015

УДК 796.011+796.012
ББК 75.1
М54

*Рекомендовано к изданию экспертной комиссией
РНПЦ спорта Республики Беларусь
протокол № 2 от 15 декабря 2015 года*

Подготовлено в рамках задания Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011–2015 годы 102-13п «Разработать и внедрить методики развития спортивно-важных качеств личности в педагогический процесс подготовки спортивного резерва»

Авторы:

Е.В. Микуло

доктор психологических наук, профессор *Л.В. Марищук*;
заслуженный деятель науки Республики Беларусь, доктор психологических наук, профессор
Я.Л. Коломинский (глава 1)

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор *Ю.А. Коломойцев*;
доктор психологических наук, доцент *О.С. Попова*
кандидат педагогических наук *Н.К. Волков*;

Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования) : практ. пособие / Е. В. Микуло [и др.]. – Минск : РУМЦ, 2015. – 134 с.

В пособие представлены разработанные методики развития рассматриваются как средство психологического обеспечения спортивной деятельности и содержат совокупность приемов и методов, направленных на развитие спортивно важных качеств личности, совершенствование и оптимизацию систем регулирования психофизиологического состояния и поведения спортсмена с учетом актуальных спортивных задач. Условием реализации указанных методик развития спортивно важных качеств является создание развивающей образовательной среды в учебно-тренировочной деятельности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства, способствующей целенаправленному и своевременному развитию, совершенствованию и корригированию качеств личности.

УДК
ББК

*Издано по заказу государственного учреждения
«Республиканский научно-практический центр
спорта».*

© Государственное учреждение
«Республиканский научно-практический центр
спорта», 2015

© Оформление. Учреждение образования
«Республиканский учебно-методический центр
физического воспитания населения», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Современный период развития общества, связанный с преобразованием общественных отношений, ценностей, идеалов и других социальных ориентиров требует увеличения внимания к результативности воспитательного влияния педагогов на учащуюся молодежь и их развитие, что особенно актуально в учебно-тренировочном процессе спортсменов – психомоторно одаренных юношей и девушек. Заслуженный деятель науки Российской Федерации, действительный член Петровской академии наук искусств, доктор психологических наук, доктор философских наук, профессор В.Л. Марищук указывал, что «целенаправленное формирование, совершенствование и корригирование профессионально значимых качеств может (по механизмам переноса и минимизации) в большой мере способствовать овладению соответствующими видами профессиональной деятельности» [6, с. 3]. Эффективное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов к соревнованиям невозможно без планомерного, своевременного и систематического психологического обеспечения спортивной деятельности с начального этапа спортивной подготовки.

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов зачастую остаются за пределами внимания тренера в силу различных причин: неверие в психологию, незнание психологии и возможностей ее применения в спорте; отсутствие специалистов, проводящих системно психологическую подготовку спортсменов на этапах становления спортивного мастерства. Пробелы в психологическом обеспечении спортивной деятельности более заметны, когда дальнейшее продвижение спортивных результатов становится затруднительным для спортсмена и даже невозможным. Восполнить психологическую подготовленность на этапах спортивного совершенствования и далее в профессиональном спорте становится проблематичным ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов спортсмена и в межличностном взаимодействии, и в деятельности.

Несмотря на то, что психологическому фактору в спортивной деятельности издавна придается особое значение [24, 20, 8, 18, 32, 22, 52, 74]. До сих пор в спортивной деятельности отсутствует системная психологическая подготовка. Низкий уровень оснащения необходимой научно-методической базы по вопросам психологической подготовки спортсменов, адаптированной к запросам практиков (спортсменов, спортивных тренеров, психологов) подчеркивает актуальность проблемы разработки психологических методик развития спортивно важных качеств личности для прикладной науки, реализации психологической подготовки и требует дальнейшего ее разрешения. Практическое использование психологических знаний и технологий затруднено и отсутствием современных развивающих психологических технологий практической работы спортивного психолога.

Организация педагогического процесса, предполагающее только адаптивное поведение педагогов и учащихся, формально-ролевую организацию взаимодействия ведет к противоречию между закреплением такой тенденции в профессиональной деятельности как подчинение внешним обстоятельствам в виде социальных ожиданий, требований, норм и необходимости формирования мотивации успеха, стремления к достижению спортивного мастерства и высшим спортивным результатам. При этом противоречии резко снижается адекватность воспринимаемого и принимаемого спортсменами воспитательного влияния и, как следствие, увеличивается риск непоследовательных действий и нерациональных решений в организации тренировочной и соревновательной деятельности, возрастание внутриличностных и межличностных конфликтов, риск преждевременного ухода из спорта. Особо подчеркнем, что такое противоречие – это и возможность введения психолого-педагогических инновационных технологий, основанных на ценности прогрессивного развития личности в деятельности (Л.В. Марищук, Е.В. Микуло, 2014, с.111–118). В связи с вышеизложенным использование методик развития спортивно важных качеств личности на этапах становления спортивного мастерства актуально в практике подготовки спортивного резерва.

Представленные в пособии методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена (Методики развития) разработаны на основе экспериментальных данных социально-психологических, психологических, психолого-педагогических исследований в соответствии с возрастными параметрами и требованиями вида спорта на этапах становления спортивного мастерства в рамках проекта «Разработать и внедрить методики развития спортивно важных качеств личности в педагогический процесс подготовки спортивного резерва» (научные руководители доктор психологических наук, профессор Л.В. Марищук и старший научный сотрудник РНПЦ спорта Е.В. Микуло) по заданию № 46 Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы.

В пособии излагается структура и содержание Методик развития, паспорт которых содержит следующие составляющие.

1. Наименование Методик развития:

«Методика развития спортивно важных качеств личности спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки» (Раздел 2)

«Методика развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации» (Раздел 3)

«Методика развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования» (Раздел 4).

2. Автор Методик развития:

Микуло Екатерина Владимировна.

3. Область применения Методик развития:

специализированные учебно-спортивные учреждения, училище олимпийского резерва.

4. *Требования к наличию необходимой инфраструктуры, производственных условий реализации Методик развития:*

– кабинет с автоматизированным рабочим местом психолога и стандартным программным обеспечением;

– пространственно-временные условия для проведения общей психологической подготовки спортсменов.

5. *Условие кадрового обеспечения и профессиональной подготовленности реализации Методик развития:*

– наличие психолога, имеющего профессиональную подготовку по психологии спорта и владеющего умениями использования в практической работе основных механизмов и закономерностей психики (область психологии развития, педагогической психологии, психологии личности, социальной психологии, спортивной психологии);

– организация курса повышения квалификации по теоретическому и практическому освоению Методик развития;

– профессиональная готовность психолога (тренера) к освоению психолого-педагогических технологий гуманитарной гуманистической направленности, реализации личностно-ориентированного обучения и субъект-субъект-объектного педагогического взаимодействия.

6. *Назначение Методик развития:*

– используется психологом как психолого-педагогическое средство организации и проведения общей психологической подготовки на этапах становления спортивного мастерства для развития спортивно важных качеств познавательной, мотивационно-ценностной, регуляторной, психомоторной сфер личности спортсмена;

– применяется в коррекционно-развивающей работе психолога учебно-спортивного учреждения с целью развития концепции личности «Я-спортсмен» и создания психологических предпосылок повышения результативности тренировочной и соревновательной деятельности;

– является универсальным инструментом для обеспечения организационного и содержательного компонента профессионального взаимодействия психолога и тренера, психолога и администрации учебно-спортивного учреждения по развитию спортивно важных качеств личности спортсмена;

– может использоваться спортивным тренером для расширения развивающих функций учебно-тренировочного процесса и организации субъект-субъектного педагогического взаимодействия.

7. *Экологичность Методик развития:* снижает «психофизиологическую цену» спортивной деятельности, способствуют сохранению психологического здоровья детей и молодежи, развитию их личностного ресурса и спортивных способностей психофизиологическими и психологическими методами.

8. *Научные рецензенты Методик развития:*

– профессор кафедры психологии управления Академии управления при Президенте Республики Беларусь, доктор психологических наук, профессор Ю.А. Коломейцев;

– кандидат педагогических наук Н.К. Волков.

Теоретическое обоснование: методологической основой являются личностно-ориентированный и субъектно-деятельностный подход в педагогическом процессе, положения об актуальной и ближайшей зоне развития Л.С. Выготского, положения о профессионально значимых качествах личности В.Л. Марищука, взгляды Я.Л. Коломинского об этапах освоения профессиональной психологической культуры, психологической культурологии и о содержательности дидактического аспекта педагогического общения, идеи Л.В. Маришук о воспитывающем и развивающем обучении и использовании в спортивной подготовке психодидактических технологий.

Основные компоненты Методик развития:

1) информационно-аналитический модуль содержит: анализ психолого-педагогического проблемного поля спортивной подготовки; проведение мероприятий по психологическому просвещению и профилактике; планирование диагностической и коррекционно-развивающей работы с субъектами спортивной деятельности (планирование программы информационно-аналитического содержания согласуется с администрацией учебно-спортивного учреждения с учетом спортивного и учебного графика спортсменов);

2) диагностический модуль: определение уровня развития спортивно важных качеств (СВК) спортсмена с использованием аппаратных методов, методов наблюдения, опроса, проективных методик; диагностическая программа должна содержать как минимум два среза – исходный и итоговый;

3) развивающий и корректирующий модуль предполагает применение совокупности психологических методов и приемов развития СВК психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляционной, конативной сфер личности; разрабатывается развивающая программа по активизации психологического механизма соответственно особенностям возрастного и личностного развития:

1) на начальном этапе спортивной подготовки – «развитие внимательности через расширение интереса к спортивной деятельности»;

2) на этапе спортивной специализации – «развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности»;

3) на этапе спортивного совершенствования – «развитие психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности).

Содержание практического этапа реализации Методик развития тренером и психологом в учебно-тренировочном процессе:

– совместная работа тренера с психологом по разработке дифференцированных и частных программ развития на основе диагностических данных;

– проведение тренировочных занятий развивающей направленности через: организацию взаимодействия «тренер – спортивная задача – спортсмен»; разработку алгоритмов спортивных заданий; индивидуальный подбор вида стимулирования;

– совместная работа тренера и психолога по коррекции учебно-тренировочного процесса и определения направлений развивающей работы психолога в индивидуальной или групповой форме.

Организационно-методический аспект Методик развития включает в себя психолого-педагогические, дидактические и временные требования.

Психолого-педагогические требования:

– педагогически целесообразно организованная общая психологическая подготовка спортсменов в условиях учебно-спортивного учреждения, уровень сложности которой соответствует актуальной ситуации развития личности спортсмена и ближайшей зоны его развития;

– содержание программы общей психологической подготовки целостно охватывает структурные компоненты формирования психологической подготовленности спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности на уровне основных личностных сфер (психомоторной, когнитивной, ценностно-смысловой, регуляционной, поведенческой);

– разработка системы мероприятий стимулирования познавательной активности спортсменов, формирования целевой установки на решение спортивной задачи, активизации стремления и желания достижения спортивных успехов, укрепления уверенности в себе и психологической готовности к спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Дидактические требования к учебно-тренировочному процессу предусматривают использование методов работы, развивающих наблюдательность и внимательность к процессам совершенствования двигательных навыков, активизирующих использование анализа динамики развития собственных физических качеств и технико-тактических навыков; придающих целенаправленность саморазвитию субъектов спортивной деятельности и выполнения ими задач расширения личностного ресурса на индивидуальном уровне.

Временные параметры реализации Методик развития в формате общей психологической подготовки корректируются после проведения диагностики и разработки программы коррекционно-развивающей работы, определения форм ее проведения (индивидуальная, групповая; формат консультации, семинара, практикума, тренинга, дискурса). В условиях учебно-тренировочного процесса в специализированном учебно-спортивном учреждении, училище олимпийского резерва желательно проведение общей психологической подготовки два раза в неделю (2 академ. часа). При включении в коррекционно-развивающую работу психологического тренинга временной ресурс изменяется в соответствии с программой заявленного тренинга. В условиях УТС более рационально использовать определенный модуль Методики развития и временной ресурс диагностической программы согласуется с программой УТС.

Эффект практического применения Методик развития в педагогическом процессе учебно-спортивного учреждения на основе совместной работы психолога, педагога и спортсмена в следующем:

– проведение общей психологической подготовки комплексно с учетом актуальной и ближайшей зоны развития спортсменов, систематизации диагностической и коррекционно-развивающей работы психолога;

– установление степени соответствия индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спортивной деятельности;

– обеспечение условий для развития СВК психомоторной, мотивационно-ценностной, когнитивной, регулятивной и поведенческой сфер личности (проведение общей психологической подготовки, тренировочных занятий развивающей направленности в субъект-субъектном педагогическом взаимодействии);

– содействие дифференциации и индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе диагностических материалов.

РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1.1. Положения о профессионально значимых качествах личности В.Л. Марищука как методологическая основа для разработки методик развития спортивно важных качеств личности спортсмена

Методологической основой для разработки методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена являются положения о профессионально значимых качествах личности В.Л. Марищука [57, 59, 61], теоретическая и практическая ценность которых заключается в следующем.

В.Л. Марищук обосновал значение профессионально значимых качеств в системе профессиональной подготовки к различным видам деятельности; определил их роли в психодиагностике, прогнозе успешности в обучении и труде, при определении способностей к различным видам труда и при общей характеристике понятия способностей. Способности к тем или иным видам деятельности характеризуются степенью развития некоторых личностных качеств, которые являются профессионально значимыми. Эти качества чаще всего являются полипрофессиональными, но для каждой отдельной специальности могут иметь свое конкретное значение. Профессионально значимые качества могут быть связаны с успехами в профессиональной подготовке нелинейно, но особо низкие их показатели обычно имеют значение самое негативное [61]. В настоящее время при проведении профессионального психологического отбора присутствует увлечение экспресс-методами и оцениваются обычно не способности, а лишь качества, косвенно отражающие те или иные способности (то есть не анализируется в какой мере способности раскрыты, какими взаимосвязанными компонентами они характеризуются). В диагностическом модуле методике учитывается положение В.Л. Марищука о том, что зависимости между показателями качеств и внешними критериями чаще всего нелинейные и это обстоятельство снижает роль коэффициентов корреляции как показателей валидности и в связи с этим подчеркивает высокое психодиагностическое значение особо низких показателей развития изучаемых качеств.

В коррекционно-развивающем модуле методики учитываются закономерности эффективности и перспективности формирования,

совершенствования и корригирования профессионально значимых качеств в процессе подготовки к деятельности, выявленные В.Л. Марищуком: о естественной тенденции ряда психических, психомоторных и физических качеств к достижению некоторого диапазона до относительно среднего уровня показателей в соответствии с полом и возрастом людей (что весьма способствует успехам корригирующей тренировки). Развитие спортивно важных качеств личности спортсмена могут иметь некоторый относительно средний уровень развития профессионально значимых качеств. «Bros» средний (не максимальный) уровень нередко является также оптимальным уровнем. Неудачи в профессиональной подготовке часто бывают связаны с наличием выраженных некомпенсируемых недостатков в этих качествах. Однако, как указывает В.Л. Марищук, вышеизложенное не противостоит целесообразности достижения, при необходимости, в профессионально значимых качествах самых высоких показателей [61].

При отсутствии патологических изменений низкие психические, психомоторные и физические качества в относительно короткое время (2-4 месяца) развиваются, что обеспечивает достаточно успешную спортивную подготовку. «Корригирование таких качеств облегчается естественной их тенденцией к достижению запрограммированного в ходе эволюции некоторого среднего уровня развития, естественного для человека соответствующего возраста. Решение сложных задач перевоспитания должно строиться не только в прямом воздействии на мотив, а в формировании нового противостоящего положительного мотива – новой доминанты, которая способна погасить конкурентную по механизму отрицательной индукции» [61, с. 4].

Структура и содержание методик развития СВК спортсмена разработана на основе положений В.Л. Марищука о важности выявления высокой стабильности ряда личностных черт на уровне социальной направленности (в отличие от динамических показателей ряда психических и физических качеств). Необходимо анализировать психологическую интерпретацию принципа доминанты, лежащего в основе стабильности ряда личностных черт при сопоставлении психодиагностических материалов психофизиологического тестирования и изучения направленности личности, отдавая предпочтение последней. Руководствуемся положением В.Л. Марищука о том, что профессионально значимые качества, связанные с высокой социальной направленностью (личностные черты: ценностные ориентации, мотивы, установки), являются более стабильными и корригируемыми, чем показатели многих психических, психомоторных процессов и физических качеств. В профотборе и профконсультации на личностные черты следует ориентироваться в первую очередь, так как они в большой мере определяют успехи не только в обучении, но и в последующей профессиональной деятельности [57].

С целью расширения воспитательной функции методик развития СВК спортсмена опираемся на положение В.Л. Марищука о своевременности воспитательных воздействий, характеризующихся тем обстоятельством, что ранее

укрепившиеся ценностные ориентации существенно влияют на восприятие и оценку последующей информации, способствуют ее избирательной селекции, предопределяя порой низкую ее эффективность. Своевременность позитивных воспитательных воздействий и хорошо организованное первоначальное воздействие может предопределять формирование соответствующих установок, мотивов, ценностных ориентаций, которые накладывают свой отпечаток на последующую информацию, а иногда способствуют полному извращению в свете ранее сложившихся представлений. Широко распространенные приемы перевоспитания, связанные с прямым воздействием на негативные мотивы – ошибочны, малоперспективны, так как они только усиливают доминантные формирования, лежащие в основе мотивов избегания неудач (доминанта усиливается и при положительном и при отрицательном воздействии). Целесообразно формировать более мощный конкурентный положительный мотив, активизируя психологические и психофизиологические механизмы, лежащие в основе эффективности сформулированного А.С. Макаренко принципа воспитания с опорой на положительное [57]. Содержательный компонент методик СВК спортсмена на этапах становления спортивного мастерства имеет пять направлений в развитии спортивно важных качеств психомоторной, мотивационно-смысловой, когнитивной, регулятивной и поведенческой сфер личности спортсмена в соответствии с указанием В.Л. Марищука о том, что существуют особенности вероятностного противостояния наиболее высоких показателей психомоторики, физических качеств возможностям в абстрагировании, решении сложных мыслительных задач и достаточно редкого сочетания наиболее высоких показателей мыслительных операций с высокими показателями в развитии физических и психомоторных качеств. В.Л. Марищук отмечает, что имеется в таком отношении и целый ряд исключений, характеризующихся самыми высокими достижениями и в психомоторике, и в показателях физической, в частности спортивной, подготовленности, и в мыслительной, творческой деятельности [60]. Выявленная вероятностная тенденция может иметь важный социальный смысл при распределении нагрузок между общеобразовательной и специальной подготовкой спортсменов, что особенно важно на этапах становления спортивного мастерства.

В исследовании особенностей регуляторной сферы личности спортсмена опираемся на обоснования В.Л. Марищука эффекта снижения (также и роста) эмоционального напряжения, повышения устойчивости психических процессов, возможности саморегуляции своего эмоционального состояний, управления своими эмоциями путем произвольного расслабления (напряжения) мышц и произвольного воздействия на другие внешние проявления эмоций (в частности, мимику, пантомимику, дыхание). Во многих работах В.Л. Марищука утверждается необходимость использования методик приемов целенаправленного развития (совершенствования, корригирования): эмоциональной устойчивости, распределения и переключения внимания, быстроты в действиях, координации движений; устойчивости к ряду

неблагоприятных факторов труда (фактору гор, гипокинезии, гипервентиляции и др.); устойчивости двигательного опорного аппарата к ударным нагрузкам при приземлении; ряда физических качеств и другие [57, 58, 60, 61].

1.2. Внешние и внутренние детерминанты развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства

Значимость социально-психологических условий для развития личностных качеств и личности в целом подчеркнем словами Л.И. Анцыферовой «...нет «всеобщей психологии развития, а есть психология развития, ориентированная на определенные социальные условия» [4, с. 175]. В психологических исследованиях содержание и объем понятия «развитие» в основном раскрывается в следующих направлениях: 1) психическое развитие есть серия изменений в поведении и переживаниях на протяжении жизни; 2) в любом периоде жизни у человека возникают изменения в поведении в соответствии с общественно-историческими условиями. Чем выше уровень развития бытия в филогенезе, в онтогенезе, тем более сложной становится внутренняя природа явлений, тем более возрастает удельный вес внутренних условий, через которые преломляются все внешние воздействия [15, с. 38].

Содержание принципа развития на разных этапах развития психологической науки имеет качественные изменения. При разработке проблем развития все шире используются различные системные понятия: иерархия, уровни, саморегуляция, структура, организация, интеграция и пр. Развитие понимают и анализируют как целостный процесс: «развитие представляет собой такой вид необратимых изменений, который характерен именно для системных объектов» [4, с. 5]. При этом отметим, что понятие необратимости отлично от понятия неизменяемости качественных преобразований, возможности изменения свойств личности.

Рассмотрим природу двух основных типов диахронической структуры процесса развития – прогресс и регресс, так как психическое развитие есть всегда единство прогрессивных и регрессивных преобразований, но соотношение этих разнонаправленных процессов на различных этапах жизненного пути субъекта меняется. Прогрессивное развитие, являясь переходом от низшего к высшему, от менее совершенного к более совершенному, включает и некоторые элементы регрессии: качественная направленность развития, актуализирует и создает возможности психологического развития личности, в то же время, может и ограничивать ее становление в иных направлениях [4, с. 6].

В исследованиях, анализирующих специфику прогрессивного развития раскрываются следующие особенности:

– перехода от низшему к высшему [12].

– функционального развития на определенной стадии (развитие ведет к количественному накоплению качественно новых элементов, образующих потенциальный резерв (А.В. Запорожец, В.В. Давыдов, А.К. Маркова)

– развитие потенциальной сферы, функционального запаса действующей системы, содержащего качественно новые элементы, что приводит к формированию нового психического «органа» [5, 31, 66, 77].

– гетерохронность развития: невозможность абсолютизировать последовательность стадий развития, так как выявляется запаздывающее (опережающее) совмещение нескольких стадий [53].

– наличие иерархии психического, когда дифференциация и иерархизация в психике позволяет высшим функциям придавать «форму и направление низшим активностям» (Г.Вернер, 1957, с.52-53).

Прогрессивное развитие как накопление и развертывание новых потенций и возможностей развития внутри существующей организации рассматривается в качестве одного из важных критериев (С.Т.Мелюхин, 1968). Создание внутренних потенций развития есть результат активного взаимодействия человека с окружающим миром, что проявляется в различной формах поведения, деятельности. «Понять безграничность любой, в том числе психологической, системы невозможно без раскрытия разнонаправленного влияния друг на друга уровней ее организации и их интеграции в единую целостность» [4, с.11].

Анализ исследований временной структуры процесса психического развития человека позволяет выделить в ней качественно различные стадии:

– накопления новых возможностей, новых потенций развития;

– дезорганизации сложившейся психологической системы личности, ее перестройки;

– формирования новой целостности, нового уровня функционирования, центром которого становится иное психическое новообразование – сензитивные или критические периоды [47].

Элементы функциональной системы по П.К. Анохину связаны друг с другом не просто отношениями взаимодействия, но и отношениями содействия. При высокой дифференцированности в системе содействие предполагает наличие элементов, выполняющих не просто различные, но и противоположные функции, гармоническое единство которых – взаимодополнение, содействие друг другу – позволяет системе успешно функционировать [3]. В период гармоничного развития совершается порождение и накапливание новых противоположностей и противоречий. «... в этот период особенно отчетливо проявляется роль гармонии как движущей силы развития системы в целом. Взаимодополняя друг друга, координируясь друг с другом, элементы системы получают больше возможностей для развития... Но именно противоречия продолжают способствовать дальнейшей дифференциации элементов системы. Однако в период дифференциации их роль, острота неизбежно сглаживаются, ослабляются, но совсем не исчезают» (А.Н. Аверьянов, 1976, с.131)

В структурно-уровневой концепции психического развития А.В. Брушлинского выделены факторы, детерминирующие развитие: 1) предрасполагающие, создающие диспозиции, подготавливающие и 2) осуществляющие, реализующие. «В сложную структуру детерминации развития включается и диалектически противоречивое взаимодействие двух основных внутренних тенденций развивающегося психического – тенденции к устойчивости, к сохранению и воспроизведению уже сложившейся психологической системы (ее мотивов, целей, идеалов, ценностей) и тенденции к преобразованию, к качественному ее изменению, к формированию новых ценностей, планов, целей, свойств» [15, с. 16].

На психологическую организацию жизнедеятельности человека распространяются закономерности существования систем: «источником существования одних систем являются другие системы. Любая система может развиваться, существовать, лишь преобразовывая другие системы» (А.Н. Аверьянов, 1976, с. 124). Для осуществления прогрессивного развития человека требуется собственная активность личности, его деятельность по самопреобразованию и развитию, предполагающая выработку жизненной позиции и осознания себя, своего места в обществе. «Реализация, всемерное выявление и дальнейшее обогащение потенциальностей развивающегося человека существенно зависит от богатства его связей с социальным и природным миром» [4, с. 17-18]. Признание социально-исторической детерминации психики человека, своеобразия его мышления, личности и поведения на разных этапах развития общества требует изучения социально-психологических условий развития личностных качеств, как профессионально значимых.

Особо подчеркнем значимость взаимодействия человека в микросоциуме на развитие его личностных качеств. «История человеческой личности предпрограммирована наследственно лишь в очень неопределенной и самой общей форме. Ее своеобразие может быть понято отнюдь не в рамках генетического предпрограммирования, а исходя из факта активного диалога, взаимодействия ребенка, подростка или взрослого с окружающим его социальным миром» [94, с. 173].

Личность – это не набор заданных качеств, а способность человека «быть личностью», формировать и проявлять свое отношение к миру и самому себе. В ходе многолетних занятий избранным видом спорта постепенно складывается динамичная специализированная структура психических процессов, психических состояний и СВК личности спортсмена, которая и обеспечивает результативность его деятельности. В конкретных ситуациях учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования СВК личности обеспечивает возникновение адекватного ситуации рабочего состояния спортсмена, которое, в свою очередь, обуславливает необходимый уровень и организацию включенных в его деятельность психических процессов и состояний. С другой стороны, имеется и обратная связь: в ходе многолетней спортивной подготовки на основе постоянно развивающихся и многократно

повторяющихся психических процессов и состояний происходит развитие СВК личности спортсмена, которое подкрепляется конкретными результатами его соревновательной деятельности.

Сформированность СВК личности – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена, однако закономерности их формирования изучены фрагментарно. Внимание уделяется в основном изучению психических процессов и состояний спортсмена. Такое подчеркнутое внимание психологов к проблеме психических процессов и состояний может создать впечатление, что само – и гетерорегуляция состояний составляют едва ли не единственное содержание психологической подготовки спортсменов. Отмеченное направление психологического обеспечения спортивной деятельности, хотя и дает ощутимые положительные результаты в относительно короткие сроки, но не может считаться достаточно надежным, если игнорируется тот факт, что психические состояния зависят не только от ситуации, внешних воздействий на спортсмена, но и от сформированности его СВК личности. Именно длительная, кропотливая работа по их формированию является базовым направлением психологического обеспечения спортивной деятельности. И это особенно важно учитывать, если речь идет о юных спортсменах. Л. Ц. Пуни, анализируя перспективы развития спортивной науки в целом, и в частности психологии спорта, эту проблему назвал в числе фундаментальных и высокозначимых для практики спорта.

В общетеоретическом плане проблема формирования СВК личности спортсменов является одним из аспектов общепсихологической проблемы развития способностей личности на основе сформированных на высоком уровне свойств психических процессов и состояний. Главные направления ее разработки были определены в советской психологии еще в 50-х – начале 60-х годов в трудах А.Г. Ковалева, Б.Г. Ананьева, С. Л. Рубинштейна, Н.Д. Левитова, К.К. Платонова и др. Образование психических свойств на основе психических процессов рассматривалось авторами по-разному: как результат закрепления процесса вследствие его повторения в деятельности; как следствие генерализации, обобщения процессов; как результат синтеза разнообразных процессов одной модальности с последующим закреплением и обобщением образовавшейся системы. Традиционно признается опосредующая роль психических состояний в обеспечении «перехода» психических процессов в качества личности.

Важное значение для разработки данной проблемы имеют психологические исследования В.Л. Ганзена, в которых дается системное описание функционирования психики человека в актуальном времени: «Конкретная социальная функция формирует необходимую для ее реализации функциональную структуру из множеств свойств, состояний и процессов, которыми располагает человек. Производится актуализация необходимого набора свойств, определение актуального состояния и последовательности доминирования психических процессов. При этом учитываются внешние условия функционирования, отношение человека к выполняемой функции

(внутренние условия) и его индивидуальные особенности» (В.Л. Ганзен, 1984). Представленная схема реализации психики как целого в ходе осуществления спортивной деятельности может рассматриваться и как схема развития качеств личности: интеграция свойств психических процессов, состояния и личностных качеств в соответствии с требованиями конкретной деятельности приводит к формированию важных для выполнения деятельности качеств, затем к их самосовершенствованию и повышению результативности деятельности.

Существует множество оснований классификаций СВК личности, где авторы доказывают весомость тех или иных качеств личности. Наиболее признанной во многих исследованиях рассматривается структура СВК спортсмена из шести основных компонентов: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный. Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющие конкретные психологические качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает, тип нервной деятельности, темперамент и характер. Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентации. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики – психомоторику, специализированные восприятия, оперативную память, внимание, мышление. Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию, волевые качества. Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам. Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, фемининность, андрогинию.

Согласно А.В. Родионову, психологические профессиональные качества – это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие проявления человека в определенной учебной, трудовой, спортивной и т.д. деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков (А.В. Родионов, 2001). Под спортивно важными качествами (СВК) Г.Д. Бабушкин понимает индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность этой деятельности и на успешность ее освоения и, прежде всего, это способности (Г.Д. Бабушкин, 2007).

Подчеркнем, что значение спортивно важных качеств в успешности освоения и реализации конкретной деятельности определяется тем, что в них проявляются все основные характеристики структуры личности: мотивационно-потребностные, когнитивные, психомоторные, эмоционально-волевые и другие. С повышением спортивной квалификации изменяется

компонентный состав структуры спортивно-важных качеств, повышается мера тесноты связей отдельных СВК личности в структуре, увеличивается их число входящих в структуру: на уровне высокой квалификации связи значительно индивидуализируются. Приступая к освоению спортивной деятельности, субъект обладает определенными психическими свойствами, некоторые из них являются важными для той или иной конкретной деятельности. В процессе становления СВК происходит перестройка операционных механизмов психических свойств в соответствии с требованиями деятельности, т. е. перестройки операционного механизма в оперативный (Г.Д. Бабушкин, 2007).

Н.Б. Стамбулова утверждает, что одним из важнейших аспектов формирования индивидуальности спортсмена является развитие его спортивно важных психических свойств (СВПС). В конкретных ситуациях учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования подструктура СВПС обеспечивает возникновение адекватного ситуации рабочего состояния спортсмена, которое, в свою очередь, обуславливает необходимый уровень и организацию включенных в его деятельность психических процессов. С другой стороны, имеется и обратная связь: в ходе многолетней спортивной подготовки на основе постоянно развивающихся и многократно повторяющихся психических процессов и состояний происходит развитие СВПС спортсмена, которое подкрепляется конкретными результатами его соревновательной деятельности. Рассматривая психические свойства в качестве важных и исходя из принципа единства личности и деятельности, Н.Б. Стамбулова считает, что спортивно важными следует считать те психические свойства, которые отвечают требованиям конкретного вида спорта [90].

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий;
- коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Ансамбль психических свойств, отвечающий требованиям конкретного вида спорта, обеспечивает высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и по особенностям развития и формирования названные психические свойства можно разделить на две группы [90]. У свойств первой группы можно довольно четко наблюдать соответствие их содержания содержанию психических процессов, на основе

которых они развиваются. Психическое состояние спортсмена при этом играет роль «катализатора» или ингибитора, ускоряя или замедляя это развитие. В формировании свойств этой группы психическим процессам принадлежит специфическая роль, а психическим состояниям – неспецифическая (например, интеллектуальные и психомоторные свойства спортсменов). В развитии свойств второй группы, наоборот, специфическая роль принадлежит психическим состояниям, неспецифическая – психическим процессам (например, эмоциональные, волевые, нравственные свойства личности спортсменов).

Неодинаковыми для указанных групп психических свойств будут и системы закрепления их развития в структуре личности спортсменов в зависимости от подкрепляющей роли того или иного аспекта результатов спортивной деятельности: проективного (собственно материальный или идеальный проект, например конкретное достижение спортсмена) или нормативного, понимаемого как соответствие продукта и средств его получения принятым этическим нормам (в частности, нормам спортивной морали в команде и пр.).

В подкреплении развития психических свойств первой группы преимущественное значение имеет продуктивный аспект результатов спортивной деятельности (например, рекордное достижение, призовое место в ответственном соревновании и т. п.). В развитии психических свойств второй группы существенно выше роль нормативного аспекта (например, удовлетворение, которое, несмотря на поражение, испытывает спортсмен, отдавший все силы соревновательной борьбе, и, наоборот, оттенок неудовлетворения, досады, с которыми бывает сопряжена победа, достигнутая с помощью пристрастного судейства (подсуживание) и др.).

В связи с вышеизложенной классификацией определяется программа диагностики СВК на основе психологической характеристики спортивной деятельности и выделения:

- а) перечня спортивно важных психических свойств спортсмена;
- б) типичных рабочих психических состояний, возникающих в ходе тренировки и соревнований;
- в) психических процессов, непосредственно включенных в деятельность в данном виде спорта и связанных с формированием СВК.

Следующим этапом диагностики является определение конкретных параметров психических свойств, состояний и процессов: качественные и количественные, пространственные и временные, энергетические и информационные. Для психических качеств такими параметрами могут быть их выраженность и генерализованность. Под выраженностью понимается наличие и устойчивость проявления отличительных признаков. Под генерализованностью – универсальность свойства, широта его проявления в различных жизненных ситуациях и видах спортивной деятельности. К параметрам психических процессов относятся скоростные, объемные,

точностные и собственно качественные (информационные) их характеристики, наблюдаемые в деятельности спортсменов.

Выделенные параметры психических свойств, состояний и процессов определяют подбор конкретных методов их изучения, включаемых в программу исследования, в которой важно предусмотреть адекватные способы оценки результативности деятельности спортсмена: среди них должны быть как объективные оценки достижений, выраженные в соответствующих единицах (метрах, секундах, баллах и т. п.), так и экспертные оценки и самооценки, позволяющие выразить нормативный аспект результатов спортивной деятельности. Само исследование может носить лонгитюдинальный характер и осуществляться в естественных условиях тренировки и соревнований, поскольку лишь такая организация эксперимента даст возможность зафиксировать количественные и качественные изменения в формировании СВК личности спортсмена.

Подчеркнем, что формирование личности спортсмена происходит в двух направлениях: общее совершенствование психических свойств, состояний и процессов, обеспечивающее возможность личности проявлять свою активность в различных сферах жизни и деятельности, и специализированное совершенствование психических свойств, состояний, процессов, с которыми связано достижение успехов в избранном виде спорта. В усложняющихся условиях современного спорта высших достижений востребовано не формирование личности с заданными свойствами, а создание условий для полноценного проявления и развития личностных функций субъектов спортивной деятельности.

Резюмируя, отметим необходимость рассмотрения социально-психологических и психолого-педагогических условий развития СВК:

- выявление личностных детерминант развития самосознания спортсменов на этапах становления спортивного мастерства;
- определение особенностей самодетерминации, познания и развития себя как субъекта собственной жизни;
- определение характера влияния психологической культуры личности тренера и спортсмена на сохранение работоспособности спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности;
- выявление внешних детерминант развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства;
- анализ социально-психологических условий, которые возникают и порождаются системой, обеспечивая возможность самодетерминации, самоорганизации спортсменов.

1.3. Развивающая образовательная среда как условие развития спортивно важных качеств на этапах становления спортивного мастерства

Образовательные системы, как и любые системы вообще, имеют свою структуру, и взаимодействие различных элементов образовательной системы

или ее подсистем направлено на достижение цели, общего позитивного результата. Цель образовательной системы заключается в обучении, воспитании и развитии личности, а не в безличных разработках типа технологий обучения, методик воспитания, организации учебного процесса, создания материальной базы, хотя это все имеет очень большое значение в организации образовательной среды и ее средствами. Все подсистемы, в частности, и психологическая служба, имеют специфические задачи как конкретизацию цели. Когда все элементы образовательной системы не просто включены в процесс взаимодействия, а главной особенностью их связи является взаимодействие [39, 83], направленное на достижение целей воспитания и развития личности в обучении, тогда можно говорить о формировании развивающей образовательной среде.

Если развитие учащегося как личности, как субъекта деятельности является важнейшей целью и задачей любой образовательной системы, то развитие СВК спортсмена может рассматриваться в качестве системообразующего компонента педагогического процесса спортивной подготовки. Однако в современной образовательной практике «развитие» не всегда понимается как цель:

1) в школьном образовании наблюдается дисбаланс в соотношении физического и личностного развития, при несомненном перевесе интеллектуального развития и незначительном внимании к физическому;

2) в специализированных учебно-спортивных учреждениях приоритет отдается физическому развитию в ущерб интеллектуальному, личностному.

Проблема «развития» зачастую даже как задача преднамеренно не ставится, а вопросы развития подменяются заботой педагогов о передаче знаний, формировании навыков. Безусловно, наличие такой дидактической доминанты имеет свои причины в индивидуальном и коллективном профессиональном сознании педагогов.

Руководствуясь концепцией динамической структуры личности К.К. Платонова [76], положениями о субъектности человека в деятельности [2, 4, 5, 15, 86], концепцией отношений человека В.Н. Мясищева [69], предполагаем, что развитие человека как личности и субъекта деятельности обеспечивает: 1) развитие интеллекта; 2) развитие эмоциональной сферы; 3) развитие устойчивости к стрессорам; 4) развитие уверенности в себе и самопринятия; 5) развитие позитивного отношения к миру и принятия других; 6) развитие самостоятельности, автономности; 7) развитие мотивации самоактуализации, самосовершенствования в избранном виде деятельности.

Вышеназванные направления развитие человека как личности и субъекта деятельности представлены позитивной педагогикой, то есть гуманистической психологией воспитания и обучения [30]. Их практическая реализация в практике немыслима без участия психологов и требует дальнейшего динамичного формирования системы психологического обеспечения образовательной деятельности. Инновационные процессы в образовательной системе специализированных учебно-спортивных учреждений должны быть связаны с

практическим применением в педагогической практике достижений психологической науки. Все больше требуется использование в решении задач обучения и воспитания технологий, ориентированных на развитие у спортсменов самостоятельности, активности, инициативности, то есть субъектных качеств, востребованных в современных социальных условиях.

Самореализация в личностно освоенном образовательном пространстве требует от человека отношения к самому себе как активному субъекту деятельности, вследствие чего, в познавательной активности ученика соединяются воедино когнитивные и личностные усилия по решению учебных и спортивных задач. Формируется отношение к выполнению деятельности как к ситуации личностно значимой, личностно определяемой и выбираемой (вследствие чего, например, познавательные интересы в учебной или спортивной деятельности, распространяются за ее пределы). При активизации процессов развития личности стимулируется осмысленность действий и целеустремленность самой личности, процессы саморазвития и самоорганизации, в которых и проявляется субъектность личности.

Личностно-развивающее инновационное образование все больше ориентируется на ценности саморазвития человека и предполагает использование подходов, позволяющих обеспечить освоение учащимися целостной культуры, в том числе психологической, формирование у них приемов и способов самоорганизации индивидуальности. Такая структура и организация образовательной деятельности закономерно предполагает и изменение позиций субъектов этой деятельности, и развитие субъектов этой деятельности – развитие профессионального самосознания педагога; не только интеллектуальное и физическое развитие учащихся, но также и развитие их субъектно-личностных качеств, самосознания.

Все больший интерес для практиков представляют гуманитарные технологии, содержащие гуманные практики и представления о самоценности каждой человеческой личности и ориентированные на развитие человека. В данном случае гуманитарность не противопоставляется технологичности. Человекоцентрированная практика отказывается от парадигмы целенаправленных психотерапевтических воздействий, в ходе которых неизбежно манипулирование людьми, затрудняющее их самодетерминацию и самоактуализацию (А.Б. Орлов, 2002). Важнее создать условия «фасилитации» развития обучаемых, т.е. активизировать и направить развитие, осуществляющегося в соответствии с их собственными конструктивными интересами, целями и стремлениями.

Человекоцентрированная теория и практика становится востребованной в области инновационного образования, в первую очередь в создании развивающего образовательного пространства, в котором психологическая информация становится ведущей и составляет основу его построения и развития, создает условия для личностного самоопределения. Результатом самоопределения является формирование у обучаемых собственной позиции, которая представляет собой систему личностных качеств и способностей,

обеспечивающих возможность целенаправленных субъект-субъектных отношений в учебной и спортивной деятельности.

Согласно положению о специализированных учебно-спортивных учреждениях, утвержденного постановлением Министерства спорта РБ от 28.12.2004 № 11, норм новой редакции Закона РБ «О физической культуре и спорте», как основополагающего законодательного акта отрасли, законодательно закреплён правовой статус специализированных учебно-спортивных учреждений в системе организаций физической культуры и спорта. В соответствии со ст.16 данного Закона специализированные учебно-спортивные учреждения создаются в форме некоммерческих организаций, предметом деятельности которых является подготовка спортивного резерва и (или) спортсменов высокого класса.

Анализ исследований по проектированию и организации образовательной среды в учебных заведениях подтверждает, что термин «образовательная среда» используется для более полного отражения взаимосвязи материальных и нематериальных условий, содействующих развитию личности. Полагаем, что наиболее перспективной для практической инновационной деятельности в специализированных учебно-спортивных учреждениях является утверждение В.А. Ясвина, о том, что образовательная среда представляет собой «систему влияний и условий формирования личности по заданному образцу, а также возможностей для ее развития, содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении» [100].

Проектирование развивающей образовательной среды, которая имеет условия для саморазвития спортсмена как будущего профессионала сферы спорта, способствует профессиональной и личностной самореализации педагога. Создаваемая в рамках целостного педагогического процесса специализированного учебно-спортивного учреждения образовательная среда обладает определенными свойствами: разнообразием, динамичностью, напряженностью, достаточностью, целостностью, интегративностью. Однако жестко регламентировать педагогический процесс невозможно и нет в этом необходимости, т.к. «нельзя расписать заранее путь становления и развития личности, но можно и необходимо проектировать желательные свойства образовательной среды» (Э.Н. Гусинский, 2000, с.192).

В дидактике под условиями понимают совокупность мер, обеспечивающих достижение учащимся знаний, навыков, умений, личностных качеств определенного уровня и направленности. Считаем, что основная цель инновационного педагогического процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях – это предоставление социально-психологических и психолого-педагогических условий для реализации актуальных способностей, раскрытия потенциальных психомоторных и других способностей спортсменов. Педагогический процесс рассматривается «как всестороннее усовершенствование личности на почве ее органического саморазвития и в мере ее сил, сообразно социальному идеалу» [36, с. 179].

Современное активное обновление знаний во всех областях науки и

практики актуализирует активность субъекта познания, формирование навыков самостоятельного приобретения знаний. Это возможно при соблюдении следующих требований:

1) обеспечение материально-технических и социально-психологических условий для повышения эффективности подготовки педагогических кадров, их готовности к инновационной педагогической деятельности;

2) активизация в учебно-тренировочном процессе формирования умений приобретать знания, анализировать свой опыт;

3) организация учебно-воспитательного процесса как личностно-ролевого взаимодействия спортсмена, тренера, других субъектов спортивной деятельности;

4) введение в практику многолетней подготовки спортсмена системной психологической подготовки спортсменов к спортивной деятельности на всех этапах становления спортивного мастерства;

5) активное использование в учебно-тренировочной деятельности возможностей модульного и дистанционного обучения спортсменов.

Не умоляя необходимости и значимости приобретения знаний, умений, навыков, подчеркнем, что результатом педагогического процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях является не только спортивные достижения учащегося, но и обретение духовных личностных смыслов: потребность в творчестве, способность личности к самоопределению и саморазвитию, способности к свободному выбору и нравственной ответственности за него. Весь мир сегодня объединяет забота о воспитании гражданина. Но центрированность современных педагогов на обучении и формировании навыков, отодвигает на последний план ключевые для воспитания личности спортсмена вопросы:

– о механизмах формирования мотивов учебной деятельности, ценностных ориентаций спортсмена, его мировоззренческих установок;

– об отношении спортсмена к профессиональным проблемам в спорте и их решению в будущем;

– роли межличностного взаимодействия в учебно-воспитательном процессе, то есть создании личностно-развивающего микроклимата в образовательной среде.

Отметим различие двух форм взаимодействия – адаптивного и преобразующего [27]. В первом случае субъект приспосабливается к объекту, ассимилируя его качества, включая объект в систему своей активности и изменяя свои собственные качества («аккомодируя», по Ж. Пиаже). Преобразующими являются: 1) творческое поведение (активность), создающее новую среду, иначе – конструктивная активность; 2) дезадаптивное поведение, не создающее новую среду и разрушающее прежнюю. Адаптивное поведение подразделяется на реактивное, осуществляемое по типу реакции на изменение среды и целенаправленную адаптацию к возникающим условиям. И адаптивное, и творческое поведение обычно считают конструктивным поведением.

Неконструктивное взаимодействие может быть следствием профессиональных негативных установок, психологических защит и стереотипов профессионального поведения, циничного отношения к своему труду специалистов, подверженных «выгоранию». Стереотипы позволяют дозированно и экономно расходовать энергетические ресурсы (В. В. Бойко), поэтому «выгоревший» педагог стремится облегчить или сократить обязанности, требующих эмоциональных затрат. Происходит полная (частичная) утрата интереса к человеку – субъекту профессиональной деятельности, который воспринимается как объект для манипуляций и стремление подменить «субъект-субъектное» взаимодействие с учеником на «субъект-объектное», что приводит к утрате понимания, противоречий в межличностном взаимодействии и снижении результативности деятельности.

Такое учебное взаимодействие описывается схемой $S \rightarrow O$, где S – это субъект, инициирующий обучение, передающий знание, формирующий умения, контролирующий и оценивающий их. Ученик при таком подходе рассматривается как объект обучения и воспитания (O). Субъект-субъектное взаимодействие ($S \rightarrow S$) характеризуется общностью цели взаимодействия, стремлением к сотрудничеству. Анализ преимуществ педагогики сотрудничества [] (Х. Й. Лийметс, В. Дойз, С. Г. Якобсон, Г. Г. Кравцов, Г. А. Цукерман, В. В. Рубцов, А. И. Донцов, Д. И. Фельдштейн, А. К. Маркова и др.) позволяет утверждать, что при субъект-субъектном взаимодействии ученика и учителя происходят более глубокие нравственные трансформации в личностном развитии ребенка. При субъект-объектном взаимодействии тип связи характеризуется подчинением, подавлением личности ученика, развиваются деструктивные связи. Авторитарный стиль с характерной ему насильственной нормативностью нарушает естественность и ценность общения, что, в свою очередь приводит к снижению мотивации успеха и повышает мотивацию избегания неудач, затрудняет организацию познавательной активности и ведет к повышению внутриличностных и межличностных конфликтов.

К конструктивным типам взаимодействия относят партнерство и сотрудничество. Подчеркнем, несинонимичность этих понятий, так как часто партнерство называют условием, важнейшей характеристикой или структурным компонентом сотрудничества. Выделим общее и отличительное в содержании понятий сотрудничество и партнёрство. Общими являются следующие характеристики: 1) и партнерство и сотрудничество виды конструктивного взаимодействия; 2) они имеют сходные содержательно-процессуальные компоненты и желаемый результат; 3) субъекты партнерских отношений и сотрудничества реализуют свои интересы совместной деятельности, содействуя друг другу.

Партнёрство и сотрудничество различаются: сотрудничество предполагает полное понимание, согласованность, духовное и эмоциональное единство, единство цели в процессе совместной деятельности и достижения ее результата; в сотрудничестве важен ценностный аспект, тогда как в

партнерстве может быть просто следование профессиональным и этическим нормам. Именно необходимость достижения духовного единства в сотрудничестве становится определённым сдерживающим фактором широкого распространения сотрудничества как типа конструктивного взаимодействия. Но для распространения партнерства как конструктивного типа взаимодействия есть препятствия, например, недостаточная психологическая культура партнёрства субъектов взаимодействия. Необходимо целенаправленно формировать у субъектов спортивной деятельности опыт построения конструктивного взаимодействия, который может стать основой изменений в их самоорганизации, саморазвитии.

В педагогическом взаимодействии, особенно при наличии несхожих (противоположных) позиций участников взаимодействия, поиск смысловых соответствий возможен при активизации рефлексивных процессов. Рефлексивное представление о внутренних характеристиках партнера, основанное на процессе децентрации, независимого от эмоционального отношения к другому, опосредованное характером и содержанием совместной деятельности, лежит в основе построения конструктивного взаимодействия. Рефлексивность субъекта заметно проявляется в ситуациях неопределенности, которыми изобилует спортивная деятельность, и что требует активизации и ценностно-смысловых качеств личности спортсмена.

Воспитание культуры партнерства, основанной на рефлексии, происходит путем включения субъекта спортивной деятельности в различные психолого-педагогические практики с необходимой дальнейшей рефлексией относительно процесса и результата, как деятельности, так и взаимодействия в ней. Это возможно в формате общей психологической подготовки, проводимой психологом и проведении тренером развивающей учебно-тренировочной деятельности. Воспитание культуры партнёрства, основанной на рефлексии, происходит в развивающей образовательной среде как совместный поиск ресурсов решения профессиональных задач, анализ проблемной ситуации в конструктивном взаимодействии, согласование действий. Это и возможность встать в рефлексивную позицию к самому себе, что позволяет переосмыслить свое отношение к себе и к окружающей действительности. Во-первых, рефлексия влияет на результативность мышления, так как является доминирующей в структуре мышления, обеспечивая его самоорганизацию; во-вторых, рефлексия активизируется перед инсайтом, обеспечивая продуктивность творческого мышления и креативность как способность (И.Н. Семенов, С. Ю. Степанов, 1992). Рефлексия участвует в процессах самоконтроля и саморегуляции, решение задачи в проблемной ситуации субъектом возможно лишь при помощи рефлексии, переосмысления стереотипов, а в конечном итоге, – развития личности (А.Г. Асмолов, 1990).

Овладение культурой партнерства позволяет субъекту выбрать конструктивную стратегию взаимодействия, продуктивно и согласованно решить задачи в совместной деятельности. Учитывая особенности организации и содержания обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях,

(в частности, постоянный дефицит времени спортсменов, совмещающих учебу с повышением своего спортивного мастерства, часто выезжающих на разного рода сборы и соревнования), подчеркнем значимость индивидуальной работы со спортсменами, организации учебно-воспитательного процесса как личностно-ролевого взаимодействия. Личностно-ролевое взаимодействие рассматриваем как один из видов взаимодействия (различают коммуникацию и общение), основой которого является S–S отношения при личностно-ориентированном общении. Такая организация педагогического процесса активизирует взаимовлияние спортсмена, тренера, преподавателя учебных дисциплин и проявляется в личностно-ориентированном общении открытостью, сотворчеством, стремлением к профессиональному диалогу, стремлением осмыслить сегодняшний и завтрашний этапы спортивного мастерства и профессионального роста.

Многих спортсменов-учащихся специализированных учебно-спортивных учреждений отличают такие особенности как большая устремленность на спортивный результат, высокая концентрация усилий на своем виде спорта, умение и потребность работать в условиях риска, поэтому в педагогическом процессе необходимо использовать активные методы, способствующие организации личностно-ролевого взаимодействия в обучении. В настоящее время ряд психолого-педагогических исследований посвящен применению и использованию «активных» форм обучения в системе подготовки специалиста, однако, их реальное применение затруднено рядом субъективных и объективных причин. В практике обучения широко используются традиционные и вовлекающие методы, а «активные» методы используются фрагментарно, полагаем потому, что они требуют установления качественно других взаимоотношений спортсмена, тренера, преподавателя, а не трансформации их знаний и опыта, иного распределения того учебного времени, которым располагает спортсмен.

При использовании на практике активных методов обучения (АМО) необходимо предусмотреть соответствие содержания обучения формам и методам организации учебного процесса, состоянию учебно-материальной базы, определение места и роли АМО в системе подготовки профессионала. Сохраняя традиционную организацию педагогического процесса как формально-ролевого взаимодействия использовать АМО не только неэффективно, но и порой невозможно – возникает необходимость выстраивать личностно-ролевое взаимодействие к которому не все педагоги готовы. Личностно-ролевое взаимодействие – взаимодействие, где устанавливается не только субъект-субъектные взаимоотношения и личностно-ориентированное общение, но и сказывается влияние социальных ролей (тренер, преподаватель, психолог, врач, спортсмен), специфика их совместной деятельности. Такая организация учебно-тренировочного процесса активизирует возможности взаимовлияния спортсмена и других субъектов спортивной деятельности, что проявляется в открытости и стремлении студентов к общению, взаимодействию, диалогу, сотворчеству. При этом возможна реализация индивидуальности личности спортсмена, которая происходит в процессе

лично-ориентированного общения, когда наблюдается стремление понять, принять, учесть проявления индивидуальности партнера, то есть, участники общения осознанно создают поле взаимодействия. При лично-ориентированном общении во взаимодействии с людьми культивируется восприимчивость, чувствительность к реакциям и переживаниям, что способствует адекватному восприятию себя и друг друга. Это важно не только для гармоничного мироощущения и благополучия, но и является мощным творческим импульсом, который способствует рождению новых идей и способов их решения.

Обучение – это многоплановый процесс взаимодействия личности с окружающими его людьми, где, проявляя свое отношение и общаясь, она способна влиять на других людей, вызывая изменения в их внутреннем мире. Высокий уровень профессиональной подготовленности преподавателя, тренера при их недоступности или нетактичности в общении, отсутствии привлекательных личностных качеств не только препятствует взаимодействию, но может вызывать негативную установку к усвоению знаний, умений, навыков. Личностная включенность педагога в учебно-воспитательный процесс позволяет проявить свое профессиональное, или как определяет Я.Л. Коломинский, «педагогическое отношение» – «чувства, мысли, которые вызывают у учителя ученики, и вообще, его педагогическая деятельность» [38, с. 218], и проектировать образовательную среду в формате партнерства, сотрудничества.

Учителя П.Ф. Каптерев называл «служителем процесса саморазвития» и еще в начале 20 века определил «виды помощи саморазвитию»:

- 1) создание благоприятных гигиенических условий для обучения и развития, условий для развития способностей;
- 2) «живой обмен мыслей и чувств между воспитываемым и воспитывающим»;
- 3) развитие познавательной, эмоционально-волевой сферы личности;
- 4) создание благожелательного ученического сообщества [36, с. 178].

Более того, педагог, создавая образовательную среду, руководствуется нравственными идеалами, его ценностные ориентации содержат «личные или субъективные, народные или национальные, и всемирные или общечеловеческие» идеалы [36, с. 195]. Поэтому в лично-ролевом педагогическом взаимодействии со спортсменами необходимо создавать социально-психологические ситуации, затрагивающие их лично, побуждающие выработать свое отношение к сообщаемой информации, определить личностный смысл. Это не только способствует более глубокому усвоению знаний и приобретению умений, но и способствует развитию профессионально значимых качеств личности. В лично-ролевом взаимодействии с педагогами спортсмен-учащийся имеет больше возможностей для формирования осознанной мотивации к обучению как фактора, определяющего эффективность процесса обучения.

Стимуляция к приобретению знаний, положенная в основу традиционной педагогики, где двигателями обучения является принуждение и поощрение,

главный упор делается на передачу знаний без учета интересов обучающихся. Однако мотивация обучающихся тем выше, чем больше их активность на занятиях, когда они ощущают взаимосвязь получаемых знаний с возможностью применить их на практических занятиях, в профессиональной деятельности. Ощущение себя собственником знаний, приобретенных в процессе взаимодействия с педагогом, повышает стремление спортсмена осмыслить этапы продвижения к достижению цели. Усиления мотивации происходит с опорой на дидактический принцип активности и сознательности обучения, когда учащийся-спортсмен становится активным субъектом образовательного процесса, исследующим и решающим учебные задачи [63].

Утверждая ценность личностно-ролевого взаимодействия, исходим из исследования Б.Г. Ананьева, который, прослеживая эффект воздействия различных характеристик общения на человека, определил сиюминутные эффекты этих воздействий и их отсроченные результаты, когда оперативные воздействия суммируются, накапливаются и, достигнув "критической массы" приводят к появлению в личности нового качества. "Возникшие из системы действительных взаимоотношений людей, – подчеркивает Б.Г. Ананьев, – собственные внутренние отношения личности превращаются в определенные волевые качества, привязанности, вкусы, нравственные привычки, в определенный стиль внутренней жизни человека" [2, с. 167].

При личностно-ролевом взаимодействии в любом обучающем или управляющем действии педагога спортсмену-учащемуся предоставляется право выбора, что способствует осознанию своей ответственности за свой выбор, проявлению активности и творческого подхода к решению учебных заданий. Создается образовательная среда, в которой субъекты реализуют свои сущностные силы и потенции, раскрывают способности и профессиональную компетентность, действуют самостоятельно, осознавая меру своей ответственности и причастности к общей задаче сохранения и укрепления психического и физического здоровья белорусской нации. Таким образом, проектирование образовательной среды в специализированных учебно-спортивных учреждениях, стимулирующей спортсмена-учащегося проявлять активность, определяет необходимость переноса направленности деятельности педагога с активного воздействия на педагогическое взаимодействие со спортсменом как субъектом спортивной деятельности.

1.4. Интеграция физической и психологической подготовки как условие развития способности спортсмена к самодетерминации

Психическое и физическое в человеке взаимосвязано и взаимозависимо. При изменении психического состояния оказывается воздействие и на функциональное состояние организма и, наоборот, работая с телом, изменяя мышечный тонус, можно влиять на психическое состояние. В спортивной деятельности востребованы умения саморегуляции психического состояния, своевременно мобилизовать необходимые силы на достижение спортивного

результата. В этой связи психологическая подготовленность активизирует физическое развитие и способствует успешности спортивной деятельности.

Психологическая подготовка должна входить во все периоды тренировочного процесса, так как тренируется не столько организм, сколько совершенствуется человек при выполнении спортивных действий и движений, развиваются его спортивные способности, формируется мировоззрение и духовно-нравственные качества спортсмена. Действовать максимально эффективно в напряженной ситуации и проявлять максимум физических усилий, оставаться собранным, и раскрепощенным, сохранять способность к творческой импровизации в нестандартных, сложных ситуациях соревнований позволяют сила воли, сознательная регуляция психических процессов и другие спортивно важные качества личности. В процессе совершенствования физических качеств, спортсмену важно учиться регулировать свое психическое состояние, что позволит перейти на новый уровень чувствительности движений и действий и их профессионального восприятия и анализа. Стремление к достижению высших спортивных результатов поддерживает мотивацию к учебно-тренировочной деятельности, формирует осознанное, ценностное отношение к своему телу и личностному развитию.

В многочисленных экспериментальных исследованиях доказана зависимость развития структуры сенсорных и перцептивных процессов, двигательной сферы от задач практической деятельности, в которую они включены [28, 48, 74]. Анализируя природу движений, их развитие, Н.А. Бернштейн утверждал, что там, где есть развитие, каждое следующее исполнение лучше предыдущего, т.е. движение не повторяется; поэтому упражнение есть, в частности, повторение без повторения [11].

Однако совершенствование тренировочного процесса преимущественно осуществляется эмпирико-аналитическим путем, через практику проб и ошибок. Исследования, анализирующие отдельно физиологические, анатомо-морфологические, биохимические, биомеханические и другие стороны функционирования организма спортсмена представляют практикам рекомендации, соответственно аспектам этих наук. Часто представляются односторонние, или фрагментарные данные о спортсмене, которые разрозненно интерпретируются исследователями, а заказчиками используются по своему усмотрению, часто с целью селекции. Если и проводится корректировка тренировочного процесса, то непоследовательно, что способствует ошибочным выводам и решениям. Традиционно улучшение спортивной тренировки идет через практику посредством подбора наиболее эффективных упражнений, методов, программ, то есть практики отыскивают свой путь посредством проб и ошибок, строя свою дорогу как бы позади себя. Продвинуться вперед, увидеть перспективы совершенствования учебно-спортивной деятельности позволит профессиональная установка специалистов на то, что в процессе выполнения человеком любой двигательной деятельности, в том числе тренировочной и соревновательной, педагог имеет дело не с отдельными мышцами, или биохимическими реакциями, а с человеком. И этот человек –

спортсмен, имеет особую телесность и неповторимый внутренний мир, то есть уникальную функциональную систему как организма, так и психики.

Человек в аспекте двигательных проявлений представляет собой двигательную (ДФС) и психофизиологическую функциональную систему (ПФС). Главные свойства организма как двигательной функциональной системы – универсальность, высокая пластичность и приспособляемость. Всякое изменение требуемого движения немедленно вызывает адекватную ее переорганизацию, выражающуюся в выборочной активизации морфологических структур, способных содействовать реализации этого движения, и торможении других структур, в чьей активности в данном случае нет необходимости – такое функционирование организационно подчинено результату двигательной задачи [18, 32, 23]. Рассматривая возможности интеграции физического и психического развития, опираемся на идеи Б.Г. Ананьева о комплексном изучении психических функций и структуре психического свойства, в которой выделяются функциональные, операционные и мотивационные механизмы. Функциональные механизмы определяются возрастными и индивидуально-типическими (конституциональными, нейродинамическими, психодинамическими) свойствами индивидуального развития. Они формируются задолго до возникновения операционных механизмов, и эта программа реализуется в процессе жизнедеятельности человека, «посредством образования, дифференцировки и генерализации условных связей, в которых и осуществляется тренировка функций» [2]. В ходе ее реализации формируются операционные механизмы той или иной психической функции. Например, для восприятия ими будут измерительные, соизмерительные, построительные, корригирующие, контрольные и другие действия. Функциональные и операционные механизмы тесно взаимодействуют между собой: для возникновения операционных механизмов требуется определенный уровень развития функциональных, а с возникновением первых в новую фазу развития вступают и вторые.

Функциональные механизмы обеспечивают нормальный ход взаимодействия организма со средой, его здоровье и относятся к характеристике человека как индивида. Операционные механизмы обеспечивают не только реализацию функциональных потенциалов, но и необходимые изменения, противостоящие их ослаблению и выступают как фактор стабилизации функции. Операционные механизмы «не содержатся в самом мозге... они усваиваются индивидом в процессе воспитания, образования, в общей его социализации» и характеризуют человека как субъекта деятельности. Мотивационные механизмы, определяют «направленность, селективность и напряженность» проявления психической функции, обуславливают ход индивидуального развития психической функции и характеризуют человека как личность [2].

Обобщая, отметим, что интеграция физической и психологической подготовки рассматривается как сопряженное (одновременное) развитие психических функций и физических качеств силы, быстроты, выносливости,

ловкости, гибкости. Развитие физических качеств сопровождается развитием и проявлением психических функций, а психические функции, в свою очередь, развиваются и совершенствуются в процессе развития и проявления физических качеств. Психологическая подготовка должна предшествовать физической подготовке, тем самым создается психофизиологическая основа для продуктивного развития не только физических качеств спортсмена на этапах становления спортивного мастерства, но и личностных качеств, в частности способности спортсмена к самодетерминации.

Под самодетерминацией понимают способность человека выбирать и делать выборы, чувствовать себя, формировать свой внутренний мир. Эта способность формируется и становится определяющей в выборе стратегий поведения личности в отличие от подкреплений, стимулов или каких-то иных внешних сил, которые также могут выступать в качестве детерминант поведения [49]. При этом убеждения, желания и стремления человека выступают источником его поведения, а успехи или неудачи в действиях объясняются степенью эффективности саморегуляции. Это свидетельствует о большой роли внутреннего локуса контроля и воли в обеспечении самодетерминации поведения. Ее отличительной особенностью является гибкость человека в управлении собой и взаимодействии с окружением, т.е. человек способен выстроить поведение в конкретных условиях в соответствии с предъявляемыми требованиями для достижения поставленной цели.

Рассмотрим организационно-методический аспект психологической подготовки в системе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов. Психологическая подготовка должна находиться в системе спортивной деятельности и проводиться тренером и психологом. Тренер включает задачи психологической подготовки в учебно-тренировочный процесс при решении педагогических задач. Если в команде есть штатный психолог, то необходимо психологу и тренеру согласовать задачи и методы их решения. Психолог проводит самостоятельные занятия по психологической подготовке, используя психологические методы развития СВК спортсмена, приобретения умений саморегуляции психического состояния, что повышает результативность спортивной деятельности. Психолог системно использует психологические тренинги, практикумы и другие интенсивные формы развития базовых психомоторных качеств личности на неспецифическом материале, что снижает пресыщенность спортивной деятельностью и создает условия для формирования механизмов переноса и взаимодействия навыков в корковых центрах.

В качестве одного из простых и эффективных алгоритмов определения основных направлений профессионального взаимодействия психолога и субъектов спортивной деятельности предлагается следующая схема, представленная в виде последовательности основных вопросов, ответы на которые помогут тренерскому совету и психологу определить методологический подход к организации и реализации психологической работы в спортивной команде.

«Зачем?» С одной стороны, выясняется зачем психологическая работа инициируется (активизируется) субъектами спортивной деятельности, с другой – понимание их мотивации, что является важным шагом на пути профессионального роста и успеха специалистов.

«Что?» Предполагается анализ проблемных аспектов учебно-тренировочной, соревновательной, профессиональной деятельности и разработка программы психологического обеспечения спортивной деятельности спортсменов, профессиональной деятельности тренера и других субъектов спортивной деятельности.

«Кому?» Определяется, для кого предназначены результаты психологической работы: для спортсмена, тренера, тренерского совета, учреждения, клуба и т.д.

«Кто?» Назначение ответственных за разработку, организацию, реализацию программы психологического обеспечения спортивной деятельности спортсменов, профессиональной деятельности тренера и других субъектов спортивной деятельности

«Где? Когда?» Определяется территориально-временная организация: время, продолжительность, периодичность выполнения заданий.

«Как?» Осведомленность субъектов спортивной деятельности о достоинствах и особенностях проведения психологической работы в соответствии с моделью психологического обеспечения. Согласование проведения диагностических процедур и сообщения диагностических данных, организации психологической подготовки и специфики использования психофизиологических, психологических и социально-психологических методов.

«Сколько?» Определение финансового и материального обеспечения, стоимости выполненных работ.

«С кем?» Определение круга партнеров и ролей: распределение основных ролевых позиций – Спонсор, Заказчик, Клиент, Посредник, Партнер, Исполнитель.

Последовательные ответы на все эти вопросы помогут избежать ошибок в профессиональном взаимодействии субъектов спортивной деятельности и психолога, обеспечить систему регулирования процессов особого типа – психофизиологических, психологических и социально-психологических.

1.5. Средства активизации в педагогическом процессе подготовки спортсмена становления образа «Я» как социально-психологическое условие развития спортивно важных свойств личности

Теоретический анализ становления образа «Я» позволит углубить и расширить знания о характере и закономерностях развития личности спортсмена на этапах становления спортивного мастерства, определить социально-психологические условия развития спортивно важных свойств личности. Известно, что успех воспитания зависит, от того, насколько воспитательные воздействия станут достоянием внутреннего мира человека. Одним из существенных психологических факторов, обуславливающих

формирование личности и характер ее самовоспитания, является ее образ «Я». Психологическая категория образ «Я» широко используется как фактор развития личности: образ «Я» влияет на становление ценностных ориентаций личности и профессионального самоопределения, опосредствует переход воспитания в самовоспитание. В исследовании опираемся на следующие положения, выделенные А.Н. Крыловым:

1. Образ «Я» содержит целостное эмоционально-ценностное отношение личности к себе, отражающее социальные взаимосвязи личности.

2. На различных онтогенетических этапах развития личности образ «Я» играет качественно разную роль как фактор развития личности. Начиная с подросткового возраста, образ «Я» личности играет активную мотивирующую роль в становлении ее мировоззрения.

3. Ведущей функцией образа «Я» в развитии личности является целеполагание, что обуславливает его важную роль в процессе самовоспитания и профессионального самоопределения личности. Образ «Я» участвует в определении целей и задач самовоспитания, в формировании жизненно важных целей, профессиональных идеалов подростков и юношей [42].

Проблемы образа «Я» на современном этапе развития психологии анализируются с различных методологических концепций, каждая из которых раскрывает определенный аспект развития личности и ее «Я». Начиная с З. Фрейда (1924) внутренним источником развития «Я» личности определяют противоречие между ее реальным и идеальным компонентами (борьба "Я" и "Идеала-Я"). По У. У. Джемсу (1911) образу «Я» присуще изначальное противоречие между познающим и познаваемым элементами. У К. Левина – попытка показать, что цели деятельности и намерения человека имеют для личности побудительную силу, поэтому ценности и личные цели являются механизмами развития личности. Основоположник символического интеракционизма Д. Мид (1934) рассматривал особенности человека быть объектом рефлексии для самого себя и раскрывает диалогическую структуру индивидуального "Я", включенного в социальное взаимодействие с другими людьми. Обобщая, подчеркнем, что наиболее часто образ «Я» рассматривается:

- как установочная система (И.С. Кон);
- обобщенное представление, переходящее в понятие (И.И. Чеснокова);
- ценностность личности (Н.И. Непомнящая);
- аффективно-когнитивное представление о себе (М.И. Лисина);
- как "Смысл-Я" (В.В. Столин).

Согласно принципу интериоризации внутренний мир личности – это активно преобразованный мир социальных отношений, в первую очередь в общении и деятельности. В общении и деятельности личности возникает и развивается рефлексивная способность отнестись к себе, как к объекту жизнедеятельности. Образ «Я» как фактор развития личности рассматривается, прежде всего, в социальной психологии в контексте социализация, которая выражает лишь одну из граней интериоризации - присвоение социальных норм. Активность личности как внутреннее основание собственной

жизнедеятельности формируется во взаимодействии с социальной средой, в общении с другими людьми, когда внутренний мир личности во многом формируется посредством интериоризации. Наиболее полно влияет на становление "Образа-Я", утверждает А.Н. Крылов, личностное общение, отличающееся от "ролевого" общения тем, что в нем главную функцию несет не сама информация, а отношение к ней. Исходя из диалогической природы "Образа-Я" [10], необходимо рассматривать активизацию в педагогическом процессе подготовки спортсмена становления образа «Я» как социально-психологического условия развития СВК личности и что «в ходе личностного общения у человека складываются навыки и критерии внутреннего обращения к самому себе» [42, с. 7].

Важнейшим условием построения образа «Я» оказывается понимание другого человека: образ «Я» личности включает в себя и образы значимых для личности людей, становящихся "внутренними собеседниками", что влияет на перестройку всей системы ценностных ориентации личности, через личностно значимые оценки. «Образ «Я» личности находится в постоянном процессе становления – диалоге с другими "Я". Он всегда незавершен, открыт и устремлен в потенциальное будущее» [42, с. 10]. Подчеркнем, что образ «Я» рассматривается как развивающееся целостное отношение личности к себе, опосредствованное ее межличностным взаимодействием. Достижение целостности образа «Я» – это практический способ существования личности и во внутреннем обращении к самому себе как личности человек рассматривает различные возможности по осуществлению той, или иной деятельности. Личностно значимая возможность становится «ядром» «образа-Я», целью деятельности и степень ее достижения во многом опирается на устойчивое позитивное отношение личности к себе и функцию целеполагания (постановка значимых целей и побуждение к их осуществлению). Развитое самосознание является результатом развития личности в онтогенезе и образ «Я» играет важную роль в постепенном переходе от реактивности к активности, но при этом необходимо различать два качественно различных этапа, отличающиеся в основном по качеству целеполагания. А.Н. Крылов характеризует эти этапы следующим образом:

Этап 1 – до подросткового возраста образ «Я» личности ребенка во многом является проекцией его внешних идентификаций (представления о самом себе, самооценки, в основном формируются из оценочных суждений взрослых). Целеполагающая функция образа «Я» проявляется в основном в присвоении конкретных, внешне заданных целей.

Этап 2 – подростковый и юношеский возраст – в онтогенетическом становлении образа преобладают такие компоненты образа Я, как идеалы и нравственные нормы, которые опосредствуют внешние воздействия и служат основанием для активности личности [42].

Резюмируя, отметим, что образ «Я» представляет собой целостное, развивающееся аффективно-когнитивное отношение личности к себе. Отдельные представления личности являются частным выражением

целостности образа «Я» и включаются контекст эмоционально-ценностного отношения личности к себе. Частные, ситуативные самооценки личности, будучи когнитивной стороной образа «Я», являются механизмом развития целостного образа и формируются в зависимости от степени личностной значимости оценки результатов деятельности, согласованности с нравственными критериями личности.

Образ «Я» как фактор развития личности выполняет ряд функций: 1) ведущей функцией является целеполагание; 2) выполняет регулятивную функцию посредством самооенок; 3) влияет на самовоспитание, отражающее высокий уровень саморегуляции личности. Самовоспитание рассматривается как ведущая деятельность личности с подросткового возраста и механизм самовоспитания определяется через интериоризацию «педагогического образца» [37]. Образ «Я» личности опосредствует переход воспитания в самовоспитание. «Под самовоспитанием подразумевается процесс сознательного, направленного самоизменения личности в соответствии с определенной программой. Программа самовоспитания личности включает в себя: цели и задачи, а также относительно стабилизированные критерии этих целей и задач. Программа самовоспитания выступает для личности как относительно устойчивый образ желаемого будущего» [42, с. 12].

Образ желаемого будущего – важнейший компонент «Я» личности, поэтому одной из главных функций образа «Я» личности является формирование программы самовоспитания, которая формируется во внутреннем диалоге с идеалом. В самовоспитании неустойчивость образа «Я» преодолевается: подросток, пробует свои силы в различных значимых деятельности, успех в одной из них стабилизирует образ «Я» и углубляет программу самовоспитания. Внутренний диалог постоянно усложняется, обобщается, в нем помимо образов-идеалов присутствует образ группового "мы" – типичного сверстника своего пола. По мнению А.Н. Крылова отсутствие диалогического общения юношей и девушек с профессионалами к моменту выбора профессии ведет к тому, что идеал, включаемый в образ «Я», носит у них слишком абстрактный характер, а критерии профессионального выбора характеризуются неустойчивостью (А.Н. Крылов, 1984). К юношескому возрасту сосуществование идеалов выражено в выборе нравственных качеств, что находит свое отражение в целеполагании (краткосрочные цели соотносятся с долгосрочными, задачи самовоспитания становятся более реалистичными).

Подчеркнем, что образ «Я» в процессе развития спортивно важных качеств спортсмена на этапах становления спортивного мастерства может выполнять следующие функции:

- 1) отбор воспитательных воздействий и влияний по их личностной значимости;
- 2) формирование целей и задач самовоспитания в спортивной деятельности;

3) побудительная сила, формирующая нравственный аспект самовоспитания через активное отношение к целям и задачам, на основе собственных нравственных критериев.

Образ-Я – мощное средство в формировании жизненных планов подростков и юношей, побудительной силой, формирующей активное отношение к целям и задачам собственного профессионального будущего. Диалогизм отношения к себе обуславливает выбор личностью целей и задач собственного развития. Ведущая функция образа «Я» в развитии личности – функция целеполагания посредством самооценок выполняет регулятивную функцию.

РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

2.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки

Научная новизна методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки (Методика развития-НП) в том, что раскрыты связи познавательного интереса спортсмена и его внимательности в спортивной деятельности как спортивно важного качества. Представлено научно-теоретическое обоснование построения методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапе спортивной специализации на основе активизации психологического механизма «развитие внимательности через расширение интереса к спортивной деятельности». Методика развития-НП рассматривается как средство психологического обеспечения спортивной деятельности и содержит совокупность приемов и методов, направленных на развитие спортивно важных качеств личности, совершенствование и оптимизацию систем регулирования психофизиологического состояния и поведения спортсмена с учетом актуальных спортивных задач.

Основываясь на вышеизложенных положениях, в Методике развития-НП выделен как основной психологический механизм развития внимательности как спортивно важного качества (СВК) личности через целенаправленное формирование и развитие интереса к спортивной деятельности. Оптимальный вариант выбора спортивной деятельности – наличие у человека сформированного интереса к ней. Интерес, выполняет функцию мотива, стимулятора личности в овладении профессиональными знаниями, навыками и умениями. Однако интерес – динамическая категория, характеристики которой могут быть качественно различными: от страстной вовлеченности в деятельность до отсутствия интереса к ней. Такая крайне высокая (или низкая) степень проявления интереса может привести к низкой эффективности деятельности, или смене деятельности, что может оказаться для личности травмирующим событием и даже принести материальный ущерб государству (вклад во многолетнюю подготовку спортсмена на этапах его спортивного совершенствования значителен).

Зарождение профессионального интереса к деятельности у спортсмена обусловлено воздействием внешних и внутренних факторов. Одна и та же

профессиональная деятельность, отражаемая в сознании людей, не у всех вызывает один и тот же эффект, что определяется внутренней структурой личности, включающей способности, склонности, ценностные ориентации, идеалы и т. д. Профессиональный интерес, представляющий собой сложное личностное образование, имеет четырехкомпонентную структуру, включающую эмоции, мотивы, интеллект, волю [86].

Эмоциональный компонент. Согласно гипотезе Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна внутренние действия субъекта происходят из внешних путем интериоризации [17, 86]. Это положение имеет принципиальное значение в понимании механизма возникновения профессионального интереса. Спортсмены на этапах становления спортивного мастерства, включаясь в спортивную деятельность под руководством тренера, являются непроизвольными наблюдателями его профессиональной деятельности. Постоянное наблюдение, на первых порах непроизвольное, а в дальнейшем произвольное, способствует возникновению у наблюдателя эмоционального отношения к спортивной деятельности, к профессиональному спортивному миру и это увлекает спортсмена.

На этапе начальной подготовки влияет на юного спортсмена и привлекательность других субъектов спортивной деятельности, и сама деятельность, что, безусловно, может изменяться на последующих этапах формирования интереса к определенному виду спорта. Далеко не всегда вид спортивной деятельности выбирается целенаправленно, часто проявляется эмоциональный компонент интереса, который обязательно включает степень и характер привлекательности деятельности. Уверенность в правильном ее выборе и отсутствие желания сменить вид спорта укрепляется при удовлетворенности результатами деятельности и поддержке педагога.

Мотивационный компонент. Положительные эмоции по отношению к спорту вызывают возникновение мотивов, которыми субъект руководствуется при выборе вида спорта, что составляет мотивационный компонент интереса. Каждому этапу формирования интереса спортивной деятельности соответствует своя группа мотивов:

- 1) чувственно-эмоциональному (начальный период спортивной подготовки) – мотивы выбора вида спортивной деятельности;
- 2) рациональному (период спортивной специализации) – мотивы повышения уровня навыков и умений спортивной деятельности, выбор амплуа;
- 3) эмпирическому (период спортивного совершенствования) – мотивы спортивного совершенствования.

Сформировавшиеся мотивы служат побудителями интеллектуальной и волевой активности личности и в свою очередь качественно влияют на характеристики интереса к спортивной деятельности.

Интеллектуальный компонент профессионального интереса проявляется, когда актуализируются мотивы выбора спортивной деятельности расширяется познание мира спорта и происходит внутреннее принятие спортсменом его особенностей. На чувственно-эмоциональном этапе интеллектуальный

компонент проявляется в познании спортивной деятельности и поиске своего призвания; на рациональном – в целенаправленном обучении; на эмпирическом этапе – в совершенствовании двигательных способностей. Проявление субъектом интеллектуальной активности на всех этапах формирования интереса к спортивной деятельности обеспечивает его устойчивость в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Волевой компонент обеспечивает функцию регуляции неблагоприятных состояний, возникающих на различных этапах спортивной деятельности. Развитая волевая сфера личности и мотивация спортивной деятельности представляют собой ресурс, обеспечивающий активность в овладении знаниями, навыками и умениями выбранной спортивной деятельности и сохранению интереса к ней. Волевой компонент по-разному проявляется и имеет неодинаковую значимость на этапах формирования профессионального интереса. Функционирование волевого компонента обусловлено влиянием на него мотивационного и эмоционального компонентов и различается: 1) по степени и постоянству проявления волевых усилий в процессе спортивного совершенствования; 2) по характеру причин проявления волевых усилий при совершенствовании навыков и умений.

Обобщая, отметим, что интерес к спортивной деятельности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства это сложное личностное образование, имеющее в структуре эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный и волевой компоненты, возникающий под влиянием внешних и внутренних факторов, определяющих особенности развития СВК спортсмена. Одним из психологических механизмов развития СВК личности на этапе начальной спортивной подготовки является *развитие внимательности спортсмена в учебно-тренировочной деятельности через расширение интереса к спортивной деятельности*. Условием активизации данного психологического механизма развития СВК спортсмена является создание развивающей образовательной среды в учебно-тренировочной деятельности спортсменов, способствующей целенаправленному и своевременному развитию, совершенствованию и корригированию качеств личности.

Основные компоненты Методики развития-НП:

1) информационно-аналитический модуль содержит: анализ психолого-педагогического проблемного поля спортивной подготовки; проведение мероприятий по психологическому просвещению и профилактике; планирование диагностической и коррекционно-развивающей работы (планирование программы информационно-аналитического содержания согласуется с администрацией учебно-спортивного учреждения с учетом спортивного и учебного графика спортсменов);

2) диагностический модуль: определение уровня развития психомоторных качеств, степени устойчивости интереса к спортивной деятельности и уровня развития свойств внимания с использованием аппаратных методов, методов наблюдения, опроса, проективных методик;

диагностическая программа должна содержать как минимум два среза – исходный и итоговый;

3) развивающий и корректирующий модуль предполагает применение совокупности психологических методов и приемов развития СВК психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляционной, поведенческой сфер личности – разрабатывается развивающая программа по активизации психологического механизма «развитие внимательности через расширение интереса к спортивной деятельности»; коррекционно-развивающая программа реализуется в формате общей психологической подготовки не реже двух занятий в неделю по 45 мин в течение учебно-тренировочного цикла.

Содержание практического этапа реализации Методики развития-НП тренером и психологом в учебно-тренировочном процессе:

– совместная работа тренера с психологом по разработке дифференцированных и частных программ развития внимательности через активизацию познавательного интереса на основе диагностических данных;

– проведение тренировочных занятий развивающей направленности на основе активизации интереса к спортивной деятельности в форме поисковых вопросов через: организацию взаимодействия «тренер – предмет интереса (вид спорта) – спортсмен»; разработку алгоритмов спортивных заданий; индивидуальный подбор вида стимулирования интереса и самоконтроля двигательных действий;

– совместная работа тренера и психолога по коррекции учебно-тренировочного процесса и определения направлений развивающей работы психолога в индивидуальной или групповой форме.

Содержание практического этапа реализации Методики развития-НП психологом в формате общей психологической подготовки спортсменов:

1. Проведение психолого-педагогического анализа факторов, вызывающих и поддерживающих внимательность спортсменов в учебно-тренировочной деятельности.

2. Проведение коррекционно-развивающих занятий с целью расширения познавательного интереса и развития аттенционной сферы личности спортсмена.

Психолого-педагогический результат: развитие базовых свойств внимания, снижение уровня волевых усилий при формировании двигательных навыков, предупреждение пресыщения деятельностью при повторении учебных упражнений, укрепление и расширение познавательного интереса к занятиям. В свою очередь развитые базовые свойства внимания и состояние внимательности как рабочее состояние при выполнении двигательных задач – основа для развития внимательности как СВК когнитивной сферы спортсмена.

3. Проведение комплексных (пятикомпонентных) развивающих занятий с целью развития СВК психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляционной, когнитивной сфер личности. Предполагается подбор и использование приемов и методов управления вниманием в тренировочной

деятельности (предупреждение утомляемости, «блуждающего» внимания, пассивного внимания, снижения интенсивности внимания).

Психолого-педагогический результат: формирование навыка быстрого и конкретного направления внимания на восприятие указанных предметов и явлений; развитие оперативной подвижности внимания; развитие Я-концепции спортсмена.

Ожидаемые результаты в развитии спортивно важных качеств спортсменов при активизации психологического механизма «развитие внимательности через расширение интереса к спортивной деятельности» на основе внутренних и внешних детерминант:

1) целенаправленный интерес к спортивной деятельности и определенному виду спорта;

2) проявление интереса через постановку спортсменами поисковых вопросов и расширение познавательных интересов соответственно задаче развития полимотивированности спортивной деятельности;

3) влияние интереса к спортивной деятельности на развитие когнитивной, психомоторной, регуляционной, и поведенческой сферы личности;

4) создание психофизиологической и психологической основы для развития внимательности, формирование навыков наблюдательности и саморегуляции эмоционального состояния;

5) повышение культуры телесности и психологической культуры межличностного взаимодействия субъектов спортивной деятельности.

Эффект практического применения Методики развития-НП в педагогическом процессе учебно-спортивного учреждения на основе совместной работы психолога, педагога и спортсмена:

– проведение общей психологической подготовки комплексно с учетом актуальной и ближайшей зоны развития спортсменов, систематизации диагностической и коррекционно-развивающей работы психолога;

– установление степени соответствия индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спортивной деятельности;

– обеспечение условий для развития спортивно важных качеств психомоторной, мотивационно-ценностной, когнитивной, регулятивной и поведенческой сфер личности (проведение общей психологической подготовки, тренировочных занятий развивающей направленности в субъект-субъектном педагогическом взаимодействии);

– содействие дифференциации и индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе диагностических материалов.

Уровень развития свойств внимания, вида внимательности в тренировочной деятельности, познавательного интереса спортсменов к занятиям избранным видом спорта диагностируется в динамике на начальном и завершающем этапе микроцикла спортивной подготовки и может быть выражены на различных уровнях (низком, среднем и высоком).

Основные критерии для определения степени устойчивости интереса:

– высокий уровень: личностная стабильность интереса (ситуативная независимость); готовность совершенствовать спортивно важные качества личности; осознанность личностно значимых мотивов деятельности;

– средний уровень: потеря интереса при неуспехе, неудовлетворительном результате, напряженности спортивной деятельности (ситуативная зависимость); активное проявление доминирующих характеристик интереса;

– низкий уровень: эпизодические всплески интереса при высокой стимуляции или успехе; слабое проявление качественных характеристик интереса к спортивной деятельности.

Целостное влияние методики развития спортивно важных качеств личности проявляется в том, что она охватывает основные сферы личности (психомоторную, когнитивную, мотивационно-ценностную, регуляционную, поведенческую), влияет на формирование Я-концепции личности спортсмена (рисунок 1).

<p><i>познавательная сфера:</i> точность и скорость восприятия; - оперативная подвижность внимания; - развитие наблюдательности - развитие навыков анализа и синтеза релевантной информации; - расширение познавательных интересов</p>		<p><i>Регуляционная сфера:</i> - эмоциональное отношение (принятие, привлекательность, удовлетворенность) - формирование навыков саморегуляции психического состояния; - повышение степени проявления волевых усилий; - развитие волевых качеств</p>
	<p><i>психомоторная сфера:</i> - развитие различительной чувствительности по пространственно-временным характеристикам движения, по силе их исполнения; - дифференциация движений и действий по релевантным характеристикам - развитие быстроедействия выполнения движений и действий</p>	
<p><i>мотивационно-ценностная сфера:</i> - проявление уверенности в себе; - развитие чувственно-эмоциональных мотивов; - развитие целеобразования; - направленность на совершенствование (стремление быть лучше,</p>		<p><i>поведенческая сфера:</i> - проявление позитивных отношений; - влияние референтной личности; - ситуативное проявление субъектности; - сохранение работоспособности при увлеченности</p>

Рисунок 1– Развитие спортивно важных качеств личности спортсмена через механизм повышения устойчивости интереса к спортивной деятельности (этап начальной спортивной подготовки)

Комплексность предлагаемой методики выражается в том, что используемые методы и приемы по развитию внимательности основаны на активизации интереса к спортивной деятельности в форме поисковых вопросов и подчиняются единой цели развития СВК спортсмена.

Резюмируя, отметим, что определение вида внимательности в учебно-тренировочной деятельности и привлечение активного внимания (действительного внимания по В.И. Страхову) при помощи механизма активизации познавательного интереса спортсменов в форме вопросов позволяет практически реализовать развивающую функцию в учебно-тренировочной деятельности. Подтверждается необходимость в создания условий для проявления познавательных интересов в процессе познавательной и двигательной активности в учебно-тренировочной деятельности юных спортсменов. Расширение познавательных интересов в форме поисковых вопросов активизируют функции внимания (селективную и регулирующую), что в свою очередь оказывает влияние на развитие базовых свойств внимания спортсмена (концентрации, устойчивости, распределения, переключения, избирательности, объема), проявления внимательности как спортивно важного свойства личности.

2.2. Влияние на развитие спортивно важных качеств личности познавательного интереса и определение возрастных особенностей его проявления

Категория интереса исследуется разными науками: философией, социологией, психологией, экономикой, юриспруденцией, политикой и др., то есть является общенаучной категорией. У каждой науки в соответствии с ее целями, предметом, методом изучения сложилось свое представление о категории интереса. В целях исследования представляет интерес классификация С.Л. Рубинштейна (2000):

- по содержанию (на что направлены интересы): а) по предмету; б) по степени общности (более общие и частные);
- непосредственный и опосредованный (моральная, социальная сторона);
- по степени дифференцированности (определенность или неопределенность);
- по объему (моно, био, полицентризм, широкие, узкие);
- по силе (активный, пассивный);
- по стойкости, длительности (устойчивый, неустойчивый).

Понятие «интерес» не умозрительно, оно отражает объективно существующие отношения личности, которые проявляются в результате влияния реальных условий жизни и деятельности человека. Истоки интереса лежат в общественной жизни. «Вне связи с общественной средой, вне деятельности, – отмечает Г.И. Щукина, – интерес человека не может развиваться, поэтому изучение интереса, изолированного от реальных условий его становления, не в состоянии обнаружить ни тенденций его развития, ни возможностей управления им» (Г.И. Щукина, 2001).

Рассматривая интерес как вид отношения, как положительную направленность отношений человека к труду, к учению, общественной работе, из всей совокупности интересов выделим интерес к спортивной деятельности. Интерес подростков, юношей и девушек к спортивной деятельности предполагает, на наш взгляд, наличие у них таких качеств, как убежденность, высокий уровень сознательного отношения к действительности, осознание социальной ценности и общественной значимости спортивных достижений, активное стремление к максимальному использованию своих возможностей на благо общества.

Анализ психолого-педагогической литературы и собственного опыта опытно-экспериментальной работы подтверждают, что о наличии интереса к спортивной деятельности можно судить по следующим показателям:

- позитивное отношение, которое выражается не только в готовности выполнять деятельность, но и в активности в ней, в проявлении инициативы;
- наличие социальных, профессиональных и познавательных мотивов, обуславливающих устойчивое позитивное отношение к выполняемой работе;
- стремление к совершенствованию знаний, умений и навыков, которое выражается в активности, самосовершенствовании и готовности к инновационной деятельности.

Процесс формирования интереса к спортивной деятельности длительный и сложный. Он может проходить стихийно, неосознанно, может возникать и угасать, расширяться и углубляться. Интерес развивается скачкообразно, в зависимости от соответствия или несоответствия сферы деятельности (объективных социальных условий) природе интереса (субъективным условиям). Изменяя внешние условия, можно управлять интересом, воспитывать его. Интерес активен, и изучаться он должен в тесной связи с отношением к действию и мотивами, побуждающими к этому действию. Мотив возникает через интерес, что побуждает субъекта к определенной целенаправленной деятельности. «Мотивы деятельности, – отмечает она, – определяются, прежде всего, интересами, чувствами и переживаниями, связанными с материальными и духовными потребностями как одного человека, так и коллектива или общества в целом» (З.Г. Сазонова, 1976, с.66).

Важность мотива выбора профессиональной деятельности в жизни каждого человека подчеркивал А.Н. Леонтьев: «с некоторыми оговорками можно сказать, что формирование мотивов есть формирование самой личности [49, с. 39]. Мотивы деятельности человека формируются, поэтому «надо не просто обучать деятельности, не только формировать деятельность, но и

формировать мотивы деятельности, от которых зависит ее место во внутренней структуре его личности» [49, с. 42].

Интерес может являться условием достижения некоего блага, пользы: интерес, который становится таковым благодаря своей способности удовлетворять потребности субъекта. Иногда об интересах ошибочно говорят как о прибыли [13], «...интересно – это когда хочется что-то найти, что-то понять, что-то узнать из того, что составляет бесконечный мир вокруг нас. В психологии интерес понимается как состояние, побуждающее к познавательной деятельности. То есть это внутреннее напряжение, движущий момент, желание, побуждающее нас к действию» [42, с. 178].

Интересы личности тесно связаны с потребностями. Не было бы потребностей, мотивирующих поведение человека, не было бы и интересов, направленных на поиск способов удовлетворения потребностей. Когда материальные интересы вытесняют познавательный компонент деятельности, говорят об узости интереса, в противовес которому развивающаяся личность выходит за пределы материальных интересов к интересам духовным. Духовные интересы – это мотивы роста, они имеют отдаленные цели, связанные со стремлением обогатить и расширить жизненный опыт, актуализировать личностный потенциал – проявить свои способности, развить задатки, расширить кругозор, стать не только потребителем культуры человечества, но и носителем культуры и ее создателем. Мотивация роста предполагает не столько возмещение состояний недостаточности, избегания неприятных переживаний, сколько повышение психологического напряжения в стремлении к эмоционально насыщенным переживаниям, обусловленным осознанной значимостью выбранной цели. Духовные интересы побуждают к совершенствованию мастерства в деятельности, представляющей для человека интерес не как средство обеспечения существования, а как средство проявления собственных способностей – познание себя через труд.

Духовные интересы реализуются разными людьми по-разному: для одних важно знать понемногу о многом, быть осведомленным в разных областях знания, культурной и общественной жизни. Другие же удовлетворяют свои духовные интересы глубокой направленностью на постижение сути какого-либо явления, поиск истины в каком-то одном вопросе, глубокое изучение, увлеченное созидание – посвящение всей жизни чему-либо значимому и поэтому говорят о широких и глубоких интересах.

В интересе к тому или иному объекту различают непосредственный и опосредованный интерес. Эти характеристики интереса взаимопереходящие: опосредованный интерес может стать непосредственным и наоборот. Интересы человека динамичны, и не только удовлетворение или неудовлетворение потребностей меняет интересы. Познание себя, достижения человека в социальном и профессиональном плане, изменение статуса и расширение диапазона ролей – все, что происходит с человеком в его жизни и деятельности, влияет на его интересы, как в равной мере интересы человека влияют на его жизнь. Достижение интересов ведет человека к «вершинным переживаниям»

(по А. Маслоу) во время которых человек чувствует благоговение, восторг, что отличает человеческую жизнь от биологического существования.

Интересы, достигшие высокого уровня развития, представляют собой основу для формирования профессиональной направленности личности и зрелого профессионального выбора, которая опосредована индивидуально-психологическими особенностями, личностными потенциалами, имеет выраженную половую специфику. Процесс профессионального самоопределения проходит ряд этапов: 1) детская игра (принятие разных профессиональных ролей, их «проигрывание»); 2) подростковая фантазия, когда подросток видит себя в мечтах представителем привлекательной для него профессии; 3) в подростковом периоде и большей части юношеского возраста, – предварительный выбор профессии, когда разные виды деятельности анализируются и оцениваются с точки зрения интересов, способностей, системы ценностей; 4) практическое принятие решения, выбор профессии – определение квалификации будущего труда, необходимой подготовки к нему, то есть, выбор конкретной специальности. Однако кроме интересов, способностей и ценностных ориентаций важную роль в принятии решения играет оценка своих объективных возможностей – материальных условий, уровня учебной подготовки, состояния здоровья и пр.

Познавательная активность спортсмена распространяется и на спортивную жизнь. Стремление к накоплению опыта и познавательная активность спортсмена реализуется в двух основных видах деятельности: тренировочной и соревновательной. Сегодня востребован спортсмен, владеющий знаниями о формах, методах и средствах подготовки к спортивному достижению, закономерностях и механизмах достижения высокого результата, целеустремленный и способный к организации эффективной спортивной практики. Стремление к цели всегда направлено личностным интересом. Интерес в широком смысле – это особая познавательная направленность человека на предметы и явления, связанная с положительными эмоциями, с потребностями, влечениями и чувствами, значимостью и всегда сопровождается как произвольным, так и произвольным вниманием.

Обычно познавательным интересом называют избирательную направленность личности, обращенную к познанию, к её предметной стороне и процессу овладения знаниями. Еще К.Д. Ушинский (1824–1870) и Л. Н Толстой (1828–1919) отмечали, что интерес играет ведущую роль в учебном процессе (Л. Н Толстой, 1936): «...учение, лишённое всякого интереса и взятое только силой принуждения... убивает в учении охоту учиться, без которой он далеко не уйдет». Великий русский педагог разработал оригинальную систему пробуждения любознательности и развития интереса к знаниям, связанную с воспитанием внимания и утверждал, что учение, все взятое принуждением и силой воли, способствует развитию сильных, но едва ли нравственных характеров и развитых умов (К. Д. Ушинский, 2005).

Преодолеть трудности спортивных тренировок, достичь желаемых спортивных результатов, легче на основе развития познавательной активности и

интереса к познанию закономерностей физического совершенствования человека в спортивной деятельности. Интерес как индивидуальная особенность направленности личности охватывает весь личностный потенциал. Интересами в значительной степени определяются черты характера и способности. «Интерес, – по мнению Л.А. Гордона, – будучи весьма важным мотивом человеческой деятельности, выражая осознанную направленность личности, положительно влияет на все психические процессы и функции, активизирует человеческие способности, в результате чего человеческая деятельность становится более энергичной, бодрой, полноценной» [23].

В психологических и педагогических исследованиях в интересе синтезируются многие личностные качества. Его сущность характеризуется, стремлением проникать в глубину явлений (а не просто быть потребителем информации о них), познанием, относительно устойчивым стремлением к реализации своих интересов. В познавательном интересе соединяются интеллектуальные, эмоциональные, волевые факторы (Г.И. Щукина, 2006). В зависимости от доминирования того или иного структурного компонента познавательного интереса выделяют различные его составляющие поэтому познавательный интерес рассматривается различно:

- как избирательная направленность психических процессов человека на объекты и явления окружающего мира;

- как тенденция, стремление, потребность личности заниматься именно данной областью явлений, деятельностью, которая приносит удовлетворение;

- как избирательно наполненное активными помыслами, волевыми устремлениями отношение к окружающему миру, его объектам и явлениям [13, 68, 86].

- интерес как мотив, лежащий в основе учебной деятельности, придающий ей устремленный характер [17, 25, 49, 64]

- как внутренняя движущая сила учения, проявляющаяся в целенаправленном состоянии ученика, обусловленном знаниями, умениями, опытом творчества, характеризующаяся потребностью в знаниях, готовностью к активному познанию как деятельностью, приносящая удовлетворение [6, 88].

- направленность самостоятельного поиска, обсуждения проблем, решения задач, высказывание предположения (Ш.А. Амонашвили, 1990).

- эмоционально окрашенная потребность, «прошедшая стадию мотивации и придающую деятельности человека увлекательный характер» (И.Ф. Харламов, 1999, с. 237).

Познавательный интерес признается значимым фактором учебного процесса, влияние которого неоспоримо на создание развивающего характера обучения и интенсивность протекания познавательной деятельности учащихся. Установлены дидактические условия развития у учащихся познавательного интереса – активизация познавательной деятельности учащихся, творческое применение учителем принципов и методов обучения на основе исследовательского подхода, развития у спортсменов потребности в самообразовании и саморазвития (Г.И. Щукина, 2006, С. 16–27.)

Коррекционно-развивающий модуль Методики развития-НП содержит приемы и методы развития внимательности через расширение познавательного интереса с использованием личностной активности спортсмена. Эта активность проявляется как познавательный интерес, выражаемый в форме поисковых вопросов, что, во-первых, направляет внимание и заинтересованность в успехе юного спортсмена в решении двигательных задач и, во-вторых, проявляется в состояниях его действительной внимательности (классификация В.Н. Страхова) в спортивной деятельности. Такая активность в свою очередь оказывает влияние на развитие базовых свойств внимания (концентрации, устойчивости, распределения, переключения, избирательности, объема) и внимательности как спортивно важного качества личности спортсмена.

2.3. Реализация развивающих и корректирующих функций методики развития спортивно важных свойств личности спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки

В соответствии с задачами развития СВК личности рассмотрим те психолого-педагогические условия, при которых возможна реализация тренировочных занятий развивающего характера на этапе начальной спортивной подготовки:

1) конструирование развивающей образовательной среды, трансформация личностных смыслов через личностно-ориентированное общение, активизацию саморазвития в процессе обучения в специализированном учебно-спортивном учреждении;

2) развитие «совместного внимания» и дифференциации двигательных задач с учетом уровня развития базовых свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение, распределение) в процессе тренировочной деятельности спортсмена;

3) развитие основных функций внимания (избирательной и регулирующей) через постепенное развитие способности к самоуправлению вниманием на основе расширения интереса к выполнению двигательных задач в соответствии с целью деятельности.

1. *Конструирование развивающей образовательной среды.* Именно тренировочные занятия развивающей направленности в субъект-субъектно-объектном взаимодействии оптимально способствуют целенаправленному развитию внимательности как СВК личности на этапе начальной спортивной подготовки, так как целенаправленно создается развивающая образовательная среда. Особое значение при проектировании развивающей образовательной среды имеет дидактическое общение, предметное общение (по Я.Л. Коломинскому). Издавна изучаются вопросы педагогического общения [29,48] (А. А. Бодалев, 1983; А. А. Леонтьев, 1997; И. А. Зимняя, 1997; В. А. Кан-Калик, 1979; С. В. Кондратьева, 1984; и др.), однако в большинстве психологических работ по педагогическому общению в основном исследуются вопросы, лежащие в сфере «воспитательных взаимодействий», направленных

на формирование личности учащегося. Процесс же усвоения знаний до сих пор рассматривается с традиционных позиций, когда учащийся ориентирован на пассивное восприятие информации, «предстает все еще в системе взаимодействия субъекта с объектом» [53, с. 67]. Содержательное взаимодействие составляет сущность дидактического общения: педагог и учащийся общаются предметно, и содержательность их взаимодействия влияет не только на качество усвоения знаний, формирование навыков, но и на личностное развитие. Педагогическое взаимодействие как «взаимообщение» существенно меняется в зависимости от задач учебного процесса [2].

Содержательное взаимодействие – важная и самостоятельная проблема и различные диагностические методики, направленные на изучение структуры взаимодействия, вполне применимы и к анализу педагогической деятельности. Анализ взаимодействия как таковой можно использовать в качестве метода для его совершенствования. Рядом теоретических и экспериментальных исследований показана необходимость анализа педагогической деятельности в целях ее совершенствования: глубина и критичность этого анализа включаются на правах необходимого компонента в структуру педагогических способностей [44, 83, 38].

Структура вербального взаимодействия, как и практическая реализация педагогических задач в образовательном процессе, в значительной мере представляет собой продукт сотворчества педагога и учащихся и отличается высокой вариативностью. Дальнейший анализ и оценка этих тенденций имеют прямое практическое значение для реализации развивающей функции учебно-тренировочного процесса спортивной деятельности. Личность – системное качество, которое приобретает человек во взаимодействии с социальным окружением, которое протекает в двух формах – общении и совместной деятельности. Психологическое обеспечение педагогического процесса в специализированных учебно-спортивных учреждениях по модели профессионального развития с использованием личностно-ориентированного общения обеспечивает возможность целенаправленно влиять на формирование конкретной личности, в отличие от социально-ориентированного общения, которое направлено на обслуживание совместной деятельности группы людей. В таком общении затрагивается духовная сфера личности – ее переживания, мысли, потребности, ценностные ориентации; от него зависит доброе, или злое начало доминирует в душе человека в его отношениях с миром [38].

Общение и совместная деятельность является тем полем, где возникают, развиваются межличностные отношения, основополагающие при определении личностного влияния педагога на интеллектуальный и нравственный рост учащейся молодежи, от которой зависит престиж, социально-экономический рост страны. Развитие личности в образовательной системе специализированном учебно-спортивном учреждении – это становление зрелой личности, субъекта спортивной деятельности, обладающего таким уровнем знаний, навыков и умений, уровнем умственного, физического и нравственного развития, который обеспечит ей личностное развитие в последующей

профессиональной деятельности, в жизни. Конструирование образовательной среды, трансформация личностных смыслов через личностно-ориентированное общение, активизация саморазвития в процессе обучения в специализированном учебно-спортивном учреждении являются основными внешними детерминантами развития СВК спортсмена.

2. Развитие «совместного внимания» и дифференциации двигательных задач с учетом уровня развития базовых свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение, распределение) в процессе тренировочной деятельности спортсмена.

Взаимодействие в системе «тренер-спортсмен» в условиях тренировочной деятельности может служить развитию «совместного внимания» [17]. Выстраивается система «педагог – предмет интереса – спортсмен, где формируется готовность отвлечься от прежнего фокуса внимания и последовать за взглядом (жестом, намеком) педагога в направлении указанного объекта, что способствует организации и координации совместной работы. Вырабатывается умение использовать взгляд другого человека, чтобы найти важные объекты (перехватить взгляд), умение следовать указательному жесту (движению) и использовать знак для корректировки действий (понимание с полуслова, с полувзгляда).

Совместное внимание – способность сонаправить взор, «умение смотреть туда, куда смотрит другой человек» – это первичная форма опосредования внимания на основе которой развивается избирательность восприятия, которая в свою очередь ложится в основу социального, когнитивного и речевого развития ребенка (М.В. Фаликман, 2006.).

При выполнении двигательных задач в тренировочной деятельности важно использовать интеральную речь, которая занимает по своей структуре и функциям промежуточное положение между внешней устной и внутренней речью и имеет тесную связь с деятельностью. Ей характерна приостановка фраз речи, повторы, проговаривание ключевых слов, вопросы себе, и др. различные краткие варианты проявления речи в процессе деятельности. Такая речь «является средством функциональной оптимизации внимания, осмысливания, планирования и управления деятельностью, анализа процесса и результата деятельности, предварительной настройки внимания, его поисковой и корректирующей функции средством побуждения, упрочения и совершенствования внимания» [92].

Проявляется предметно-личностная обусловленность педагогического взаимодействия [39], когда учебный предмет «задает учителю и ученику и предмет общения, общее предметное поле, которое они совместно «обрабатывают». «Учебный предмет создает объект, объединяющий учителя и ученика...и возникает объективное неличностное содержание педагогического взаимодействия» [39, с. 107-108]. В такой системе взаимодействия «педагог – предмет – ученик» есть прямая «педагог – ученик» и обратная связь «ученик – педагог», и эти связи опосредованы взаимным интересом к изучаемому предмету.

Развивающая направленность тренировочных занятий проявляется еще и в том, что находясь в условиях предметного общения на основе общего интереса и взаимной ответственности тренер и спортсмен направляют свое внимание на понимание, проектирование алгоритмов решения двигательных задач. Алгоритм – это определенная программа действий для получения искомого результата в заданных условиях и любая профессиональная деятельность алгоритмична. Однако увлекаясь процессом формирования двигательного навыка, педагоги не уделяют должного внимания развивающим задачам педагогического процесса физического совершенствования. Безусловно, тренировочная и соревновательная деятельность заключается в решении спортсменом двигательных задач соответственно виду спорта и этапу становления спортивного мастерства. В задаче реализуется цель, данная в конкретных условиях, но решение задачи – это процесс и результат. Процесс решения состоит из последовательности действий спортсмена или действий спортивной команды. Предложенный алгоритм развития внимательности как СВК когнитивной сферы личности спортсмена, позволит системно и своевременно содействовать успешному решению двигательной задачи, накоплением личностного потенциала спортсмена (уверенность, повышение самооценки, настойчивость, мобилизационная готовность и пр.). Алгоритмизация выполнения действий и движений должна представлять собой разработку вариативных алгоритмов решения оперативных двигательных задач. Вариативность алгоритмов проявляется в разнообразии характеристик задач, способов их решения в игровой спортивной деятельности. Алгоритмы объясняются и обсуждаются, либо кратко сообщаются в инструкциях.

Как и избирательная (селективная) функция внимания, регулирующая функция внимания в младшем школьном возрасте развивается сугубо индивидуально в зависимости от особенностей семейного воспитания и организации образовательной среды ребенка, что актуализирует работу педагога по *дифференциации двигательных задач с учетом уровня развития базовых свойств внимания* (устойчивость, концентрация, переключение, распределение) в процессе тренировочной деятельности спортсмена. Вариативность алгоритмов проявляется в разнообразии характеристик задач, способов их решения в спортивной деятельности. И если для спортсменов 6–7 лет с низким уровнем развития внимания сообщение последовательности действий сопровождается повторением спортсменом алгоритма выполнения действий, то для спортсменов со средним и высоким уровнем развития внимания определение точек самоконтроля происходит уже на основе объяснения-разъяснения и объяснения-обоснования. Спортсменам 8–9 лет с высоким уровнем развития свойств внимания по силам саморегуляция внимания в процессе самостоятельного выполнения задания в два-три двигательных действия на основе интеральной речи и самоконтроля.

3. Развитие основных функций внимания (избирательной и регулирующей) через постепенное *развитие способности к самоуправлению*

вниманием на основе расширения интереса к выполнению двигательных задач в соответствии с целью деятельности.

Контроль происходит различно: контроль «по смыслу» и контроль «по результату». Усвоение контроля происходит сначала в громкой речи (включая и шепотную речь), затем в форме «внешней речи про себя» (с выборочным контролем педагога), и после этого контроль осуществляется педагогом только по конечному результату. Окончательная форма контроля – идеальное, сокращенное, автоматизированное действие. В результате поэтапного формирования контроля предметное действие становится идеальным (действием взора) и входит в алгоритм выполнения действий. Пока контроль выполняется развернуто, он сам требует внимания; когда же контроль переходит в идеальный план, сокращается и автоматизируется, он превращается во внимание в деятельности. «Не всякий контроль есть внимание, но всякое внимание есть контроль» [19].

Положение теории П.Я. Гальперина, о том, что развитие внимания – это развитие самоконтроля в процессе поэтапного формирования умственного действия находит свое применение при развитии внимательности как СВК когнитивной сферы личности спортсмена на этапе начальной становления спортивного мастерства. Становление высших форм внимания рассматривается в двух направлениях: 1) оно может быть представлено как воспитание внимания, основанное на воспитании волевых качеств личности [26] (Т. Рибо, 2001); 2) развитие внимания может выступить как его формирование – построение умственного действия с требуемыми характеристиками [19] или развитие высшей психической функции (ВПФ) [17]. Фундаментальное свойство внимания как ВПФ – его опосредованность, когда внешние средства управления вниманием постепенно становятся внутренними, то есть осуществляется переход от использования указания к самостоятельному действию, от доступных средств к их выявлению и применению.

Рассмотрим кратко основные методы, развития базовых свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение, распределение) юных спортсменов в учебно-тренировочной деятельности.

Методика двойной стимуляции А.Н. Леонтьева может быть основой для разработки ряда заданий на развитие избирательности внимания в процессе тренировочной деятельности юных спортсменов. Как основа использовалась игра «Да и нет не говорите, белого и черного не берите», требующая длительного напряжения внимания, сосредоточенности на определенном процессе. Степень развития внимания оценивается по количеству допускаемых ошибок. С целью развития опосредованного внимания игра модифицировалась, и спортсменам предлагалось использовать цветные мячи, облегчающие решение задачи по дифференциации подачи мяча. Использование цветных мячей рассматривается как использование внешних средств процесса опосредованного внимания и по мере точного выполнения задания заменяются на обычные. Внимание при этом становится внутренне опосредованным, но аналогичным по структуре внешне опосредованному. Игровые методики

диагностики и развития познавательных процессов позволяют успешно развивать самоконтроль, сенсорно-перцептивные, мнемические способности, оперативное мышление с учетом их адаптации к условиям и задачам тренировочной деятельности [49].

Управляемый поиск предполагает некоторое изменение алгоритма выполнения задания на основе оперативного поиска и преобразования информации. Управляемый поиск осознается, спортсмен может запрашивать недостающую информацию, или она может содержаться в инструкции педагога. И напротив, автоматическое обнаружение сопротивляется изменениям по ходу своего выполнения.

Метод самостоятельного поиска. При выполнении задач на поиск, задача спортсмена – найти точное движение среди предъявленных. Варьируется количество стимулов, межстимульный интервал, пространственное размещение, регистрируется время реакции и количество правильных ответов. Стимулируется инициатива спортсмена на запрос объяснений и обоснований, высказывания предположений и выбора самостоятельного решения.

Метод идентификации состоит в сравнении одновременно или последовательно предъявляемых стимулов для определения их идентичности или различия.

Метод «Пройди путь без остановок и ошибок» предъявление стимулов, с противоречивой (конкурирующей) информацией, когда учитывается скорость и точность выполнения заданий (задания разрабатываются на основе методики Струппа).

Метод «перед – после», при котором выполнение задания анализируется до внесения изменений, а после изменения алгоритма выполнения заданий. Стимулируется инициатива спортсмена на запрос объяснений и обоснований, высказывания предположений «о том, как лучше», «как точнее», «как быстрее».

Задачи с недостающими данными требуют инициативы спортсмена на запрос информации, уточнения, обсуждения алгоритма выполнения заданий.

Перечисленные методы, как и другие аналогичные, применяются вариативно, широко варьируются во временных параметрах, в характере предъявления стимулов; изменяются режимы их последовательной или одновременной подачи; включаются по-разному в алгоритмы решения двигательных задач. Развитие произвольного внимания у спортсменов идет в направлении от выполнения целей, которые ставит педагог совместно с учениками, к целям, которые ставит сам ученик, обладающий самоконтролем деятельности, внимательным отношением к себе и к другим.

3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

3.1. Методы и организация диагностики определения уровня развития внимательности спортсменов групп начальной подготовки в учебно-тренировочной деятельности

Диагностическая программа определения познавательного интереса спортсменов и уровня внимательности на тренировочном занятии предполагает следующие направления.

1. *Опрос педагогов «Оценка уровня развития познавательного интереса на тренировочном занятии»* (таблица 1).

Таблица 1 – Индивидуальные особенности проявления интереса спортсменов групп НП (8– 9 лет) на тренировочных занятиях (опрос тренеров)

Уровень ПИ	Проявление познавательного интереса (ПИ)	Дополнительный диагностический признак
1 балл интерес несформи- рован	<i>Отсутствие интереса</i> Интерес практически не обнаруживается. Исключение составляет реакция на яркий, смешной, забавный материал	Безразличное или негативное отношение к решению любых учебных задач Более охотно выполняет привычные действия, чем осваивает новые
2 балла низкий уровень	<i>Активность на новизну</i> Интерес возникает лишь к новому материалу, касающемуся конкретных фактов, практических действий	Оживляется, задает вопросы о конкретных фактах, включается в выполнение задания, но длительной устойчивой активности не проявляет
3 балла, низкий уровень	<i>Любопытство</i> Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	Проявляет интерес и задает вопросы достаточно часто, включается в выполнение задания, но интерес быстро иссякает
4 балла, средний уровень	<i>Ситуативный учебный интерес</i> Интерес возникает к способам решения новой частной единичной задачи	Включается в процесс решения задачи, пытается самостоятельно найти способ решения и довести задание до конца, после решения задачи интерес исчерпывается
5 баллов, высокий уровень	<i>Устойчивый учебно-познавательный интерес</i> Интерес возникает к общему способу решения задач, но не выходит за пределы изучаемого материала	Охотно включается в процесс выполнения заданий, работает длительно и устойчиво, принимает предложения найти новые применения найденному способу
6 баллов,	<i>Личностное проявление интереса</i>	Проявляется выраженное творческое

высокий уровень	Устойчивый и избирательный интерес возникает независимо от внешних требований и выходит за рамки изучаемого материала	отношение к решению задач, стремится узнать дополнительную информацию Имеется мотивированная избирательность интересов
-----------------	---	---

На основе шкалы Г.Ю. Ксензовой «Определение уровня развития учебно-познавательного интереса» [43] выделены параметры наблюдения за особенностями проявления познавательного интереса спортсменов групп начальной подготовки (НП): отсутствие интереса; активность на новизну; любопытство; ситуативный учебный интерес; устойчивый учебно-познавательный интерес; личностный учебно-познавательный интерес

2. Структурированное наблюдение педагога за индивидуальными особенностями проявления познавательного интереса спортсменов и их внимательности на тренировочных занятиях.

Цель: определение характера познавательного интереса и вида внимательности на тренировочных занятиях уровня в зависимости от проявления познавательного интереса спортсменов групп НП (8–9 лет).

Чтобы свести к минимуму влияние случайных факторов на поведение спортсмена, наблюдение необходимо организовать не менее чем на пяти тренировках в течение месяца (1 этап – после проведения диагностики свойств и уровня внимания; 2 этап – после проведения занятий развивающей направленности). Методика наблюдения за индивидуальными особенностями проявлениями внимательности спортсменов на тренировочных занятиях представляет собой шкалу с описанием поведенческих признаков, характеризующих внимание спортсмена к учебным задачам и выраженность его познавательного интереса (ПИ) в баллах. Единицы наблюдения за проявлением познавательной активности:

1) поисковый вопрос как обращение в вопросительной форме, направленное на поиск ответа в ситуации противоречия (ПВ): продуктивные, идентификационные вопросы, вопросы-подсказки, вопросы-уточнения (классификация Н.Б. Шумаковой);

2) другие проявления активности (ДПА): непоисковые вопросы, невербальное проявление активности, спонтанная двигательная активность. Бланк-сетка наблюдений представляет собой таблицу с указанием имен детей, за которыми ведется наблюдение, и единиц наблюдения познавательной активности на тренировке (таблица 2).

Таблица 2 – Форма бланка для определения вида познавательной активности в форме вопросов вида внимательности на тренировочном занятии

Ф.И. уч-ся	ПВ				Кол-во ПВ	ДПА	ВВ
	ППВ	ИПВ	ПВП	ПВУ			

Примечание:
ПИ – поисковый вопрос: продуктивные (ППВ), идентификационные (ИПВ), вопросы-подсказки (ПВП), вопросы-уточнения (ПВУ);

ДПА – другие виды активности: непоисковые вопросы, невербальное проявление активности, спонтанная двигательная активность; ВВ – вид внимания

Процедура наблюдения:

1) регистрация на бланке-сетке единиц наблюдения (поисковый вопрос (ПВ): продуктивные (ППВ), идентификационные (ИПВ), вопросы-подсказки (ПВП), вопросы-уточнения (ПВУ); ДПА – другие виды активности: непоисковые вопросы, невербальное проявление активности, спонтанная двигательная активность).

2) определение вида внимательности (классификация В.Н. Стахова) на основании выделенных единиц наблюдения за проявлением познавательного интереса на тренировочном занятии действительная внимательность, кажущаяся невнимательность; кажущаяся внимательность и действительная невнимательность.

3. Анкетирование «Индивидуальные проявления внимательности в поведении детей младшего школьного возраста» (для родителей)

Цель: определить индивидуальные особенности проявления внимательности в поведении детей

Описание метода: анкета состоит из 11 вопросов, предполагающих сбор информации по основным эмоционально-динамическим проявлениям внимательности в свободном общении и деятельности по интересам. Обработка анкеты количественная (по баллам) и качественная по выделенным параметрам (Приложение).

4. Методика анализа вербального взаимодействия. Методика анализа вербального взаимодействия в основе которой положены принципы структурированного наблюдения в модификации А.А. Реана и Я.Л. Коломинского может успешно использоваться для исследования педагогической деятельности, ее закономерностей и факторов продуктивности [38, 83]. Этот вариант методики позволяет провести конкретную дифференциацию спортивной тренировки по содержательному взаимодействию и определению его типа.

5. Педагогический мониторинг определения уровня развития двигательных навыков.

Предполагается педагогическое тестирование по определению уровня развития двигательных навыков (группы начальной подготовки: 1 год обучения, группа НП-1, 6–8 лет; 2 год обучения, группа НП-2, 7–8 лет), которое проводится в два-три диагностических этапа как исходный срез и итоговый срез (через три-шесть месяцев).

Содержание педагогического тестирования определяется тренером с учетом уровня физической подготовленности и требований вида спорта на начальном этапе спортивной подготовки. Предлагаются задания для определения уровня двигательных навыков определенного уровня сложности (например, в игровой деятельности в теннисе – направление ударов и их виды, подача с задней линии в квадрат, приемы подачи и выбор спортсменом места приема подачи и вида удара и пр.). Разрабатывается оценочная шкала,

например, максимальное количество баллов за 10 заданий – 100 баллов и условия их определения.

4. РАЗВИВАЮЩИЙ И КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ)

4.1. Развитие внимательности как спортивно важного качества личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки

Современное ускорение и усложнение спортивной деятельности, выполнение двигательных действий в условиях дефицита времени повышают требования к аттенционным свойствам личности. Спортивно важные свойства внимания – интенсивность его концентрации, устойчивость, быстрота переключения, широта распределения – по-разному проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности. Для некоторых видов спорта на первый план выдвигаются характеристики распределения и переключения (единоборства, игровые виды спорта), для других, главной целью которых являются наблюдение и контроль локомоций (стрельба, метание), значение приобретает устойчивость, концентрация внимания.

Характеристики внимания в той или иной мере обусловлены типологическими особенностями нервной системы: скорость переключения внимания зависит от подвижности нервных процессов; устойчивость внимания определяется силой возбуждительного процесса; сила нервной системы является основным фактором, определяющей возможность длительной сосредоточенности. Лицам со слабым возбуждательным процессом (при прочих равных условиях) труднее, чем «сильным» справиться с учебными и профессиональными задачами, требующими длительной сосредоточенности внимания, постоянного наблюдения.

Ни одно из СВК не зависит в такой мере от внешних факторов, как внимательность. Важно учитывать значение мотивационного, эмоционального и волевого фактора для активизации внимания, направленности и привычки к систематическому сосредоточенному труду. Монотония, например, сказывается на устойчивости внимания резко отрицательно, а содержательность и ответственность задачи повышают его устойчивость. При решении новых учебных задач или при выполнении той же задачи в новых условиях педагогу необходимо *перестроить систему организации внимания* на основе анализа данных диагностики уровня развития основных свойств внимания.

Выделены следующие психологические условия организации развивающей образовательной среды в спортивно-тренировочной деятельности:

1) дифференциация уровня сложности заданий, их алгоритма выполнения с учетом уровня развития базовых свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение, распределение)

2) активизация и развитие свойств интеллектуального внимания – использование перспективности и возвратного характера интеллектуального внимания, дифференцирующего и целостного сосредоточения, распределения и переключения внимания при согласовании собственных действий с действиями других спортсменов;

3) учет и управление эмоционально-динамическими особенностями интеллектуального внимания в процессе тренировочного занятия;

Для характеристики внимательности используется классификации видов внимания У. Джемса, Н.Ф. Добрынина:

– классификация внимания по объекту: 1) чувственное внимание, объектом которого является ощущение; 2) интеллектуальное внимание – его объектом является представление.

– классификации видов внимания по опосредованности процесса внимания: 1) непосредственное внимание – его объект эмоционально привлекателен, интересен непосредственно; 2) опосредованное внимание – его объект сам по себе неинтересен, но связан ассоциативно с опытом личности, его целеустремленностью – это апперцептивное внимание.

– классификации видов внимания по характеру и степени волевого усилия: 1) пассивное, рефлекторное, произвольное, не сопровождающееся волевым усилием; 2) активное, произвольное, сопровождающееся сложными волевыми усилиями [26].

Произвольное внимание всегда апперцептивное, опосредованное. Виды внимания, входящие в первую классификацию, могут быть произвольными (активными), произвольными (пассивными), послепроизвольный вид внимания и обосновал принцип значимости в объяснении внимания.

В учебно-спортивной деятельности востребовано интеллектуальное внимание во всех его сложных проявлениях как произвольное (активное), произвольное (пассивное), послепроизвольное. Происходит интеллектуализация внимания наряду с формированием других когнитивных процессов, когда опосредуется процесс внимания в первую очередь мыслительными и мнемическими свойствами [92]. Особенности внимания юных спортсменов является сосредоточенность на точности выполнения двигательных задач, пристальное внимание к элементам движений и действий, то есть к определенным системам движения. Организация первого этапа проявления интеллектуального внимания – предвнимания – позволяет наблюдать и организовать интеллектуальную активность, деловую заинтересованность, осознанную организованность движений и действий. На этом этапе создания психологических условий организации тренировочной деятельности основными психолого-педагогическими задачами являются:

1) определение периода предвнимания и его содержания с учетом уровня развития основных свойств внимания спортсменов;

2) фиксирование прохождения спортсменами периода предвнимания и целесообразное последовательное сокращение этого периода;

3) организация вторичного предвнимания, связанного с переключением сосредоточения с одного вида упражнений на другой [92]. Так как для интеллектуального внимания характерна перспективность и возвратный характер предполагается при выполнении двигательных задач объяснить и показать перспективность и значение упражнений для спортсмена (ответ на вопрос «для чего?», а затем «как?»), а также дать ориентиры на самостоятельное быстрое и точное выполнение игровых действий, достижение которых возможно в процессе тренировочных занятий. Возврат внимания (ответ на вопрос «как сделал?») означает сосредоточение на уже выполненном упражнении, при этом ученик воссоздает образ выполненных движений и анализирует их (осуществляется как повторное выполнение упражнения, объяснение алгоритма выполнения задания), то есть происходит реконструкция выполненного упражнения.

При формировании навыков выполнения отдельных элементов спортивной деятельности востребованы такие качества интеллектуального внимания, как дифференцирующее и целостное сосредоточение:

1) актуализируется дифференцирующее внимание к деталям упражнений, путем уточнения соответствующих движений, ориентировки на лучшее их выполнение;

2) активизируется сосредоточение и направляется внимание на взаимосвязи между элементами игровой ситуации, что развивает целостное внимание спортсмена;

3) анализируются центральные и подводящие элементы движений и действий, определяются точки контроля для достижения слитности и своевременности выполнения двигательных действий и движения.

При выполнении групповых заданий интеллектуальное внимание проявляется как согласование собственных действий с действиями других спортсменов (последовательное, параллельное, синхронное выполнение).

Для организации развивающей образовательной среды в спортивно-тренировочной деятельности необходимо использовать *возможности управления эмоционально-динамическими особенностями интеллектуального внимания*. Динамику внимания в процессе учебно-тренировочных занятий раскрывают следующие явления: восходящее внимание, оперативная подвижность внимания, спад внимания. В процессе тренировочного занятия в период *восходящего внимания* характерно нарастающее углубление сосредоточения, устойчивый и положительный сдвиг внимания на фоне достигнутой рабочей формы сосредоточения. Это состояние побуждается и поддерживается за счет непосредственной увлеченностью предметом занятия, удачным выполнением двигательных задач, конструктивным взаимодействием с другими субъектами спортивной деятельности, положительной оценкой педагога [92].

Противоположным данному процессу является *спад внимания*, выражающийся в быстром снижении концентрации сосредоточения и отвлечении от выполнения работы, потере целеустремленности в процессе

реализации двигательных задач и интереса к занятию. Появляется несобранность, торопливость в движениях. Спад внимания часто наступает как результат неудачных попыток выполнения действий и движений, технико-тактических трудностей и ошибок, вследствие нетактичного порицания, укора педагога. Своевременное предупреждение приближающегося спада внимания и устранение его возникновения является важной педагогической задачей. Необходимо продумать содержание и последовательность изложения заданий, их допустимую степень трудности, темп и ритм деятельности, оперативное восстановление сил спортсмена.

Во многих видах спорта востребовано такое качество внимания как «маневренность» внимания – это качество необходимое в процессе восприятия, анализа игровых ситуаций и выполнения спонтанных движений. В этой связи важно диагностировать и развивать *оперативную подвижность внимания*, основными признаками которой являются:

- форсированное переключение внимания и подчиненность его динамики задачам анализа ситуации и реализации движений и действий;
- обоснованное отвлечение от второстепенных показателей, сочетаемое с широким обзором ситуации;
- непринужденность и легкость перестройки внимания в соответствии с изменениями в обстановке и считывание релевантной информации;
- самостоятельное рациональное управление динамикой внимания.

Понимание и учет динамики внимания спортсмена с учетом специфики вида спорта способствует более полному восприятию поступающей информации в тренировочном процессе, что является одним из психологических факторов расширения пропускной способности актов сосредоточения и позволяет оперативно фиксировать большее количество различных сведений о движениях за определенный отрезок времени.

Обобщая, отметим основные условия организации целенаправленной работы по развитию основных свойств внимания спортсмена:

1. *Создание педагогом оптимальной схемы распределения и избирательности внимания при выполнении двигательных задач в учебно-тренировочной деятельности.* Создание оптимальной схемы распределения внимания при выполнении двигательных задач позволит учесть особенности развития свойств внимания и динамику проявления внимательности в деятельности. Согласование и конкретизация точек контроля за качеством выполнения двигательных задач, развитие самоконтроля будет способствовать развитию избирательности внимания. Развитие свойств внимания в тренировочной деятельности – это не выработка высокого напряжения внимания или развитие абстрактных его качеств. Предполагается создание наиболее рациональной системы организации внимания в соответствии со спецификой и требованиями вида спорта, в каждом двигательном действии и операции с учетом задач и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Развитие аттенционной сферы личности спортсмена как одна из задач в формате общей психологической подготовки к спортивной деятельности. Развитие аттенционной сферы личности спортсмена в формате общей психологической подготовки к спортивной деятельности проводится психологом как коррекционно-развивающая работа. Результатом коррекционно-развивающей работы является повышение уровня развития базовых свойств внимания (объем, устойчивость, концентрация, переключение, распределение, избирательность), что позволит снизить уровень волевых усилий при формировании двигательных навыков, предупредить пресыщение деятельностью при повторении учебных упражнений, укрепить и расширить познавательный интерес к занятиям. В свою очередь развитые базовые свойства внимания, состояние внимательности как рабочее состояние при выполнении двигательных задач служат основой для развития внимательности как спортивно важного качества когнитивной сферы личности спортсмена.

4.2. Психолого-педагогический анализ факторов, вызывающих и поддерживающих внимательность спортсменов (младший школьный возраст, начальный этап спортивной подготовки) в учебно-тренировочной деятельности

1. Определение психологом характера внешнего стимула для привлечения внимания (анализируется интенсивность, относительная и абсолютная сила стимула, контрастность, внезапность появления, экстенсивность, длительность стимула, прерывистость, движение-неподвижность наблюдаемого объекта). Характером внешнего стимула можно привлечь внимание (пассивно, вынужденно), но для удержания внимания необходимо вызвать интерес к предстоящей деятельности.

2. Анализ психологом соответствия внешнего стимула психическому состоянию переживаниям. С физиологической точки зрения это объясняется возникновением очага возбуждения (доминанты по Ухтомскому), притягивающего к себе возбуждения, идущие в том же направлении, и тормозящего возбуждения, не соответствующие ему. Внимание связано с чувствами, с тем, что вызывает и поддерживает чувства. Важно поддерживать внимание не только занимательностью и новизной, но и активизацией стремления познать, вызывая познавательный интерес.

3. Развитие когнитивной сферы личности спортсменов (сенсорных, перцептивных, мнемических, имагинитивных, мыслительных процессов и процессов представления) в формате общей психологической подготовки.

Определение уровня развития тех или иных свойств внимания должно быть направлено не только на структурный анализ аттенционной сферы личности спортсмена, но и для установления связей внимания с другими психическими процессами, значение которых существенно в развитии внимания. Важнейшим средством развития внимательности как спортивно важного качества когнитивной сферы личности спортсмена является:

- 1) использование речи как средства регуляции внимания в конкретных условиях тренировочной деятельности;
- 2) вербализация процессов восприятия спортивных движений;
- 3) анализ увиденных спортивных движений и действий и сличение их со своими, только что выполненными и пр.

Активизация других психических процессов, значение которых существенно в развитии внимания является важным психологическим фактором поддержания, регулирования и повышения уровня интеллектуального и волевого внимания спортсменов.

4. Учет влияния опыта личности на динамику проявления внимания.

С одной стороны, все, что связано с опытом, быстрее привлекает и удерживает внимание, чем то, что не связано с ним. Существует влияние предшествующего события на последующее (временная апперцепция), поэтому необходимо анализировать отрицательный опыт, который может негативно влиять на направленность внимания в деятельности, формировать мотивацию избегания неудач.

5. Целенаправленная работа педагога и психолога по активизации внимания и развитию основных его свойств. Основной педагогической задачей является формирование готовности и интереса к деятельности, привычек ее самоорганизации. Необходимо создать определенную установку на новую деятельность, либо на организацию деятельности в новых условиях, сделать предварительное сообщение о значимости предстоящей работы, что формирует готовность к деятельности, развитие интереса к ней.

Опыт личности всегда связан с интересом. Но интерес направлен не к тому, что старо и знакомо, а то, что ново. Интересно то, что ведет вперед познание. Однако новое связано с прежними знаниями, опирается на них, либо вытекает из старого. Для того, чтобы внимательно слушать и делать важно понимать, а для процессов понимания важна связь нового с опытом. Последовательность и логичность действий, понимание их целесообразности и значимости – одно из сильнейших средств сохранения внимания.

В таблице 1 представлены основные причины повышения степени напряжения при произвольном внимании, предложены приемы и методы управлением вниманием при решении психолого-педагогических задач *развития базовых свойств внимания* (устойчивость, концентрация, переключение, распределение) в процессе тренировочной деятельности.

Таблица 1 – Основные приемы и методы управлением вниманием в тренировочной деятельности спортсменов в состоянии напряжения при произвольном внимании

Произвольное внимание	Педагогические задачи	Приемы и методы управления вниманием
внимание захвачено ближайшей операцией, предметом наблюдения в	<i>узкое внимание:</i> – формирование навыка наблюдения одновременно	– использование последовательного усложнения алгоритмов выполнения

настоящий момент	три и более явлений или предметов; – развитие <i>распределения</i> внимания	двигательной задачи: алгоритм в два- три шага; – анализ пространственно-временных характеристик движения и действия
трудности сосредоточения внимания в процессе выполнения задания;	<i>быстрая утомляемость</i> : – формирование навыка выполнения действий по алгоритму; – развитие <i>устойчивости</i> внимания	– сообщение последовательности действий и повторение алгоритма выполнения задания ребенком; – использование краткосрочного отдыха в процессе выполнения задания
трудности при фиксации внимания на определенном предмете	<i>блуждающее внимание</i> : – формирование навыков самоконтроля – развитие <i>концентрации</i> внимания	– стимулирование выполнения задания до подачи инструкции; – сообщение значимости предстоящего действия
снижение активности, сосредоточения и произвольных усилий при трудностях выполнения заданий	<i>пассивное внимание</i> : – формирование навыка анализа выполненного задания; – развитие переключения внимания	– безоценочное комментирование выполненного задания с подачей установки «ты можешь лучше это сделать...», «пробуй так...»; – активизация обратной связи
суетливость, нерешительные действия	<i>недостаточный исполнительный контроль с нарушением системы бдительности</i> : – развитие уверенности в себе; – развитие <i>избирательности</i> внимания	– стимулирование выполнения задания до подачи инструкции; – поддержание состояния готовности; – сообщение значимости предстоящего действия
снижение интенсивности произвольного внимания	<i>определение уровня снижения интенсивности внимания</i> : 1) углубленная занятость деятельностью; 2) умеренная концентрация внимания на предмете деятельности, с незначительными отвлечениями; 3) слабая сосредоточенность, поверхностное восприятие объекта наблюдения; 4) низкий уровень концентрации внимания, который переходит в состояние несобранности, рассеянности; – подбор методов и приемов <i>поддержания интенсивности внимания</i>	– создание и поддержка оптимистического настроения; – позитивные перцептивные установки в содержании инструкции; – методы апелляции к эмоциональной и волевой сфере личности; – методы драматизации и утрирования событий; – опора на позитивный опыт выполнения трудных заданий
проявление активного	<i>особенности управления</i>	– считывание актуального

внимания	<i>вниманием:</i> – формирование навыка быстро и конкретно направить внимание на восприятие указанных предметов и явлений; – развитие оперативной подвижности внимания	психического состояния спортсмена; – использование конкретных сообщений о качестве выполнения действий
----------	--	---

При отсутствии целенаправленной работы педагога и психолога по активизации внимания и развитию основных его свойств в учебно-тренировочной деятельности вышеизложенные факторы могут негативно влиять на внимательность спортсмена, ослабляя ее, повышая степень напряжения при произвольном внимании в процессе выполнения заданий, что осложняет выполнение спортивных задач и приводит к ошибочным двигательным действиям.

4.3. Практические рекомендации по предупреждению причин невнимательности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки

Спортивная деятельность требует от юного спортсмена новых, более высоких форм произвольного поведения, способности управлять своим психическим состоянием, в том числе быть внимательным к выполняемым двигательным заданиям, к себе, к партнеру, к тренеру. Все педагоги и воспитатели понимают, что внимание является одним из важнейших условий успешного обучения. Однако привычные призывы «Будь внимательным! Не отвлекайся! Соберись! Слушай!» весьма безуспешны, и педагоги вынуждены усиливать значение призывов к внимательности угрозами или поощрением.

Непрерывная динамика внимания залог его устойчивости, а устойчивость же внимания – условие его обоснованного переключения. В зависимости от соотношения сосредоточенности спортсмена на выполняемом задании наблюдаются следующие состояния внимательности – невнимательности:

1) действительная внимательность – состояние углубленности спортсмена в работу, внешне наблюдается (по взгляду, позе, дыханию) очевидная картина интенсивного сосредоточения и действительная невнимательность – состояние противоположное предшествующему (отвлекаемость, лишние движения, медлительность или суетливость).

2) Кажущаяся внимательность – состояние, при котором отвлечение от необходимой в данный момент деятельности «маскируется» внешними признаками деловой направленности внимания и кажущаяся невнимательность – состояние внутренней активности (осмысление, рефлексия), с маловыразительными внешними признаками сосредоточения, что создает ошибочное впечатление об отвлечении [92].

Феномен невнимательности опосредуется психологическими факторами, отражающими соответствующие уровни индивидуальности:

- психофизиологический уровень, характеризующий свойства и динамические показатели нервной системы; функциональное состояние организма и психомоторики юного спортсмена;

- уровень социальных механизмов обеспечения основных свойств внимания – характер взаимодействия с другими субъектами спортивной или учебной деятельности, социометрический статус (лидер, признанный, аутсайдер), организация деятельности;

- личностный уровень – самооценка, интересы, мотивация, отношения к учебе и к спорту в целом, особенности самосознания и пр.).

По мере взросления юного спортсмена повышается значимость психологических детерминант невнимательности личностного уровня. Следствием невнимательности является ситуация, когда спортсмен испытывает трудности в освоении знаний, в формировании определенных навыков, учится в общеобразовательной школе ниже своих возможностей. В каждом конкретном случае необходимо исходить из индивидуальных особенностей и индивидуального опыта ребенка, который можно изучить при помощи неэкспериментальных методов, таких как опрос, беседа с родителями. Такая работа способствует получению дополнительной информации об особенностях саморегуляции в деятельности, проявлении внимательности в свободном общении.

Изучение отдельно взятых характеристик ребенка оказывается недостаточным для объяснения возникновения и проявления невнимательности. Ни свойства нервной системы, ни основные свойства внимания, ни определенные характеристики личности учащегося в отдельности не объясняют невнимательность. Разнообразие причин невнимательности требует от педагога индивидуализировать психопрофилактическую работу по предупреждению невнимательности, что направляет педагога на организацию субъект-субъект-объектных отношений, активизирует его взаимодействие с родителями юных спортсменов. Рассмотрим наиболее распространенные причины невнимательности.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Дети отличаются избыточной двигательной активностью, импульсивностью, слабой концентрацией внимания, высокой отвлекаемостью, для них характерны трудности с организацией поведения и удержанием внимания постоянно и дома, и в школе. Систематическая спортивная деятельность в сочетании с учебной деятельностью в общеобразовательной школе для них изнурительна: дети нуждаются в коррекционно-развивающей работе с психологом.

Хронические соматические заболевания. Дети, имеющие слабое здоровье, отличаются высокой утомляемостью, низкой работоспособностью, сниженные функции их внимания может быть обусловлены общим ослаблением организма. Для них обязательно соблюдение режима, дозировании физических и умственных нагрузок, краткосрочный отдых в деятельности, дневной сон.

Систематическая спортивная деятельность ограничена медицинскими заключениями о состоянии здоровья ребенка.

Индивидуальные особенности нервной системы. Свойства высшей нервной деятельности влияют на развитие всех свойств внимания: для учащихся с сильной и подвижной нервной системой более характерно внимание устойчивое, хорошо переключаемое и распределяемое. Учащимся с инертной и слабой нервной системой более свойственно неустойчивое, плохо переключаемое и распределяемое внимание, они требуют индивидуального подхода на основе дополнительной психодиагностики.

Предупреждение переутомления и перегрузок. В жизни современного школьника нередко день расписан с утра до вечера столь плотно, что времени на полноценный отдых при этом практически не остается; дети плохо засыпают, не высыпаются. Физические, психологические, информационные перегрузки неизбежно приводят к снижению работоспособности, повышению невнимательности и рассеянности детей. Предупреждение переутомления и перегрузок заключается в следующем:

- в обеспечении графика питания и его качества в соответствии с интенсивными физическими нагрузками юных спортсменов;
- в обеспечении процедур восстановления физических и психических сил юных спортсменов (оперативное восстановление – во время занятий, краткосрочное восстановление – после занятий, полноценный сон);
- в рациональной организации активности учащихся в учебной и спортивной деятельности; произвольное внимание спортсменов требует варьирования объема, интенсивности, направленности выполняемой работы.

Возрастные ограничения в развитии внимания. В младшем школьном возрасте внимание в силу возрастных особенностей онтогенеза психического развития характеризуется: недостаточной зрелостью нейрофизиологических механизмов внимания; слабостью самоконтроля за выполнением деятельности; имеет небольшой объем, неустойчивость, низкую переключаемость. Учет возрастных ограничений в развитии внимания – основа успешности тренировочной деятельности юных спортсменов и воспитания их личностных качеств.

Недостаточная мотивация к выполнению деятельности. Любой ребенок может проявлять завидную внимательность и сосредоточенность, если занимается тем, что ему очень интересно. Невнимательность юных спортсменов часто проявляется тогда, когда от них требуется выполнение чего-то малопривлекательного, не очень интересного и недостаточно значимого. Педагогической задачей является развитие познавательной мотивации, обеспечении на учебных занятиях новизны, привлекательности заданий, их разнообразия, рационального использования произвольного внимания для поддержки познавательной активности ребенка.

Сохранение внимания юного спортсмена через активизацию непознавательных мотивов (призывы к чувству долга и ответственности, желание получить хорошую отметку, удостоиться похвалы взрослого,

избегание наказания и др.) менее эффективно для развития внимательности как СВК когнитивной сферы личности спортсмена. В таких случаях произвольность внимания осуществляется сознательно только при помощи волевых усилий ребенка, что может сковывать его моторную активность.

При организации развивающей образовательной среды важны усилия педагогов и родителей по созданию условий развития полноценной познавательной активности, интереса к интеллектуальной деятельности и физическому совершенствованию, развития мотивационной сферы в целом через организацию заинтересованного участия юного спортсмена в учебной и спортивной деятельности.

Выводы

Выбор направлений программы развития внимательности в процессе тренировочной деятельности юного спортсмена осуществлен на основе учета онтогенеза внимания и диагностических данных об уровне базовых свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение, распределение). Содержание программы развития внимательности в процессе тренировочной деятельности юного спортсмена изложено на основании влияния трех доминирующих факторов развития внимательности как спортивно важного качества личности:

1) взаимодействие «тренер – предмет интереса–спортсмен»: изменение внимательности, вызванного расширением субъект-субъектных отношений «педагог – спортсмен» в условиях предметного общения на основе общего интереса и взаимной ответственности;

2) алгоритм задания: изменения внимания в тренировочной деятельности, направленного определенного вида инструкцией, содержащей алгоритм выполнения задания после объяснения (объяснение-показ, объяснение-обоснование, объяснение-разъяснение) и согласование точек самоконтроля в процессе выполнения задания;

3) самоконтроль: изменения внимания в процессе самостоятельной деятельности – спонтанное его распределение в свободном выборе способов выполнения заданий на основе организации самоконтроля.

Формирование внимания как самоконтроля в процессе учебной деятельности включает в себя умение педагога рационально организовать деятельность спортсмена. В процессе работы по развитию СВК спортсмена на этапе начальной подготовки могут быть использованы различные методы активизирующие развитие основных функций внимания (избирательной и регулирующей) через постепенное развитие способности к самоуправлению вниманием на основе расширения интереса к выполнению двигательных задач в соответствии с целью деятельности.

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

5. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

5.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации

Важнейшей задачей спортивной подготовки является формирование высокого уровня функциональных возможностей спортсменов, от которого зависит рост спортивного мастерства (Ю.Тюленьков, 1997). Функциональная подготовка рассматривается как планомерный, многофакторный процесс управления совершенствованием организма и психики человека с использованием различных средств и методов физической, технической, тактической и психологической подготовки через решение задач индивидуализации и дифференцирования в процессе развития спортивных способностей. Одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей и развитие спортивно важных качеств (СВК) личности спортсменов на этапе их спортивной специализации.

В современном спорте, и юношеском в том числе, тренировочный и соревновательный периоды характеризуются возрастанием физических и психических нагрузок, что обуславливает высокую степень психического напряжения, которые в большинстве случаев негативно влияют и на спортивный результат, и на сохранение здоровья спортсменов (Е.Н.Гогун, Б.И.Мартыанов, 2000; А.И.Исмаилов, 2001; А.В. Алексеев, 2007). С прошлого века и до сегодняшних дней психологической подготовке спортсменов уделяется особое внимание в спортивной психологии и педагогике (В.В.Медведев, М.С.Полишкис, 1988; В.Н.Платонов, 1997; Р.С.Уэйнберг, Д.Гоулд, 1998). Однако, несмотря на достаточно широкое теоретическое обоснование необходимости системной психологической подготовки в спортивной практике этому виду подготовки обычно уделяется внимание тогда, когда психологические проблемы переходят в разряд медицинских (например, травмы), или социально нежелательных (например, необоснованный уход из спорта психомоторно одаренного ребенка). Фрагментарное проведение психологической подготовки обусловлено еще и тем, что до настоящего времени отсутствуют прикладные научно обоснованные психолого-педагогические методики развития СВК спортсменов на этапе становления спортивного мастерства, поэтому представленная в пособии методика развития

СВК личности спортсмена на этапе спортивной специализации актуальна, а экспериментальная апробация в учебно-спортивных учреждениях подтверждает ее эффективность и практическую востребованность.

Научная новизна методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации (Методика развития-ССП) в том, что раскрыты связи развития целеустремленности спортсменов и уровня их притязаний в спортивной деятельности. Понятие «уровень притязаний» охарактеризовано как показатель, детерминирующий динамику спортивных результатов. Представлено научно-теоретическое обоснование построения методики развития спортивно важных качества личности спортсмена на этапе спортивной специализации на основе активизации психологического механизма «развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности». Целенаправленная саморегуляция динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности рассматривается как сформировавшаяся установка спортсмена на приобретение знаний, навыков и умений с целью приобретения спортивного мастерства, готовностью совершенствовать спортивно важные качества личности. Средством формирования навыков целенаправленной саморегуляции динамики уровня притязаний спортсменов в спортивной деятельности является системная психологическая подготовка спортсмена, развивающая образовательная среда в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Компоненты Методики развития-ССП:

1) информационно-аналитический модуль предполагает: анализ психолого-педагогического проблемного поля спортивной подготовки; проведение мероприятий по психологическому просвещению и профилактике; планирование диагностической и коррекционно-развивающей работы с субъектами спортивной деятельности (планирование программы информационно-аналитического содержания согласуется с администрацией учебно-спортивного учреждения с учетом спортивного и учебного графика);

2) диагностический модуль: определение уровня притязаний спортсменов, дифференциацию качества целеустремленности в спортивной деятельности по характеру проявления свойств широты, устойчивости и силы; определение уровня развития психомоторной, когнитивной, регулятивной и конативной сфер личности; диагностическая программа должна содержать как минимум два среза – исходный и итоговый.

3) развивающий и корректирующий модуль предполагает применение совокупности психологических методов и приемов развития спортивно важных качеств психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляционной, поведенческой сфер личности – разрабатывается развивающая программа по активизации психологического механизма «развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности»; коррекционно-развивающая программа реализуется в формате

общей психологической подготовки не реже двух занятий в неделю по 45 мин в течение учебно-тренировочного цикла.

Содержание практического этапа реализации в учебно-тренировочном процессе Методики развития-ССП тренером и психологом:

– совместная работа с психологом по разработке дифференцированных и частных программ развития целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности на основе диагностических данных;

– проведение тренировочных занятий развивающей направленности на основе регуляции уровня притязаний в спортивной деятельности через организацию взаимодействия «тренер – спортивная задача – спортсмен», разработку алгоритмов спортивных заданий, индивидуальный подбор методов и приемов стимулирования целеполагания и самоконтроля двигательных действий и регулирования уровня притязаний спортсмена;

– совместная работа тренера и психолога по коррекции учебно-тренировочного процесса и определению направлений развивающей работы психолога в индивидуальной или групповой форме.

Содержание практического этапа реализации Методики развития-ССП психологом в формате общей психологической подготовки:

1. Проведение психолого-педагогического анализа факторов, активизирующих психологические механизмы развития целеустремленности и саморегуляцию уровня притязаний в ситуациях успеха-неудач.

2. Проведение коррекционно-развивающих занятий по развитию целеустремленности как спортивно важного качества спортсмена.

Задачи: стимулирование личностной активности в спортивной и учебной деятельности; формирование навыков целеполагания, стимулирование самостоятельности в формировании и постановке частных задач достижения поставленной цели; активизация проявления целевых волевых усилий в самовоспитании. Психолого-педагогический результат: проявление широты, устойчивости и силы целеустремленности в спортивной деятельности, целевая выраженность уровня притязаний спортсмена как избирательного отношения к спортивной деятельности и ее личностной значимости; проявление его познавательной активности и готовность совершенствовать спортивно важные качества личности. Развитие целеустремленности в свою очередь приводит к развитию готовности к волевым усилиям и развитию волевых качеств, готовности к выполнению деятельности необходимого уровня сложности.

3. Проведение комплексных (пятикомпонентных) развивающих занятий.

Цель: развитие свойств целеустремленности (широты, силы, устойчивости), активизация развития СВК психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляторной, поведенческой сферы личности. Содержание занятий акцентировано на регуляцию уровня притязаний спортсменов и проявление целеустремленности в следующих аспектах:

– в мотивационно-ценностной сфере личности – повышение степени осознанности и расширение мотивов спортивных достижений соответственно

уровню притязаний, личностная направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование;

– в интеллектуальной сфере личности – приобретение знаний, навыков и умений для решения задач намеченного уровня трудности, достижение которых является целью серии будущих действий (главная цель);

– в психомоторной сфере личности – стремление к своевременному и точному выполнению спортивной задачи заданного уровня сложности;

– в регуляторной сфере личности – сохранение оптимального (рабочего) психического состояния в период успеха и неудач, целенаправленность волевых усилий;

– в поведенческой сфере личности – выбор субъектом приоритетных задач очередного действия как результат осознания и переживания успеха или неуспеха прошлых действий (в соответствии с уровнем притязаний);

– на уровне структуры Я-концепции – саморегуляция самооотношения, самооценки, динамики уровня притязаний;

– на уровне структуры спортивно важных качеств личности – сохранение уверенности, целеустремленности в условиях успеха и неудач.

Ожидаемые результаты в развитии спортивно важных качеств спортсменов при активизации психологического механизма «развития целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности» на основе внутренних и внешних детерминант:

1) осознание спортсменами шагов своего совершенствования спортивных способностей, приобретение и анализ позитивного спортивного и жизненного опыта, как условие для развития – физического, интеллектуального, духовного (через позитивное самоотношение и отношение педагогов к спортсмену как субъекту собственного развития);

2) формирование установок спортсмена на целенаправленное повышение уровня своей психологической культуры;

3) активизация индивидуальных компенсаторных механизмов для снижения проявления «слабых» (менее развитых) личностных качеств и неопытности спортсмена в решении новых для него задач за счет осознания «сильных» (более развитых) личностных качеств и самоуправления их проявлением в спортивной деятельности;

4) позитивное профессиональное взаимодействие тренера, спортсмена и психолога на основе принципов сотрудничества;

5) повышение культуры телесности и психологической культуры межличностного взаимодействия субъектов спортивной деятельности.

Эффект практического применения Методики развития в педагогическом процессе учебно-спортивного учреждения на основе совместной работы психолога, педагога и спортсмена:

– проведение общей психологической подготовки комплексно с учетом ближайшей зоны развития спортсменов;

– целенаправленная работа психолога и содействие тренера в педагогическом процессе спортивной подготовки по увеличению степени

осознания «сильных» (более развитых) личностных качеств, самоуправлению их проявлением в спортивной деятельности, снижению проявления «слабых» (менее развитых) личностных качеств за счет активизации индивидуальных компенсаторных механизмов;

– профессиональное взаимодействие субъектов спортивной деятельности и психолога выстраивается не по механизму «замены» тренера психологом, а по принципу сотрудничества психолога, спортсмена, его родителей и тренера в вопросах личностного роста, физического и интеллектуального развития.

– реализация воспитывающих и развивающих функций обучения на основе возросших интеллектуальных и регуляторных возможностей спортсменов – становится необходимым и обязательным переход в обучении двигательным действиям от уровня описаний («что и как делать») на уровень закономерностей («зачем делать так, а не иначе»), что и реализуется при проведении тренировочных занятий развивающей направленности в субъект-субъектном педагогическом взаимодействии;

– содействие дифференциации и индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе диагностического материала (рисунок 2).

<p><i>Познавательная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - внимательность; - развитие наблюдательности; - развитая сенсорная, образная, двигательная память; - развитие тактического мышления; - развитие антиципации; - приобретение ЗНУ в соответствии с уровнем притязаний 		<p><i>Регуляторная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - саморегуляция психического состояния; - целенаправленные волевые усилия - развитие фрустрационной толерантности - регуляция динамики уровня притязаний
	<p><i>психомоторная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференциация движений и действий по релевантным характеристикам; - развитие быстродействия выполнения движений и действий; - развитие специализированных восприятий 	
<p><i>мотивационно-ценностная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - инициативность, - уверенность в себе - мотивация успеха; - навыки целеобразования; - направленность на совершенствование (ориентация на настоящее, 		<p><i>поведенческая сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление субъектности - осознанный выбор стратегии поведения; - проявление конструктивного взаимодействия; - сохранение работоспособности при

стремление к самоорганизации); - адекватность <i>уровня притязаний</i>		принятии цели в соответствии с <i>уровнем притязаний</i>
---	--	--

Рисунок 2 – Развитие СВК спортсмена через механизм целенаправленной регуляции динамики их уровня притязаний в спортивной деятельности

Резюмируя, отметим, что *целостное влияние методики* развития спортивно важных качеств личности проявляется в том, что она охватывает основные сферы личности спортсмена (психомоторную, познавательную, мотивационно-ценностную, регуляционную, поведенческую) и способствует формированию Я-концепции личности спортсмена в целом, что в свою очередь активизирует развитие СВК личности спортсмена (таблица 2).

Комплексность предлагаемой методики выражается в том, что вся совокупность методов и приемов по целенаправленной регуляции динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности подчиняются единой цели развития СВК спортсмена.

Модульная структура Методики развития-ССП (информационно-аналитический, диагностический, развивающий и корректирующий модуль) позволяет внести изменения в ее содержании в соответствии с результатами диагностики и конкретными педагогическими условиями с сохранением структуры методики и основного психологического механизма развития целеустремленности через регуляцию уровня притязаний спортсменов.

5.2. Развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности как психологический механизм развития спортивно важных качеств личности спортсмена

Общепризнанным считается то, что уровень притязаний – это стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным. Уровень притязаний традиционно характеризуется:

1) как уровень трудности, достижение которого является общей целью будущих действий (идеальная цель) и выбор субъектом задачи очередного действия как результат переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (уровень притязаний в данный момент);

2) как желаемый уровень самооценки – на уровне рефлексии Я-концепции [14].

Уровень притязаний личности формируется под влиянием успеха или неуспеха в деятельности и решающим фактором становления уровня притязаний является переживание человеком результатов своей деятельности. Оценка человеком степени успешности или неуспешности собственных действий по-разному связана с конкретным результатом. Если человек достигает намеченную цель или превышает ее, действие рассматривается как успех, если в процессе исполнения цель не достигается – это неудача. Один и

тот же результат успешный или неуспешный в зависимости от уровня притязаний в настоящем и переживание успеха (неуспеха), которое возникает у человека вследствие достижения (недостижения) цели, влечет за собой изменение уровня притязаний в область более трудных задач (более легких). Обнаружено, что вслед за успехом уровень притязаний повышается, иногда остается без изменения, но никогда не снижается. После неудачи – снижается, может остаться без изменения, но никогда не повышается [98].

Если субъект снижает трудность избираемой задачи после успеха или повышает ее после неудачи (атипичное изменение уровня притязаний), то говорят о неадекватном уровне притязаний. Неуверенность в своих силах, страх неудачи, некритичность в оценке достигнутого являются показателями не только неадекватного уровня притязаний, но и неадекватной самооценки. Неадекватность самооценки может привести к крайне нереалистичным (завышенным или заниженным) притязаниям. Субъект с адекватным уровнем притязаний отличается уверенностью в своих силах, настойчивостью в достижении цели, критичностью в оценке достигнутого. Чаще на успех ориентированы те, чья самооценка является адекватной, на неудачу – чья самооценка неадекватна, завышена или занижена [78].

Б.Ф. Поршнев выделяет два основных фактора, которые влияют на формирования уровня притязаний:

1) объективный фактор – реальная действительность, с одной стороны, порождает те или иные потребности, притязания, ожидания; с другой же стороны, она удовлетворяет или не удовлетворяет имеющиеся надежды, причем делает это в разной степени, образуя ту или иную шкалу возможностей удовлетворения потребного;

2) субъективный фактор, который образуют представления людей о реальной действительности, различные ее оценки в свете имеющихся у людей интересов и потребностей, притязаний.

Притязания, согласно К. Левину, являются важнейшим личностным образованием, обуславливающим активность личности, с уровнем притязаний связаны многие аффективные процессы, которые определяют поведение человека. Притязания связаны с намерениями и предметами потребностей и создают систему психологического напряжения, которая и ведет к изменению деятельности. Порожденное притязаниями аффективное напряжение связано с переживанием потребности, такое нервно-психическое напряжение содержит необходимость своего разрешения [45]. Притязания как особая, отчасти рациональная, но, прежде всего, эмоциональная устремленность на предмет потребности, переживаются как степень возможности достижения потребного, как вероятность успеха или неудачи на основе предыдущего опыта. Предвосхищение успеха-неудачи и есть то нервно-психическое напряжение, которое, может быть определено как настроение. Психологически оно определяется, в целом, системой притязаний, и предвосхищением успеха (неуспеха) в решении той или иной задачи, в достижении потребного [45, 78]. Уровень притязаний может быть частным, если он относится к достижению целей в отдельных

областях деятельности или межличностных отношений. Уровень притязаний может носить общий характер, если относится ко многим сферам жизни и деятельности человека, в которых проявляются, прежде всего, его умственные и нравственные качества. В настоящее время нет унифицированной процедуры изучения уровня притязаний [21]. По сути, все диагностические методики опираются на метод, предложенный Ф. Хоппе, когда испытуемый ставится перед ранжированным рядом задач и, либо до, либо после ознакомления с заданием, ему предлагается выбрать задачу той степени сложности, которую он оценивает как реально разрешимую.

Основные содержательные компоненты уровня притязаний: 1) целевая выраженность – избирательное отношение к спортивной деятельности, ее личностная значимость; 2) проявление познавательной активности; 3) готовность совершенствовать спортивно важные качества личности спортсмена. Целенаправленная регуляция динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности реализуется через формирование установок спортсмена на повышение уровня их психологической культуры в процессе становления спортивного мастерства, готовности совершенствовать СВК личности. На этапе спортивной специализации формирование устойчивости и адекватности уровня притязаний спортсменов имеет первостепенное значение, так как оказывает влияние на их целеустремленность, регуляторные качества и другие СВК спортсмена, результативность его спортивной деятельности.

Коррекционно-развивающие задачи общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации:

1) развитие СВК психомоторной сферы личности – кинестетической чувствительности, быстродействия, постуральной устойчивости;

2) развитие СВК когнитивной сферы личности – точности и скорости восприятия игровой ситуации, внимательности, тактического мышления;

3) развитие СВК регуляторной сферы личности – развитие целеустремленности спортсмена через регуляцию его уровня притязаний в спортивной деятельности; развитие фрустрационной устойчивости через формирование навыков саморегуляции психического состояния, предупреждение развития утомления психофизиологическими методами;

4) развитие СВК мотивационно-ценностной сферы – развитие мотивации успеха, активизация процессов присвоения ценности физического и интеллектуального развития, укрепление уверенности в себе;

5) развитие СВК конативной сферы личности – формирование навыков установления конструктивного взаимодействия с субъектами спортивной деятельности, выбора стратегии поведения в ситуациях успеха и неудач.

Степень сформированности устойчивости и адекватности уровня притязаний в спортивной деятельности диагностируется в динамике на начальном и завершающем этапе микроцикла спортивной подготовки и может быть выражена на различных уровнях (низком, среднем и высоком).

Содержание занятий по общей психологической подготовке акцентировано на регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности и проявление его в следующих аспектах:

- в мотивационно-ценностной сфере личности – повышение степени осознанности и расширение мотивов спортивных достижений соответственно уровню притязаний, личностная направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование;

- в интеллектуальной сфере личности – приобретение ЗНУ для решения задач намеченного уровня трудности, достижение которых является целью серии будущих действий (главная цель);

- в психомоторной сфере личности – стремление к успешному выполнению спортивной задачи заданного уровня сложности;

- в регуляторной сфере личности – оптимистичное настроение, сохранение оптимального (рабочего) психического состояния в период успеха и неудач;

- в конативной сфере личности – выбор субъектом приоритетных задач очередного действия как результат осознания и переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (в соответствии с уровнем притязаний в данный момент);

- на уровне структуры Я-концепции: саморегуляция самооотношения, самооценки, динамики уровня притязаний;

- на уровне структуры СВК личности – сохранение уверенности, целеустремленности в условиях успеха и неудач.

С целью индивидуализации развития регуляторной сферы личности в методике развития СВК спортсмена предусмотрены следующие направления диагностики:

- 1) определение динамики уровня притязаний и его изменение в условиях успеха-неуспеха в тренировочной и соревновательной деятельности;

- 2) определение средств и условий регуляции, саморегуляции накапливаемых и неразрешаемых эмоциональных напряжений при условии достаточной значимости притязаний на успех и своевременное предупреждение «аффекта неадекватности».

Целенаправленная саморегуляция динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности рассматривается как сформировавшаяся установка спортсмена на приобретение знаний, навыков и умений с целью приобретения спортивного мастерства, готовностью совершенствовать СВК личности.

Средством формирования навыков целенаправленной саморегуляции динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности является системная психологическая подготовка спортсмена, развивающая образовательная среда в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

5.3. Развития целеустремленности как доминирующего спортивно важного качества личности спортсменов на этапе спортивной специализации

Развитие волевой регуляции в подростковом возрасте приводит к формированию волевых качеств, позволяющих достигать поставленные цели и преодолевать трудности, подчиняясь требованиям и правилам, вырабатывать способы саморегуляции. Расширение самосознания, характерной чертой которого является появление у подростка способности познать самого себя как личность, обладающую особенными качествами, порождает у него стремление к самоутверждению, самовыражению (т. е. стремление проявлять себя в тех качествах личности, которые он считает ценными) и самовоспитанию. Депривация указанных выше потребностей составляет основу кризиса подросткового возраста (Л.И. Божович, 1995).

Кризис переходного периода протекает значительно легче, если уже в этом возрасте у спортсмена возникают относительно постоянные личностные интересы или какие-либо устойчивые мотивы поведения. Личностные интересы в отличие от эпизодических (ситуативных) характеризуются своей «ненасыщаемостью» – чем больше они удовлетворяются, тем более устойчивыми и напряженными становятся (познавательные интересы, эстетические потребности и пр.) Удовлетворение таких интересов связано с активным поиском (созиданием) предмета их удовлетворения, что толкает подростков к постановке новых целей, часто выходящих за пределы сегодняшних требований. Психологические исследования свидетельствуют о том, что важную роль в формировании устойчивости личности и ее саморегуляции имеет ориентация субъекта на отдаленные цели [48, 49]. (Е.Р. Калитеевская)

На решающее значение перспективных целей для психологической структуры и поведения субъекта обратил внимание К. Левин, который в своем топологическом учении о личности доказывал, что цели, которые ставит перед собой человек, его намерения, являются своеобразными потребностями («квазипотребностями»). И чем более широким является «жизненное пространство», в которое включен человек, тем большее значение приобретают отдаленные цели. Ценностные ориентации субъекта на: эти будущие цели подчиняют себе промежуточные и тем самым определяют поведение, эмоции и моральное состояние субъекта [46].

Наличие у подростка устойчивых личностных интересов делает его целеустремленным, а, следовательно, внутренне более собранным и организованным. Однако подростка характеризует не слабость воли, а слабость целей [17]. Целенаправленность возникает не только на основе насыщаемых интересов, но и в связи с другими устойчивыми мотивами, требующими целевой организации поведения. Осознанные и устойчивые мотивы (мотивы «второго порядка») изменяют весь внутренний облик подростка, становятся доминирующими в структуре его мотивационной сферы и таким образом

подчиняют себе все другие его потребности и стремления (Л.И. Божович, 1995). В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности. Подростки значительно чаще регулируют свое поведение на основе внутренней стимуляции (самостимуляции). В то же время волевая сфера подростков весьма противоречива, так как при значительно возросшей общей активности подростка механизмы его волевой активности еще недостаточно сформированы. Внешние стимуляторы (воспитательные воздействия и пр.) в силу критичности подростков, их стремления к независимости воспринимаются иначе, чем в младшем подростковом возрасте, поэтому не всегда вызывают соответствующую волевою активность. Снижается дисциплинированность, усиливается проявление упрямства, отчасти от того, что утверждается свое «Я», право на собственное мнение, на свою точку зрения, настойчивость проявляется только в интересной работе (А.И. Высоцкий, 1979).

Приходящийся на этот возраст процесс полового созревания существенно изменяет нейродинамику (увеличивает подвижность нервных процессов, сдвигает баланс в сторону возбуждения), что тоже приводит к изменению волевой сферы. Преобладание возбуждения над торможением затрудняет применение запрещающих санкций, основанных на соображениях морали, снижается выдержка, самообладание. Возрастает смелость (которая в этот период вообще достигает наибольшего проявления). В то же время подростки 12–14 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У подростков 12 лет наблюдается дисгармония в развитии волевых качеств. К 15 годам подростки в целом адекватно оценивают развитие у себя основных волевых качеств. Но подростки склонны к переоценке настойчивости, самостоятельности, целеустремленности [32]. Хотя развитие воли продолжается на протяжении всей жизни человека, к концу подросткового возраста основные волевые качества личности уже сформированы.

Целеустремленность, как и другие волевые качества, приобретает *свойства широты, силы и устойчивости*. Широта или узость целеустремленности определяется через количество деятельностей, в которых она отчетливо проявляется. Сила целеустремленности определяется уровнем проявления волевого усилия, направленного на преодоление трудностей в достижении цели. Главным признаком устойчивости целеустремленности является степень постоянства проявления волевого усилия в достижении цели в сложных ситуациях. Соотношение этих свойств у разных людей может быть разным. Осознанность смысла вложенных усилий, инициативности создает у человека четкое представление о перспективах, выборе, стратегии, тактики для каждой конкретной ситуации, формировании конкурентоспособности, личностных диспозиций (установок), как относительно устойчивых детерминант поведения в разных сферах социально-профессионального пространства.

Целеполагание – это сложный процесс перехода от представления о желаемом или возможном к воплощению этого представления в объективно-

реальном результате, то есть процесс определения, построения и достижения цели, происходящий в форме свободного выбора в ситуациях неопределенности. Активизация процессов целеполагания и целеосуществления свидетельствует о субъектности личности. Способность к целеполаганию – это интегративная, самоорганизующаяся, открытая система личностных качеств, свойств и особенностей, обеспечивающих возможность осуществления и степень успешности процесса целеполагания. Целеполагание реализуется в регуляторной, проектировочной и побудительной функции. Эффективность реализации регуляторной функции целеполагания определяется умением создать цель, процесс достижения и последствия ее реализации и гибко адаптировать, изменить цель деятельности в соответствии с условиями. Проектировочная функция целеполагания позволяет планировать свое будущее, определять главное направление жизненного пути, видеть перспективу своего развития, и реалистичностью, то есть субъект умеет соотносить уровень сложности поставленной цели и вероятность ее достижения. Побудительная функция целеполагания обеспечивается самостоятельностью в постановке и выборе целей, устойчивостью при достижении целей, то есть способностью к волевой регуляции процесса целеполагания.

Развитие целеустремленности, как и любого другого волевого качества, имеет определенные психологические механизмы, которые кратко представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Определение механизмов развития целеустремленности как спортивно важного качества личности

Свойства целеустремленности	Механизмы развития целеустремленности	Спортивно важные качества личности
Широта. Устойчивость. Сила	Активность в различных видах деятельности. Формирование целевых установок. Постоянство в проявлении волевого усилия. Наличие волевого усилия по степени проявления и их видов	Самостоятельность в формировании и постановке целей (оперативные, стратегические). Готовность к волевым усилиям. Сохранение уровня притязаний. Способность к целеполаганию. Проявление и развитие волевых качеств. Готовность к выполнению деятельности необходимого уровня сложности

Современный спорт, ориентированный на конкурентоспособного, целеустремленного спортсмена, требует от него широкого кругозора, высокой культуры, предприимчивости, соответствующих установок, которые являются мощными стимулами социально-личностного и профессионального развития. Степень социализации и конкурентоспособность чаще оценивается по доминирующим установкам субъекта на результат деятельности, способность самостоятельно образовывать цели.

Содержание Методики развития-ССП акцентировано на развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности и активизацию данного психологического механизма в основных сферах личности:

– развитие СВК мотивационно-ценностной сферы личности через позитивную субъективную оценку результативности действий, их целесообразности и *согласование уровня притязаний* в спортивной деятельности;

– развитие СВК психомоторной сферы личности через стремление к успешному выполнению спортивной *задачи заданного уровня сложности*;

– развитие СВК когнитивной сферы личности через приобретение ЗНУ в *соответствии с уровнем притязаний*;

– развитие СВК регуляторной сферы через *влияние на динамику уровня притязаний*;

– развитие СВК конативной сферы личности через принятие цели и определения задач в соответствии с *уровнем притязаний*.

Выводы:

В подростковом возрасте целенаправленность как СВК спортсмена возникает не только на основе насыщаемых интересов, но и в связи с другими устойчивыми мотивами и неустойчивостью уровня притязаний в спортивной деятельности, требующими целевой организации поведения. Осознанные и устойчивые мотивы изменяют поведение подростков и юношей, так как становятся доминирующими в структуре их мотивационной сферы. Волевая сфера подростков весьма противоречива, они часто регулируют свое поведение на основе внешней стимуляции. Перестройка структуры волевой активности происходит посредством целенаправленной саморегуляции динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

Диагностика целеустремленности как спортивно важного качества личности предполагает его дифференциацию по характеру проявления свойств: широты, устойчивости и силы.

Развитие целеустремленности может осуществляться посредством личностной активности в различных видах деятельности и формирование целевых установок; проявление целевых волевых усилий в спортивной деятельности. Развитие целеустремленности в свою очередь приводит к развитию таких спортивно важных качеств как самостоятельность в формировании и постановке целей (оперативные, стратегические), готовность к волевым усилиям, способность к целеполаганию и сохранению уровня притязаний, проявление и развитие волевых качеств, готовность к выполнению деятельности необходимого уровня сложности.

6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

6.1. Организационно-методический аспект реализации методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации

Организационно-методический компонент включает: организационные условия, психолого-педагогические и дидактические требования.

Организационные условия реализации методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на этапе спортивной специализации:

1) проведение психологической подготовки в следующих организационных формах: а) тренировочных занятий развивающей направленности, в содержание которых включен компонент целенаправленного развития СВК личности; б) общей психологической подготовки, включенной в систему спортивной подготовки, которая проводится психологом автономно;

2) проведение педагогом учебно-тренировочного процесса развивающей направленности как субъект-субъект-объектного взаимодействия.

Психолого-педагогические требования:

– психологическая подготовка спортсменов педагогически целесообразно организована в условиях учебно-спортивного учреждения;

– содержание программы психологической подготовки соответствует актуальной ситуации и ближайшей зоны развития личности спортсмена;

– целостность влияния структурных компонентов уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности на основные личностные сферы (психомоторную, когнитивную, мотивационно-ценностную, регуляционную, конативную);

– стимулирование познавательной активности спортсменов и активизация стремления и желания достижения спортивных успехов происходит на положительном примере и конструктивном анализе достигнутых результатов спортивной деятельности в субъект-субъектом-объектном взаимодействии.

Дидактические требования предусматривают использование методов и приемов работы, активизирующих наблюдательность и внимательность к процессам формирования двигательных навыков, разработки алгоритмов анализа собственных физических качеств и технико-тактических навыков; методов, обеспечивающих развитие целеустремленности спортсмена через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности и постановки задач совершенствования на индивидуально-личностном уровне.

6.2. Содержание диагностической программы методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации

Реализация диагностической программы предполагает выявление:

- количественных критериев сформированности структур Я-концепции спортсменов на этапе спортивной специализации;
- качественных характеристик уровней сформированности навыка целенаправленной регуляции динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности (низкий, средний, высокий);
- разработки комплекса методик, используемых в ходе контрольных срезов и позволяющих осуществлять мониторинг динамики уровня притязаний в спортивной деятельности.

Диагностическая программа содержит три блока:

- 1) психофизиологическая диагностика (методики хронорефлексометрии, стабилотметрии, кинематометрии, теппинг-тест);
- 2) диагностика личностных качеств (проективные и опросные методы, методы структурированного наблюдения);
- 3) методы матстатистики (сравнительный анализ выборок, корреляционный анализ).

Диагностический модуль методики направлен на реализацию диагностической программы определения уровня целеустремленности как СВК и содержит психофизиологическое и психологическое тестирование, методы наблюдения в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, методы опроса тренеров, спортсменов, методы математической статистики.

Задачи диагностической программы:

- психофизиологическая диагностика: тестирование СВК (определение уровня развития СВК психомоторной сферы личности – кинестетической чувствительности, быстродействия, общей работоспособности, поструральной устойчивости);
- психологическая диагностика: опросные и проективные методики (определение уровня развития СВК когнитивной, волевой и эмоциональной сферы личности; определение психологической осведомленности);
- перекрестный опрос тренера и спортсменов для определения параметра «субъективная оценка результативности спортивной деятельности»;
- структурированное наблюдение за индивидуальными особенностями проявления характера взаимодействия субъектов спортивной деятельности на тренировочных занятиях;
- структурированное наблюдение игрового взаимодействия в игре условиях товарищеских матчах и соревновательной деятельности;
- обработка данных исследования методами математической статистики.

В диагностической программе определения СВК спортсменов на этапе спортивной специализации используются следующие методы:

– метод опроса (определение отношения к себе, к другим, к спортивной деятельности);

– метод структурированного наблюдения (анализ межличностного взаимодействия, стратегий поведения, регуляции психического состояния);

– контент-анализ документов и результативности деятельности;

– экспериментальный метод (установление особенностей функционирования психических и психофизиологических процессов, влияющих на успешность спортивной деятельности);

– методы экспертной оценки (ранжирование, метод непосредственных оценок, метод парного сравнения, метод последовательного сравнения);

– метод обобщения независимых характеристик (сбор и обобщение факторов, характеризующих личность через особенности ее деятельности);

– метод анализа ошибочных действий (на основе классификации ошибок, возникающих в процессе спортивной деятельности).

Методы обработки эмпирических данных:

– качественные методы анализа – экспертная оценка; сравнительный анализ эмпирических данных; анализ ошибок;

– количественные методы анализа – статистический анализ; графический анализ;

Интерпретационные методы:

– структурно-системный анализ, предполагающий психологический анализ требований деятельности и возможностей субъекта;

– функционально-структурный анализ, предполагающий психологический анализ функциональной структуры спортивной деятельности на основе предшествующего структурно-системного анализа: выявляются мотивационные, когнитивные, регуляционные, волевые процессы, актуализируемые в процессе, т. е. определяются психологические механизмы, обеспечивающие результативность и продуктивность спортивной деятельности.

Диагностическая программа позволяет выявить СВК основных сфер личности спортсменов на этапе спортивной специализации, различия их субъектных качеств на основе психофизиологических, психологических данных эмпирического исследования в следующих практических направлениях:

1) как определение пригодности к спортивной игровой деятельности с целью долгосрочного прогноза;

2) как уровень подготовленности спортсменов на этапе спортивной специализации для краткосрочного прогноза;

2) как основу для определения перспективности в среднесрочном прогнозе на этапах достижения спортивного мастерства.

Программа выстроена с соблюдением принципа педагогической ценности. Результаты психодиагностического обследования спортсменов могут быть использованы для отбора наиболее одаренных спортсменов, для корректировки психолого-педагогических условий спортивной подготовки

спортивного резерва, для целенаправленного построения процессов воспитания и тренировки, индивидуализации и дифференциации физического и психического развития во взаимосвязи и взаимообусловленности.

Блок «психофизиологический» предполагает диагностику психофизиологического состояния спортсменов и позволяет охарактеризовать: качества быстродействия; сенсомоторные и перцептивные качества, определяющие прием и переработку игровой информации; предрасположенность к развитию координационных способностей, общую работоспособность спортсменов.

Блок «психологический» предполагает диагностику психического состояния и уровня сформированности навыков и умений саморегуляции психического состояния: измерение актуального и доминирующего психического состояния, степени эмоциональной устойчивости и уровня сформированности навыков саморегуляции в напряженных условиях.

Психологический блок программы предусматривает диагностику уровня развития следующих качеств личности:

- особенностей развития мотивационной сферы личности спортсменов;
- особенности развития оперативного мышления, креативного принятия решения;
- степень уверенности в себе;
- уровень развития быстроты и точности восприятия соревновательной ситуации; особенности формирования наблюдательности;
- характеристику свойств внимания и уровень развития внимательности как СВК спортсмена.

Блок «социально-психологический» содержит диагностические методики, направленные на определение спортивно важных личностных и конативных качеств, особенностей спортсменов и предполагает определение доминирующих стратегий поведения и взаимодействия.

Обобщая, отметим, что реализация диагностической программы предполагает выявление:

- количественных критериев сформированности структур Я-концепции спортсменов на этапе спортивной специализации;
- качественных характеристик уровней развития психомоторной сферы личности и личностных качеств спортсмена;
- разработки комплекса методик, использующихся в ходе контрольных срезов и позволяющих осуществлять мониторинг динамики развития СВК личности на этапе спортивной специализации.

ГЛАВА 7. РАЗВИВАЮЩИЙ И КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

7.1. Организация коррекционно-развивающей работы по активизации структур Я-концепции как основы для формирования СВК спортсменов на этапе спортивной специализации

Этап развивающей работы проходит как естественный психолого-педагогический эксперимент и предполагает проведение развивающей работы в двух аспектах:

- 1) в формате общей психологической подготовки спортсменов;
- 2) непосредственно в учебно-тренировочном процессе как реализация навыков управления личностными ресурсами и саморегуляции.

В совместной деятельности по решению двигательных задач применялось конструктивное стимулирование спортсменов к регуляции уровня притязаний через самостоятельный поиск решений двигательных задач, анализ тренировочной деятельности (устно – в диалоге; письменно – в дневниках самонаблюдений), взаимную поддержку и уважение в процессе субъект-субъект-объектного взаимодействия тренера и спортсменов.

В соответствии с особенностями возрастного развития и требованиями спортивной деятельности разработаны коррекционно-развивающие программы, реализуемые в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации для решения следующих развивающих задач:

- 1) развитие СВК психомоторной сферы личности – кинестетической чувствительности, быстродействия, поструральной устойчивости;
- 2) развитие СВК когнитивной сферы личности – точности и скорости восприятия игровой ситуации, внимательности, тактического мышления;
- 3) развитие СВК регуляторной сферы личности – развитие целеустремленности спортсмена через регуляцию его уровня притязаний в спортивной деятельности; развитие фрустрационной устойчивости через формирование навыков саморегуляции психического состояния, предупреждение развития утомления психофизиологическим методами;
- 4) развитие СВК мотивационно-ценностной сферы – развитие мотивации успеха, активизация процессов присвоения ценности физического и интеллектуального развития, укрепление уверенности в себе;
- 5) развитие СВК конативной сферы личности – формирование навыков установления конструктивного взаимодействия с субъектами спортивной деятельности, выбора стратегии поведения в ситуациях успеха и неудач.

Вся совокупность коррекционно-развивающих заданий в формате общей психологической подготовки рассматривается в единстве ее основных компонентов, направленных на развитие СВК спортсмена на этапе спортивной

специализации на основе активизации психологического механизма развития целенаправленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности.

Развивающие занятия, проводимые в формате общей психологической подготовки, выстраиваются тематически или комплексно (в соответствии с пятью вышеизложенными задачами) в зависимости от диагностических результатов. Задачи коррекционно-развивающего модуля методики развития СВК спортсмена направлены на обеспечение психологической подготовленности к соревновательной деятельности и, в целом, на повышение психологической осведомленности как первого этапа освоения психологической культуры личности спортсмена (по Я.Л. Коломинскому).

7.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации

Содержание коррекционно-развивающих занятий по общей психологической подготовке акцентировано на регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности и проявление его в следующих аспектах:

- в мотивационно-ценностной сфере личности – повышение степени осознанности и расширение мотивов спортивных достижений соответственно уровню притязаний, личностная направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование;

- в интеллектуальной сфере личности – приобретение ЗНУ для решения задач намеченного уровня трудности, достижение которых является целью серии будущих действий (главная цель);

- в психомоторной сфере личности – стремление к успешному выполнению спортивной задачи заданного уровня сложности;

- в регуляторной сфере личности – оптимистичное настроение, сохранение оптимального (рабочего) психического состояния в период успеха и неудач;

- в поведенческой сфере личности – выбор субъектом приоритетных задач очередного действия как результат осознания и переживания успеха или неуспеха ряда прошлых действий (в соответствии с уровнем притязаний в данный момент);

- на уровне структуры Я-концепции: саморегуляция самооценки, динамики уровня притязаний;

- на уровне структуры СВК личности – сохранение уверенности, целеустремленности в условиях успеха и неудач.

В таблице 4 отражено проявление СВК спортсменов на основе активизации психологического механизма «развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности».

Таблица 4 – Проявление СВК спортсменов в спортивной деятельности на основе активизации психологического механизма «развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности»

Доминирующая сфера в развитии СВК спортсмена	Содержание психологической подготовки	Проявление СВК в спортивной деятельности
развитие СВК психомоторной сферы личности через стремление к успешному выполнению спортивной задачи заданного уровня сложности		
<i>сенсомоторика</i> различительная чувствительность по пространственно-временным параметрам, по силе	задания на точность дифференцировки мышечно-двигательных ощущений	точность выполнения технических приемов
<i>перцепция</i> специализированные восприятия: чувство дистанции, чувство мяча	приемы и задания для развития зрительных восприятий развитие периферического зрения и точности глазомера траектории движения	восприятие движений, действий и их различие по характеру, форме, амплитуде, направлению, продолжительности, скорости и направлению движения
<i>быстродействие</i>	развитие скорости и точности СЗМР	Сохранение точности и скорости быстродействия в сложных ситуациях своевременный старт
наблюдательность	развитие наблюдательности как умения быстро и правильно подмечать релевантные признаки ситуации	комплексное специализированное «видение» соревновательной ситуации
постуральная устойчивость	повышение вестибулярной устойчивости: вращательные движения ускорения, частые изменения направления движений и мгновенные остановки, задания на равновесие, сохранение позы, смена движений в статике и динамике	сохранение равновесия в неустойчивой позиции, устойчивость при фиксации позы, вариативность движений и действий, своевременная смена позиции, устойчивость в противодействии и прессинге
развитие СВК когнитивной сферы личности через приобретение ЗНУ в соответствии с уровнем притязаний		
<i>внимательность и двигательная память</i>	развитие свойств внимания и памяти	Быстрота устойчивости и концентрации, переключения и распределения внимания при выполнении действий и движений; Быстрое запоминание алгоритмов выполнения двигательной задачи

<i>идеомоторика</i>	развитие представления и воображения путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных, двигательных-словесных представлений	точность выполнения действий антиципирующие действия
<i>мышление</i>	развитие мыслительных операций	оперативность мышления быстрота и правильность принятия решения анализ и обобщения результатов спортивной деятельности, спортивного опыта
сообразительность инициативность предвидение	развитие умений быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия; умений быстро и самостоятельно осуществить выбор действия; умений предугадать следующие действия и предвидеть их результаты	предвосхищение действий партнеров и соперников быстрое переключение от одних действий к другим планирование спортивной деятельности
развитие СВК регуляторной сферы через влияние на динамику уровня <i>притязаний</i>		
регулирование эмоциональной напряженности фрустрационная толерантность	развитие умений регулировать психическое состояние: с помощью расслабления мышц, дыхательными упражнениями: чередования дыхания с удлинением выдоха (успокаивающий тип дыхания), с удлинением вдоха (мобилизующий тип дыхания), варианты <u>трехфазного дыхания</u> ; размышлениями, направленными на мысленное технически совершенное выполнение тактических действий. <i>вербальное</i> самовоздействие (самоубеждение, самоободрение, самоуспокоение, самоприказы) позитивной субъективной оценкой результативности действий	использование приемов произвольной саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности проявление готовности сменить решение в критический момент предупреждение развития утомления и сохранение работоспособности психофизиологическими методами

развитие СВК мотивационно-ценностной сферы личности через позитивную субъективную оценку результативности действий, их целесообразности и согласование <i>уровня притязаний в спортивной деятельности</i>		
инициативность, уверенность в себе, мотивация успеха	влияние на активизацию структур Я-концепции: самоотношение, самооценка, динамику уровня притязаний; развитие уверенности в себе и целеустремленности как личностных качеств; формирование навыков целеобразования;	проявление мотивации успеха как оптимизма, принятия конструктивных решений направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование ориентация на настоящее, стремление к самоорганизации;
развитие СВК когнитивной сферы личности через принятие цели и определения задач в соответствии с <i>уровнем притязаний</i>		
готовность к профессиональному взаимодействию с субъектами спортивной деятельности	развитие умений конструктивного взаимодействия, умений анализировать продуктивные стратегии поведения в ситуациях успеха и неудач	установление конструктивного взаимодействия с субъектами спортивной деятельности, выбор стратегии поведения в ситуациях успеха и неудач

СВК спортсменов развиваются неравномерно и гетерохронно, поэтому важно осуществлять опору на более развитые качества личности. Для этого необходимо использовать индивидуальную консультационную работу психолога со спортсменами, в ходе которой происходит подбор механизмов компенсации, способов саморегуляции и, в целом, определения индивидуального стиля спортивной деятельности. Наиболее типичными вариантами компенсаций являются:

- недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени и дистанции в игровой ситуации и др.;
- недостатки распределения внимания компенсируются быстротой когнитивных операций, точностью мышечно-двигательных ощущений;
- недостатки переключения внимания компенсируются быстроедействием, прогностическими способностями, чувством времени и др.;
- недостаточный уровень быстроедействия компенсируется способностью к прогнозированию, когнитивными СВК спортсмена и др.;
- недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется вниманием, быстроедействием, чувством времени и др.

Выводы

1. Системная психологическая подготовка спортсменов в условиях обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях может выступать в качестве средства развития СВК спортсменов на этапе спортивной специализации при условии:

– использования психолого-педагогических технологий развития СВК, соответствующих возрастному периоду и этапу спортивного совершенствования спортсменов и их реализации в условиях обучения в специализированных учебно-спортивных учреждениях;

– осуществления психолого-педагогического мониторинга сформированности целенаправленной саморегуляции динамики уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности для корректировки педагогического процесса подготовки спортсменов.

2. Психологическим механизмом активизации развития СВК спортсменов на этапе спортивной специализации является развитие целеустремленности через формирование устойчивости и адекватности уровня притязаний спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности.

3. При разработке коррекционно-развивающей программы развития СВК личности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства необходимо учесть следующие закономерности:

1) динамика уровня притязаний личности, формируется под влиянием успеха или неуспеха в деятельности, поэтому следует дифференцировать работу по обеспечению. Психологической подготовки по критерию «субъективная оценка результативности спортивной деятельности»;

2) решающим фактором становления уровня притязаний является осознание и переживание человеком результатов своей деятельности, поэтому следует своевременно анализировать актуальное состояние спортсменов.

4. Степень сформированности устойчивости и адекватности уровня притязаний в спортивной деятельности диагностируется в динамике на начальном и завершающем этапе микроцикла спортивной подготовки и может быть выражена на различных уровнях (низком, среднем и высоком).

5. С целью индивидуализации развития регуляторной сферы личности в методике развития СВК спортсмена предусмотрены следующие направления диагностики:

1) определение динамики уровня притязаний и его изменение в условиях успеха-неуспеха в тренировочной и соревновательной деятельности;

2) определение средств и условий регуляции, саморегуляции накапливаемых и неразрешаемых эмоциональных напряжений при условии достаточной значимости притязаний на успех и своевременное предупреждение «аффекта неадекватности»

3) при выраженной неравномерности и гетерохронности СВК спортсменов необходимо осуществлять опору на более развитые качества личности и, используя компенсаторные механизмы, развивать соответствующие требованиям вида спорта СВК личности.

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

8. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

8.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Научная новизна методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования (Методика развития-ССВ) в том, что раскрыты связи развития психологической готовности к спортивной деятельности и особенностей развития рефлексивных процессов спортсменов на этапе спортивного совершенствования. Понятие «психологическая готовность к спортивной деятельности» рассматривается как долговременная готовность – это устойчивый комплекс профессионально важных качеств в отличие от ситуативной готовности как психического состояния. Психическая готовность – активно-действенное состояние (фон протекания психических процессов), мобилизация нужных для выполнения деятельности психических функций, при снижении уровня функционирования других, в данной конкретной деятельности не значимых, обеспечиваемое эмоционально-волевой устойчивостью и компетентностью в избранной области деятельности. Долговременная готовность формируется заблаговременно и проявляется устойчиво, способствуя успешной деятельности во многих ситуациях, тогда как психическое состояние готовности возникает для решения задач в конкретных ситуациях, отражая имеющиеся как объективные, так и субъективные условия. Долговременная готовность имеет стабилизирующую функцию, ситуативная готовность является динамическим моментом в регуляции. В системе готовности человека к деятельности оба вида представляют собой функциональное единство, и в качестве системообразующего фактора готовности к деятельности выступает профессиональная направленность. Понятие «психологическая готовность к спортивной деятельности» используется как показатель, детерминирующий динамику спортивных результатов.

Представлено научно-теоретическое обоснование построения Методики развития-ССВ на основе активизации психологического механизма «развитие психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности)». Целенаправленная саморегуляция динамики проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности)

рассматривается как метаспособность, входящая в когнитивную сферу личности, выполняющая функцию смысловой саморегуляции, является источником свободы и устойчивости личности, ее саморазвития, готовностью совершенствовать спортивно важные качества личности. Средством формирования навыков саморегуляции проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности) является системная психологическая подготовка спортсмена, развивающая образовательная среда в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Компоненты Методики развития-ССВ:

1) информационно-аналитический модуль предполагает: анализ психолого-педагогического проблемного поля спортивной подготовки; проведение мероприятий по психологическому просвещению и профилактике; планирование диагностической и коррекционно-развивающей работы с субъектами спортивной деятельности (планирование программы информационно-аналитического содержания согласуется с администрацией учебно-спортивного учреждения с учетом спортивного и учебного графика);

2) диагностический модуль: определение уровня психологической осведомленности; анализ особенностей развития Я – концепции; определение уровня развития личностной и профессиональной рефлексии, ее направленности; диагностика типа переживаний в спортивной деятельности и стратегий поведения в сложных ситуациях (диагностическая программа должна содержать как минимум два среза – исходный и итоговый).

3) развивающий и корректирующий модуль предполагает применение совокупности психологических методов и приемов развития психологической готовности как единства психического состояния и комплекса спортивно важных свойств психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляторной, поведенческой сфер личности – разрабатывается развивающая программа по активизации психологического механизма «развития психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности); коррекционно-развивающая программа может быть реализована в соответствии с диагностическими данными в формате: а) программы общей психологической подготовки не реже двух занятий в неделю по 45 мин в течение учебно-тренировочного цикла; б) тематического тренинга с использованием рефлексивных технологий.

Содержание практического этапа реализации в учебно-тренировочном процессе Методики развития-ССВ тренером и психологом:

– совместная работа тренером и психолога по разработке дифференцированных и частных программ развития психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности) на основе диагностических данных;

– проведение тренировочных занятий развивающей направленности на основе регуляции проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности) через:

1) организацию конструктивного взаимодействия «тренер – ситуация спортивной деятельности – спортсмен»;

2) разработку алгоритмов спортивных заданий и анализ их выполнения с использованием ситуативной, ретроспективной и перспективной рефлексии;

3) индивидуальный подбор методов и приемов стимулирования спортсмена к анализу и самоанализу задач спортивной деятельности, самонаблюдению и самоконтролю двигательных действий;

4) регулирование проявлений свойств рефлексивных процессов (непродуктивности-продуктивности, деструктивности-конструктивности) в педагогическом взаимодействии;

– совместная работа тренера и психолога по коррекции учебно-тренировочного процесса и определению направлений развивающей работы психолога в индивидуальной или групповой форме.

Содержание практического этапа реализации Методики развития-ССВ психологом в формате общей психологической подготовки:

1. Проведение психолого-педагогического анализа факторов, активизирующих проявление свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности), анализа диагностических данных особенностей развития Я–концепции, уровня сформированности навыков саморегуляции, проявления целеустремленности в ситуациях успеха-неудач.

2. Проведение коррекционно-развивающих занятий по развитию психологической готовности к спортивной деятельности как спортивно важного качества спортсмена.

Задачи: стимулирование позитивной и конструктивной рефлексии в зависимости от поставленной цели; формирование навыков целеполагания, активизация самостоятельности в формировании и постановке частных задач достижения результативности спортивной деятельности.

Психолого-педагогический результат: проявление продуктивности и конструктивности рефлексии в ходе анализа спортивной задачи, опыта спортивной деятельности, прогнозирования будущих действий и выбора стратегий поведения; проявление личностной активности спортсмена и готовности совершенствовать свои СВК личности. Развитие целеустремленности в свою очередь приводит к развитию готовности к волевым усилиям и развитию волевых качеств, готовности к выполнению деятельности необходимого уровня сложности.

3. Проведение комплексных (пятикомпонентных) развивающих занятий.

Цель: развитие психологической готовности к спортивной деятельности как единства психического состояния и комплекса профессионально важных качеств личности.

В структуре готовности спортсмена выделены две взаимосвязанные подсистемы готовности – долговременная и ситуативная, которые различаются

по генезису и по их роли в реализации регулятивной функции психики на уровне психомоторной, когнитивной, мотивационно-ценностной, регуляционной, поведенческой сферы личности. Содержание занятий по общей психологической подготовке акцентировано на регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности) и проявление долговременной психологической готовности к спортивной деятельности в следующих аспектах:

– в мотивационно-ценностной сфере личности – повышение степени осознанности и расширение мотивов спортивных достижений, активизация корректирующей функции рефлексии при изменении оперативных задач выстраивания «дерева целей»;

– в интеллектуальной сфере личности – умение субъекта спортивной деятельности анализировать вероятность и полезность тех или иных действий и результатов спортивной деятельности, осуществить выбор именно этого решения из возможных альтернатив;

– в психомоторной сфере личности – умение субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, осуществить своевременное и точное выполнение спортивной задачи заданного уровня сложности;

– в регуляторной сфере личности – регуляция и сохранение оптимального (рабочего) психического состояния в период успеха и неудач, целенаправленность волевых усилий субъекта спортивной деятельности;

– в поведенческой сфере личности – развитие коммуникативного и кооперативного аспекта рефлексии через рефлексивный вопрос, согласование и координацию профессиональных позиций субъектов спортивной деятельности с целью кооперации их совместных действий; кооперативный аспект предполагает опору на рефлексивную антиципацию – прогнозирование и предвосхищение ответных действий посредством постановки себя в позицию других, осознания спортсменом того, как он сам воспринимается другими субъектами спортивной деятельности;

– на уровне структуры Я–концепции: саморегуляция самооценки, динамики уровня притязаний, личностная направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование; активизация рефлексивных процессов в зависимости от временных параметров (ситуативная, ретроспективная, перспективная рефлексия) с целью личностного и профессионального самоопределения в спорте;

– на уровне структуры спортивно важных качеств личности – психологическая готовность к спортивной деятельности, сохранение уверенности, проявление целеустремленности и мобилизационной готовности в условиях успеха и неудач.

Ожидаемые результаты в развитии СВК спортсменов: активизация психологического механизма «развитие психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности)» на основе внутренних и внешних детерминант:

1) осознание спортсменами шагов совершенствования спортивных способностей, приобретение и анализ позитивного спортивного и жизненного опыта как условие для развития – физического, интеллектуального, духовного (через позитивное самоотношение и отношение педагогов к спортсмену как субъекту собственного развития);

2) формирование установок спортсмена на целенаправленное повышение уровня своей психологической культуры и выбора стратегий поведения;

3) активизация индивидуальных компенсаторных механизмов для снижения проявления «слабых» (менее развитых) личностных качеств и неопытности спортсмена в решении новых для него задач за счет осознания «сильных» (более развитых) личностных качеств и самоуправления их проявлением в спортивной деятельности;

4) позитивное профессиональное взаимодействие тренера, спортсмена и психолога на основе принципов сотрудничества в вопросах развития личностного ресурса и определения индивидуального стиля спортивной деятельности;

5) повышение культуры телесности и психологической культуры межличностного взаимодействия субъектов спортивной деятельности.

Эффект практического применения Методики развития-ССВ в педагогическом процессе учебно-спортивного учреждения на основе совместной работы психолога, педагога и спортсмена:

– проведение общей психологической подготовки комплексно с учетом ближайшей зоны развития спортсменов, систематизация диагностической и коррекционно-развивающей работы психолога;

– целенаправленная работа психолога и содействие тренера в педагогическом процессе спортивной подготовки по увеличению степени осознания «сильных» (более развитых) личностных качеств, самоуправлению их проявлением в спортивной деятельности, снижению проявления «слабых» (менее развитых) личностных качеств за счет активизации индивидуальных компенсаторных механизмов;

– профессиональное взаимодействие субъектов спортивной деятельности и психолога выстраивается не по механизму «замены» тренера психологом, а по принципу сотрудничества психолога, спортсмена, его родителей и тренера в вопросах личностного роста, физического и интеллектуального развития;

– реализация воспитывающих и развивающих функций обучения на основе возросших интеллектуальных и регуляторных возможностей спортсменов – становится необходимым и обязательным переход в обучении двигательным действиям от уровня описаний («что и как делать») на уровень закономерностей («зачем делать так, а не иначе»), что и реализуется при проведении тренировочных занятий развивающей направленности в субъект-субъектном педагогическом взаимодействии;

– содействие дифференциации и индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе диагностического материала.

Комплексность предлагаемой методики выражается в том, что все мероприятия по целенаправленной регуляции психологической готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности подчиняются единой цели развития СВК спортсмена (целенаправленности, наблюдательности, внимательности, креативности, эмоционально-волевой устойчивости, уверенности, мобилизационной готовности в соответствии с условиями и задачей спортивной деятельности).

Целостное влияние методики развития СВК личности проявляется в том, что она охватывает основные сферы личности спортсмена (познавательную, мотивационно-ценностную, эмоционально-волевою, регуляционную, поведенческую), влияет на формирование Я концепции личности спортсмена в целом (рисунок 3).

<p><i>познавательная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бдительность; - внимательность; - наблюдательность; - развитая сенсорная, образная, двигательная, оперативная память; - быстрота оперативного мышления, креативность; - навыки антиципации; - самоотношение; - избирательная познавательная активность 		<p><i>регуляторная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - саморегуляция психического состояния; - саморегуляция волевой активности; - мобилизационная готовность; - регуляция динамики уровня притязаний - фрустрационная толерантность - развитие эмоционально-волевой устойчивости
	<p><i>психомоторная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференциация движений и действий по релевантным характеристикам; - развитие специализированных восприятий и сканирование спортивной ситуации; - развитие бысродействия, точности, своевременности и целесообразности выполнения движений и действий 	
<p><i>мотивационно-ценностная сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - личностная уверенность, социальная смелость; - готовность к деятельности в заданных условиях; - направленность на совершенствование (целесоуществвление, ролевая компетентность) 		<p><i>поведенческая сфера:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление субъектности; - личностная активность в достижении результативности деятельности; - конструктивное взаимодействие; - сохранение работоспособности

Рисунок 3 – Развитие спортивно важных качеств личности спортсмена через механизм повышения их психологической готовности к спортивной деятельности

На основе анализа данных эмпирического исследования по определению уровня притязаний спортсменов на этапе спортивного совершенствования можно предположить, что в процессе разработки методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов необходимо учитывать следующие закономерности:

1. Уровень психологической готовности личности формируется под влиянием ценностно-смысловой сферы личности, поэтому следует дифференцировать выборку по параметру «направленность смысловых установок».

2. Решающим фактором укрепления психологической готовности к спортивной деятельности является переживание уверенности-неуверенности спортсмена в результативности своей деятельности.

3. В разделе «регуляционный компонент» методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена необходимо предусмотреть следующие направления исследования:

1) определение динамики уверенности и его изменение в условиях успеха-неуспеха в тренировочной и соревновательной деятельности;

2) определение средств и условий регуляции и саморегуляции накапливаемых, неразрешаемых эмоциональных напряжений при условии достаточной значимости притязаний на успех, предупреждения «аффекта неадекватности», самоуверенности.

На этапе спортивного совершенствования формирование психологической готовности оказывает влияние на развитие других СВК спортсмена, результативность его спортивной деятельности.

8.2. Психологическая готовность к спортивной деятельности как доминирующее спортивно важное качество личности спортсмена на этапе спортивного совершенствования

В проектировании Методики развития-ССВ опираемся на положения В.Л. Марищука о профессионально значимых качествах личности, о значении формирования долгосрочной психологической готовности к профессиональной деятельности, теоретическая и практическая ценность которых рассматривается в соответствии с целью исследования [61]. Психологическая готовность – это первичное фундаментальное условие успешного выполнения любой деятельности. Возникновение состояния готовности к деятельности начинается с постановки цели, осознания человеком задачи. Наиболее общим и существенным показателем готовности является целеустремленность и мобилизованность на достижение положительного результата. Состояние мобилизованности характеризуется отношением наличных возможностей к

потенциальным, а состояние готовности включает отношение наличных возможностей к требуемым. Предельная мобилизованность не обеспечивает готовности, а при готовности – не всегда необходима мобилизованность. Состояние психологической готовности личности к деятельности – это сложное динамическое образование структуры, в которой выделяют функционально взаимосвязанные компоненты: мотивационный, ориентационный, операциональный, волевой и оценочный. Их целостное единство обеспечивает высокий уровень готовности человека, его активности, самостоятельности, творчества в процессе деятельности. Недостаточная их развитость свидетельствует о незавершенности формирования готовности. Психологическая готовность к деятельности рассматривается как уровень соответствия развития психических процессов, опыта, состояния и качеств личности конкретным условиям и задачам, который во многом определяет границы устойчивости субъекта в деятельности [35, 61].

В работе исходим из понимания сущности готовности как единства психического состояния и комплекса профессионально важных свойств личности. В целостной структуре готовности спортсмена выделены две взаимосвязанные подсистемы готовности – долговременная и ситуативная, которые различаются по генезису и по их роли в реализации регулятивной функции психики [59].

Долговременная готовность – устойчивый комплекс профессионально важных качеств, а ситуативная готовность – психическое состояние. Долговременная готовность формируется заблаговременно и проявляется устойчиво, способствуя успешной деятельности во многих ситуациях, тогда как психическое состояние готовности возникает для решения задач в конкретных ситуациях, отражая имеющиеся как объективные, так и субъективные условия. Долговременная готовность имеет стабилизирующие функции, ситуативная готовность является динамическим моментом в регуляции. В целостной системе готовности человека к деятельности оба вида представляют собой функциональное единство, и в качестве системообразующего фактора готовности выступает профессиональная направленность [35, 61].

Динамика развития готовности к предстоящей деятельности зависит как от внешних условий, так и от внутренних. Среди внешних условий в качестве детерминирующих факторов обычно выделяют специфику профессиональных задач, их трудность, новизну, экстремальный характер; условия (обстановку) деятельности; пример поведения окружающих; особенности стимулирования действий и результатов деятельности и т.д.

Деятельность человека часто протекает под воздействием различного рода стресс-факторов, вызывающих физиологические реакции, изменения в устойчивости психических функций, в поведении. Понятие «экстремальные условия» исследователи раскрывают по-разному: «предельно сложные условия» [71]; «неблагоприятные условия для жизнедеятельности» [63]; «предельные, крайние значения тех элементов ситуации, которые в средних значениях создают оптимальный «фон» или, по крайней мере, не ощущаются

как источники «дискомфорта» [72]; условия, «требующие мобилизации обычных буферных «резервов организма...», требующие «аварийных» резервов функционирования [51].

В особых обстоятельствах, в частности, спортивной деятельности, человек подвергается воздействию различных факторов, связанных:

- с опасностью, новизной обстановки, трудностью, ответственностью, невыполнимостью работы, дефицитом информации, угрозой поражения, угрозой для жизни;

- с интенсивной мыслительной деятельностью, эмоциогенностью ситуации;

- с физическим и психическим напряжением при очень высоких физических нагрузках;

- с воздействием шума, перегрузки, сенсорной депривации и др.

Состояние нервно-психического напряжения вызывается самыми различными факторами. Высокая степень нервно-психического напряжения понижает функциональный уровень деятельности. Наряду с этим имеются данные о том, что в экстремальных ситуациях у некоторых лиц показатели деятельности могут улучшаться либо оставаться неизменными по сравнению с обычными условиями. Это зависит от активационных характеристик человека при работе в экстремальных ситуациях и от свойств нервной системы. Некоторые авторы связывают улучшение и ухудшение деятельности в экстремальных ситуациях с двумя видами состояний: напряжение, оказывающее положительный, мобилизующий эффект на человека, и напряженность которая характеризуется понижением устойчивости психических двигательных функций вплоть до дезорганизации деятельности. В.Л. Марищук с соавторами классифицирует напряженность по двум признакам: первый – по характеру нарушений в деятельности, второй – по силе и стойкости этих нарушений. По первому признаку различают следующие формы напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная. Тормозная форма характеризуется замедленным выполнением интеллектуальных операций, особенно снижается при этом переключение внимания, затрудняется формирование новых навыков и переделка старых, ухудшается способность выполнять привычные действия в новых условиях. Импульсивная форма напряженности выражается преимущественно в увеличении количества ошибочных действий при сохранении или даже увеличении темпа работы. В этом случае характерными являются склонность к малоосмысленным, импульсивным действиям, ошибки в дифференцировке поступающих сигналов, забывание инструкций даже самых простейших, неоправданная спешка, суетливость и др. Такие проявления особенно характерны для лиц с недостаточно сформированными профессиональными навыками. Генерализованная форма напряженности характеризуется сильным возбуждением, резким ухудшением исполнения интеллектуальных функций, падением двигательной координации, одновременным снижением темпа работы и нарастанием ошибок, что, в конечном счете, приводит к полному

срыву деятельности. Лица, склонные к такой форме напряженности, испытывают нередко чувства безразличия, обреченности и депрессии [63].

Формы напряженности различают по признаку силы и стойкости нарушений: 1) незначительная, быстроисчезающая; 2) длительная, заметно сказывающаяся в процессе деятельности; 3) длительная, резко выраженная, не исчезающая, несмотря на профилактические меры [70]. Выделим внутренние условия психологической готовности к напряженной спортивной деятельности: мотивация деятельности; стремление к достижению результата и оценку вероятности успеха; адекватность самооценок интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых возможностей; чувство ответственности и уверенности в себе и профессиональную подготовленность, личный опыт мобилизации сил на решение задач; состояние здоровья и физическое самочувствие; умение контролировать и регулировать уровень своего состояния готовности; умение самонастраиваться, создавать оптимальные внутренние условия для предстоящей деятельности [35].

Одним из важнейших составляющих психологической готовности к деятельности выступает мотивационная готовность, для возникновения которой необходимо:

а) осознание своих потребностей, требований коллектива, общества, поставленной руководителем задачи;

б) осознание целей, решение которых приведет к удовлетворению потребностей или выполнению поставленной задачи;

в) осмысление и оценка условий, в которых будут проходить предстоящие действия и актуализация опыта, связанного в прошлом с решением задач подобного рода;

г) прогнозирование проявления своих интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и волевых процессов, оценка соотношения своих возможностей, уровня притязаний и необходимости достижения определенного результата;

д) мобилизация сил в соответствии с условиями и задачей [58].

Отметим следующие умения как основные для психологической готовности субъекта к выполнению деятельности: умение самостоятельно определять цели и задачи профессиональной деятельности, умение обеспечивать информационную основу деятельности и прогнозировать возможные ее результаты, умение реализовывать принятые решения, адекватно оценивать достигаемые результаты, корректировать и перестраивать деятельность.

Необходимо учитывать, что субъектная позиция личности проявляется на трех уровнях:

– через акты целеполагания и действия по преодолению трудностей на пути достижения целей [51];

– через анализ соотношений цели и мотивов, предвидения прямых и косвенных результатов собственных действий, произвольной регуляции уровня

притязаний, адекватному соотношению собственных возможностей с задачами и требованиями деятельности [4];

– через становление субъектом своего жизненного пути – формируется индивидуальность, уникальность субъекта, который готов к выбору стратегии жизни, адекватной тактики поведения, приемов и способов решения конкретных ситуативных задач – социальных, спортивных, материальных и др. [89].

Целеполагание как «процесс и результат обретения цели, порождение заранее не определенной для субъекта цели, а также принятие или выбор из множества известных целей» [1] предполагает изменение целей в деятельности, определяет постановку ближайших и отдаленных целей как основу формирования временной перспективы личности. Целостность взглядов личности на свое будущее, настоящее и прошлое и является одним из этапов формирования самосознания человека [45]. Целеполагание на высшем уровне диспозиции рассматривается как жизненный план, важнейшим элементом которого выступают цели, связанные с главными сферами деятельности человека, как основа для самостоятельного принятия решений, выбора копинг-стратегий поведения, разрешения сложных ситуаций [41].

Психологическая готовность к деятельности предполагает активизацию рефлексивных процессов по анализу представлений о желаемом или возможном к воплощению этого в реальном результате деятельности, выбора решения в ситуациях неопределенности. Самостоятельность целеполагания и целеосуществления выступают в качестве основных показателей субъектности и в то же время являются механизмами субъектной регуляции и деятельности, и выбора жизненного пути. В то же время целеполагание представляет собой метасистему по отношению к другим видам деятельности: посредством механизма антиципации оно обеспечивает процесс, своевременную корректировку и адекватное завершение деятельности [16].

Регуляторная, проектировочная и побудительная функции способности к целеполаганию в спортивной деятельности обеспечивают приобретение социально-профессионального опыта и расширяют сферу ценностных ориентаций спортсмена. Осознанность смысла вложенных усилий, инициативности и результативности спортивной деятельности создает у спортсмена четкое представление о перспективах, выборе, стратегии, тактики для каждой конкретной ситуации, формировании конкурентоспособности, личностных диспозиций (установок), как относительно устойчивых детерминант поведения, стремления к успеху и максимального сосредоточения на реализации цели спортивной деятельности. Мотив достижений характеризует желание человека соответствовать высшим критериям и преуспевать в условиях конкуренции, поддерживать уверенность, решать проблемы наиболее эффективным способом, оценивать готовность, потенциал развития [33].

Целеполагание интегрирует в себе мотивационную, смысловую, предметную, эмоционально-личностную составляющие достижения человеком

желаемого результата и выполняет функцию процесса построения субъектом мысленного образа результата деятельности (цели), осознания и субъективного принятия этого образа, регуляции собственной активности по достижению этой цели. Цель может быть общая (конкретная), дальняя (ближняя), внешняя (внутренняя), различной степени осознания [48]. Поставить цель – это значит предсказать, спрогнозировать предполагаемый результат. В системном подходе цель рассматривается в качестве системообразующего фактора включенности субъекта в процесс и достижение результата деятельности. Цель является и регулятором деятельности в ходе поиска решения задачи, и центральным образованием в процессе принятия решения.

В структуре цели так называемая цель-задача рассматривается как уровень достижений, который ставит перед собой субъект деятельности. Она формируется при наличии мотивов, специально-организованных условий, деятельности, личностного смысла, жизненного опыта, нормативно-одобряемого способа поведения, субъективной трансформации цели в ценность. Смысловые и мотивационные установки субъект соотносит с целями-задачами социально-профессионального пространства. В цели-образе представлен в динамике образ успешно социализированного субъекта, его включенность в деятельности, способ и программа, конкретные действия, промежуточный и конечный результаты. Основой формирования индивидуальной стратегии профессионального успеха у спортсменов являются устойчивые установки, возникающие в соответствии с личностным смыслом и активной позицией человека. Установка – это настройка психического состояния, целостное отражение условий и требований деятельности, лежит в основе выполнения решения, обеспечивает упорядоченность, целенаправленность, легкость поведения, деятельности, приобретения опыта, достижения результата [80] (Д.Н. Узнадзе, 1966). Установка личности, на базе которой возникает активность с определенной направленностью, выступает как цель. Установка и цель становятся взаимопроникающими, существующими во взаимосвязи социально-психологическими явлениями. Цель (как установка) внутренне принимается спортсменом и реализуется в виде целевой установки на задачу по достижению результата, включенность в процесс, проявление инициативы, оценки своей конкурентоспособности и др. Целевая установка позволяет субъекту осознавать высокую значимость предстоящих действий, преодолевать препятствия, сохранять устойчивость функционирования необходимых навыков [49]. Такая установка поддерживает уверенность субъекта в успешном достижении конечной цели, востребованности в социуме и др. Наличие целевой установки на результат обеспечивает его достижение, принятие решения по определению новых целей и задач, что отражается не только в результате, но и в изменениях структурных компонентов субъекта, объекта и ситуации.

Смысловые установки поддерживают создание новых личностных смыслов в ходе социализации во всех сферах жизни, выступают внутренним состоянием индивида, как организованной системы, звеном в регуляции

поведения и деятельности [48, 80]. В деятельностном подходе цели рассматриваются как «зачатки целеобразования», характеризующие уровень сознания субъекта. Осознанное соотнесение целей осуществляется субъектом по отношению к наличной и воображаемой ситуации. Сформированные и принятые в ходе деятельности цели различаются характером связи (от цели к мотиву, либо от мотива к цели), образующейся между целью и мотивом. Целеформирование обеспечивает развитие самостоятельности, адаптивности, конкурентоспособности, востребованности субъекта в социуме [93].

Спорт представляет собой сознательную деятельность: спортсмен руководствуется сознательно поставленными целями, для достижения которых необходима особая мобилизационная ситуация. Соотнесенность мобилизационного состояния с условиями выполняемой деятельности и образует мобилизационную ситуацию, которая различна по направленности: внутренняя (самомобилизация) и внешняя (управленческая); индивидуальная и групповая; общая (на деятельность в целом) и конкретно-ситуативная (на задачу); мобилизация достижения высокого уровня, низкая включенность в деятельность.

Практическая значимость диагностики долгосрочной психологической готовности и необходимости ее корректировки в аспекте развития СВК спортсмена в том, что она непосредственно связана с уровнем психологической подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности. Психологические характеристики готовности имеют прямое отношение к обеспечению надежности спортсмена в спортивной деятельности, что подтверждает Г.С. Никифоров, анализируя многочисленные факторы, обуславливающих ее – «значение психологических факторов трудно переоценить» [71]. Психологическая готовность к деятельности тесно связана с психологической подготовкой, одной из целей которой является формирование психологической готовности к деятельности.

Резюмируя, отметим, что в основу методических подходов к оценке и развитию психологической готовности к деятельности и разработки направлений коррекционной и развивающей работы по развитию СВК спортсменов положены обоснованные В.Л. Марищуком, В.А. Бодровым и Б.Ф. Ломовым, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбовичем, Г.С. Никифоровым принципы, структура и содержание психологической готовности как фундаментального условия успешности спортивной деятельности.

8.3. Развитие психологической готовности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов

Анализируя накопленный определенный фонд знаний по проблеме формирования готовности к профессиональной деятельности, рассматриваем психологическую готовность как совокупность личностных качеств специалиста, которые обеспечивают выполнение им функций, адекватных

потребностям профессиональной деятельности. Состояние готовности не представляет собой переноса качеств и состояний в новую ситуацию, так как оказывают влияние и те конкретные условия, в которых осуществляется деятельность, и осмысление ее содержания и значимости, что непременно сказывается на последующие профессиональные действия через рефлексивные процессы, свойства и состояния. Готовность – сложное образование, включающее в себя мотивационный, ориентационный, операциональный, волевой и оценочный компоненты, достаточная развитость и единство которых в деятельности – показатель высокого уровня психологической готовности специалиста, его самостоятельности, творчества и рефлексивной активности (М.И. Дьяченко, 1998).

Рефлексия должна быть непременным признаком любого действия, претендующего на целесообразность и разумность [30, 86] (Н.А. Гордеева, 2000). Направленность человеческого духа (души) на самого себя – это, по Г. Гегелю, и есть рефлексия (Г. Гегель, 1999). На основе регулятивного подхода [86], в рамках которого возникает онтологическое осмысление физического и психического развития, особая организация «живого движения» у детей (В.П. Зинченко) возможно более глубокое использование обратной связи и самоорганизации учебно-тренировочного процесса спортсменов для развития психологической готовности к деятельности на основе активизации таких свойств рефлексивных процессов как продуктивность и конструктивность.

Рефлексия рассматривается в широком смысле как механизм самоорганизации психики, прогнозирования и проектирования человеком своей деятельности, метакогниций и стратегического мышления человека. Для определения направлений развивающей работы в общей психологической подготовке спортсменов по развитию СВК спортсмена используем положения С.Л. Рубинштейна о двух способах жизнедеятельности человека: «слитным» и «отстраненном» (рефлексивном). Именно второй способ является субъектным, так как позволяет самостоятельно, инициативно выбирать свой жизненный путь и управлять им. При первом способе существования не человек управляет своей жизнью, а жизненные обстоятельства поглощают его и диктуют свои «требования»: человек внутри происходящего, всякое его отношение – это отношение к определенным событиям, но не к жизни в целом. Второй способ существования характерен для субъекта, у которого развитые рефлексивные процессы, свойства и состояния влияют на структуру Я – концепции, выбор жизненного пути и формирование смысла жизни, ее сознательное конструирование. Эти новообразования в системе психической регуляции особенно в юношеском возрасте коренным образом меняют характер детерминации жизненного пути личности [86, с. 641]. Чтобы понять путь своего развития в его человеческой сущности юноша на этапе спортивного совершенствования отвечает перед собой на вопросы: «чем я был? – что я сделал? – чем я стал?» Когда все три позиции «Я», находятся в центре понимания и осознания спортсмена, являются рефлексивными, это позволяет не только активизировать функции анализа того, что было, но и представляют

возможность реконструкции и проектирования своего «Я», своего пути в спорте и, в целом, жизни человека.

В подходе А.В. Карпова рефлексивность выступает как метаспособность, входящая в когнитивную подструктуру психики, выполняя регулятивную функцию для всей системы, а рефлексивные процессы – как «процессы третьего порядка»: процессы первого порядка когнитивные, эмоциональные, волевые, мотивационные, второго порядка – синтетические и регулятивные (А.В. Карпов, 2000, с. 88). Рефлексия в наивысшей степени интегрированный процесс; она одновременно является способом и механизмом выхода психики за собственные пределы, что детерминирует пластичность и адаптивность личности, запускает механизмы и определяет произвольный самоконтроль. «Способность к рефлексии можно понимать как умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли; как умение выделять в этом плане его состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям» (А.В. Карпов, 2000, с.36). «Рефлексия – это одновременно и свойство, уникально присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания» (А.В. Карпов, 2000, с. 86).

Традиционно отмечается особая роль рефлексии в становлении и развитии личности: «психика тем и уникальна, что в ней (как в системе) заложен такой механизм, который позволяет преодолевать собственную системную ограниченность, постоянно выходить за свои собственные пределы, делая саму себя предметом собственного же функционирования. (А.В. Карпов, 2000, с.102). Суть рефлексии, с психологической точки зрения сводится к отстранению от опыта (рефлексивная остановка), к выходу за рамки осуществляемых действий, к направлению познания на самопознание или регуляцию деятельности. Такой выход осуществляется через: 1) формулирование вопросов относительно индивидуального опыта и процесса его использования в дальнейшем: как я это сделал ?, что я об этом раньше думал?, какой путь прошел? что сейчас? 2) отождествление с «другими», чтобы посмотреть на ситуацию и себя «их глазами». При этом важен ответ на рефлексивные вопросы и, далее, рефлексивный выход осуществляется через чувственное и логического познание, аналитико-синтетические процессы, творчество.

Для того, чтобы целенаправленно развивать рефлексивность, необходимо знать ее структуру (рефлексивные акты), генезис развития, иначе сложно управлять ее развитием.

И.Н. Семенов и С. Ю. Степанов, основываясь на положениях Ж.Пиаже, (Ж. Пиаже,1969) определяют *три основных этапа в генезисе рефлексии*:

– период дооперационного мышления, когда ребенком осознаются только цель и результат собственного действия – формируется собственная отдаленность;

– период конкретных операций, когда происходит осознание временной и функциональной последовательности действий – формируется интеллектуальная рефлексия;

– период формальных операций, когда осознаются логические операции, проведенные над собственными действиями – активизируется личностная рефлексия (С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов, 1985).

Рефлексивность в образовательном процессе проявляется в активной обратной связи, когда формируется рефлексивный вопрос (чем отличается..., что нового..., как происходит..., в какой момент..., где изменяется..., каким образом... и пр.) и осуществляется на него ответ. Формирование и развитие рефлексивной деятельности важно начинать с анализа собственных внешних действий и заданий по схемам анализа, предложенных педагогом.

По содержанию в развивающей работе важно использовать различные виды рефлексии:

– интеллектуальную (интеллектуальные акты, познавательные стратегии, предметные действия);

– личностную (эмоциональное состояние, ценности, моральные нормы, убеждения, мотивы, намерения, образ «Я» и т.д.);

– коммуникативную рефлексия, как способность отличать собственную позицию от позиции другого человека, возможность посмотреть на себя «глазами другого» и т.д.), что вносит большой вклад в формирование самооценки личности и самосознания.

В отношении временной ориентации опыта выделяют ситуативную (настоящее), ретроспективную (прошлое) и перспективную (будущее) рефлексии (А.В. Карпов, 2000, 2004).

По критерию продуктивности рефлексии ее разделяют на репродуктивную и продуктивную. По критерию конструктивности – на конструктивную и деструктивную. В основе продуктивности может быть разные компоненты, наиболее важны для развития личности самостоятельность (кто создатель, инициатор, автор) и новизна, так как открытие нового заметно сказывается на становлении, формировании и развитии познавательного интереса и повышения уровня притязаний в деятельности. В случаях же когда человек не открывает новых знаний о себе, или о сообщаемых знаниях, но которые проверяются рефлексией, активизируется репродуктивная рефлексия. Подчеркнем, что в рефлексивной деятельности спортсмена осознаются те структуры индивидуального опыта, которые обсуждаются с субъектом спортивной деятельности и при этом сначала внешние, а затем внутренние. Именно в этой последовательности необходимо развивать рефлексивную деятельность спортсменов.

Следующим важным свойством рефлексивности является ее конструктивность-деструктивность, что способствует созиданию или же приводит к напряжению, тревожности, к другим состояниям, способствующим деструктивным процессам. Не всегда развитие рефлексивности приводит к эффективным результатам деятельности, часто высокорефлексивные субъекты

обладают более высокой тревожностью; низкорефлексивные и высокорефлексивные субъекты показывают различные способы выхода из личностного кризиса (А.В. Карпов, 2004, с. 212 – 225).

Трудности перестают быть проблемой, когда они принимаются как вызов и превращаются в интересную задачу. В случае активизации самостоятельного поиска способов решения и осознания своего успеха, это повод для развития стремления к совершенствованию через познание, самонаблюдение, совместный анализ задания и его результатов с педагогами. При подобной организации рефлексии многократно возрастает мотивация к учебно-тренировочной деятельности, что способствует укреплению психологической готовности к долгосрочной спортивной деятельности.

Рефлексия тогда является конструктивной, когда в ходе совместной деятельности психолога и субъектов спортивной деятельности каждый открывает новые пути решения, осознает степень сложности предстоящей задачи, одновременно находит способы ее решения и осуществляет выбор оптимального решения задачи в определенной спортивной ситуации. При организации конструктивной рефлексивной деятельности, направленной на укрепление психологической готовности к долгосрочной спортивной деятельности совершенствуются способности к самонаблюдению и самосознанию, что может происходить на уровне процесса, способа, результата деятельности в сочетании с осознанием своих возможностей в деятельности и расширением своего «Я». При этом укрепляются оптимистические позиции в отношении преодоления сложностей, возрастает уверенность в себе, волевые усилия осуществляются более целенаправленно. Трудности (или размышления о трудностях) приобретают смысл задач «по плечу», решение которых позволяет становиться «сильнее» и, что особенно важно длякрепления уверенности в себе, этот шаг самосовершенствования осознается спортсменом как собственное достижение. Обобщая все вышесказанное следует отметить, что в спортивной подготовке необходимо формировать и развивать продуктивно-конструктивную многоуровневую рефлексивную деятельность спортсменов, тренеров. В таком типе субъект-субъект-объектного педагогического взаимодействия возможно обогащающее развитие самости (субъектности) и уникальности психомоторно одаренных юношей и девушек, активизация инновационного потенциала тренера, развитие их профессиональной «рефлексивной компетентности».

Рефлексивная компетентность рассматривается как «профессиональное качество личности, которое позволяет наиболее эффективно и адекватно осуществлять рефлексивные процессы, реализацию рефлексивной способности, что обеспечивает процесс развития и саморазвития, благоприятствует творческому подходу к профессиональной деятельности, достижению ее максимальной эффективности и результативности» (О. А. Полищук, 1995, с. 10).

Акцент на обеспечении профессиональных и жизненных достижений при определении рефлексивной компетентности прослеживается и в работах других исследователей:

– рефлексивная компетентность как акмеологический феномен, который благоприятствует достижению наивысших результатов в деятельности, как метакомпетентность (В. А. Метаева, 2006).

– рефлексия выступает системообразующим фактором профессиональной компетентности (А. А. Деркач, 2005; Е. Ф. Зеер, 2003; И. А. Зимняя, 2004; С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов, 1985)

– рефлексивная компетентность как фактор профессионального самосовершенствования личности, определяющий саморазвитие в профессиональной деятельности, позволяет эффективно и произвольно осуществлять саморегуляцию и расширять мотивацию (И. М. Войтик, 2001).

В структуре рефлексивной компетентности выделяют мотивационно-целевой, процессуально-содержательный, эмоционально-волевой и контрольно-оценочный компоненты [29] (И. А. Стеценко, Г. А. Полякова, 2011). Целенаправленное развитие профессиональной рефлексивной компетентности субъектов спортивной деятельности, возможно при наличии следующих психолого-педагогических условий:

- 1) создания развивающей образовательной среды;
- 2) разработки программы поэтапного формирования рефлексивной компетентности;
- 3) готовности субъектов спортивной деятельности к профессиональному взаимодействию субъект-субъект-объектного типа;
- 4) развития конструктивности и продуктивности рефлексии с учетом специфики реального профессионального взаимодействия;
- 5) активизации мотивации и личностной активности субъектов спортивной деятельности;

Каждый из этапов имеет свое приоритетное задание, связанное с представлением о структуре рефлексивной компетентности и специфике профессиональной деятельности. Заключительные этапы предусматривают использование интегрирующих психологических технологий.

9. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

9.1. Организационно-методический аспект диагностического модуля методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов

Диагностический компонент Методики развития-ССВ является запускающим весь практический этап ее реализации, так как на основе диагностических данных выстраивается и оперативно корректируется содержание каждого компонента Методики развития-ССВ, которые могут использоваться и для решения частных задач, так как имеют модульное строение. А именно:

1) информационно-аналитический: психологическое просвещение и профилактика;

2) диагностический: реализация программы определения особенностей психологической готовности к спортивной деятельности на этапе спортивного совершенствования, направленности на саморазвитие в спортивной деятельности избранном виде спорта;

3) развивающий и корректирующий модуль: совокупность приемов и методов развития психологической подготовки спортсменов к спортивной деятельности, направленных на формирование целевых и смысловых установок к тренировочной и соревновательной деятельности, развитие структур Я-концепции и степени ее осознанности, конструктивности и позитивности рефлексивных процессов, коппинг-стратегий поведения.

Задачи практического этапа реализации диагностического компонента Методики развития-ССВ:

– разработать и реализовать программу целенаправленного развития психологической готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности как СВК;

– на основе диагностических данных разработать дифференцированные и частные развивающие программы целенаправленного влияния на психологическую готовность к спортивной деятельности через активизацию конструктивных и позитивных процессов;

– способствовать активизации механизмов самодетерминации спортивной деятельности.

Уровень психологической готовности к спортивной деятельности диагностируется в динамике на начальном и завершающем этапе микроцикла спортивной подготовки и может быть охарактеризован по следующим субъективным и объективным параметрам.

Диагностический модуль методики направлен на реализацию диагностической программы определения долгосрочной психологической

готовности спортсменов к спортивной деятельности как СВК и особенностей проявления рефлексивности.

9.2. Содержание диагностической программы методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Цель: определить динамику психологической готовности к спортивной деятельности спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Задачи диагностической программы:

- 1) психофизиологическая диагностика (методики хронорефлексометрии, стабиллометрии, кинематометрии, теппинг-тест);
- 2) диагностика личностных качеств (проективные и опросные методы, методы структурированного наблюдения);
- 3) методы матстатистики (сравнительный анализ выборок, корреляционный анализ).

В диагностической программе определения СВК спортсменов на этапе спортивной специализации используются следующие методы:

- метод опроса (определение отношение к себе, к другим, к спортивной деятельности);
- метод структурированного наблюдения (анализ межличностного взаимодействия, стратегий поведения, регуляции психического состояния);
- контент-анализ документов и результативности деятельности;
- экспериментальный метод (установление особенностей функционирования психических и психофизиологических процессов, влияющих на успешность спортивной деятельности);
- методы экспертной оценки (ранжирование, метод непосредственных оценок, метод парного сравнения, метод последовательного сравнения);
- метод обобщения независимых характеристик (сбор и обобщение факторов, характеризующих личность через особенности ее деятельности);
- метод анализа ошибочных действий (на основе классификации ошибок, возникающих в процессе спортивной деятельности).

Методы обработки эмпирических данных:

- качественные методы анализа – экспертная оценка; сравнительный анализ эмпирических данных; анализ ошибок;
- количественные методы анализа – статистический анализ; графический анализ;

Интерпретационные методы:

- структурно-системный анализ, предполагающий психологический анализ требований деятельности и возможностей субъекта;
- функционально-структурный анализ, предполагающий психологический анализ функциональной структуры спортивной деятельности на основе предшествующего структурно-системного анализа: выявляются мотивационные, когнитивные, регуляционные, волевые процессы,

актуализируемые в процессе, т. е. определяются психологические механизмы, обеспечивающие результативность и продуктивность спортивной деятельности.

Диагностическая программа выстроена с соблюдением принципа педагогической ценности и позволяет выявить СВК основных сфер личности спортсменов на этапе спортивной специализации, различия их субъектных качеств на основе психофизиологических, психологических данных эмпирического исследования в таких практических направлениях:

1) как определение психологической готовности к спортивной деятельности с целью долгосрочного прогноза;

2) как диагностический материал для разработки коррекционно-развивающих занятий в формате общей психологической подготовки;

2) как определение личностного ресурса в среднесрочном прогнозе на этапе спортивного совершенствования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Блок «психофизиологический» предполагает диагностику психофизиологического состояния спортсменов и используется для проведения индивидуальных занятий со спортсменами, консультаций с тренерами по вопросам развития спортивно важных качеств психомоторной сферы личности спортсменов (материал диагностики позволяет охарактеризовать: качества быстродействия; сенсомоторно-перцептивные качества; поструральную устойчивость, общую работоспособность спортсменов).

Психологический блок программы предусматривает диагностику уровня развития следующих показателей, влияющих на качественную характеристику долгосрочной готовности спортсмена к спортивной деятельности.

1. Определение объективных показателей: индивидуальный рейтинг спортсменов на этапе спортивного совершенствования (в баллах) на основе метода экспертных оценок по следующим критериям:

- результат соревновательной деятельности с учетом ранга соревнований;
- достижение спортивного разряда;
- переход в резерв национальной команды;
- переход в высшее звено подготовки (ЦОР, ШВСМ).

2. Определение уровня психологической осведомленности как начального этапа развития психологической профессиональной культуры (опросные методы).

3. Выявление индивидуальной меры рефлексивности: соотношение ретроспективной, ситуативной, коммуникативной рефлексии в осмыслении опыта спортивной деятельности и взаимодействия субъектов спортивной деятельности (опросные методы).

4. Характеристика особенностей выбора способов совладания в трудных ситуациях спортивной деятельности (опросные методы).

5. Определение индивидуальных особенностей профессиональных установок подростков и юношей, находящихся в ситуации самоопределения дальнейшего профессионального пути в спорте высших достижений (опросные методы).

6. Выявление типа поведения спортсменов в ситуации предъявления им требований спортивной деятельности (опросные методы).

7. Определение соотношения индивидуально-личностных и субъектно-деятельностных характеристик "Я": «рефлексивное Я», «социальное Я», «деятельное Я», «коммуникативное Я», «физическое Я», «материальное Я», «перспективное Я» (проективные методы).

Блок «социально-психологический» содержит диагностические методики, направленные на определение спортивно важных конативных качеств и предполагает определение доминирующих стратегий поведения и взаимодействия (методы структурированного наблюдения включенного и невключенного, опросные и проективные методы).

Реализация диагностической программы предполагает выявление:

– количественных критериев сформированности структур Я-концепции спортсменов на этапе спортивного совершенствования;

– качественных характеристик уровней развития рефлексивных процессов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности;

– разработку комплекса методик, использующихся в ходе контрольных срезов и позволяющих осуществлять анализ изменений психологической готовности к спортивной деятельности соответственно прогностическим и развивающим целям.

10. РАЗВИВАЮЩИЙ И КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

10.1. Организация коррекционно-развивающей работы по активизации структур Я-концепции как основы для формирования СВК спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Этап развивающей работы включен в структуру спортивной подготовки и предполагает проведение развивающей работы в двух аспектах: 1) в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования; 2) непосредственно в учебно-тренировочном процессе как реализация навыков управления личностными ресурсами. В совместной деятельности по решению двигательных задач тренировочной деятельности применялось конструктивное стимулирование спортсменов к сохранению уровня притязаний через самостоятельный поиск решений двигательных задач, анализ тренировочной и игровой деятельности (устно – в диалоге; письменно – в дневниках самонаблюдений), взаимную поддержку и уважение в процессе субъект-субъект-объектного взаимодействия тренера и спортсменов.

В соответствии с доминирующим механизмом развития СВК спортсмена содержание коррекционно-развивающих занятий по общей психологической подготовке акцентировано на регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности-непродуктивности, конструктивности-деструктивности) в следующих аспектах:

– в мотивационно-ценностной сфере личности – повышение степени осознанности и расширение мотивов спортивных достижений, активизация корректирующей функции рефлексии при изменении оперативных задач выстраивания «дерева целей»;

– в интеллектуальной сфере личности – умение субъекта спортивной деятельности анализировать вероятность и полезность тех или иных действий и результатов спортивной деятельности, осуществить выбор именно этого решения из возможных альтернатив;

– в психомоторной сфере личности – умение субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, осуществить своевременное и точное выполнение спортивной задачи заданного уровня сложности;

– в регуляторной сфере личности – регуляция и сохранение оптимального (рабочего) психического состояния в период успеха и неудач, целенаправленность волевых усилий субъекта спортивной деятельности;

– в поведенческой сфере личности – развитие коммуникативного и кооперативного аспекта рефлексии через рефлексивный вопрос, согласование и координацию профессиональных позиций субъектов спортивной деятельности

с целью кооперации их совместных действий; кооперативный аспект предполагает опору на рефлексивную антиципацию – прогнозирование и предвосхищение ответных действий посредством постановки себя в позицию других, осознания спортсменом того, как он сам воспринимается другими субъектами спортивной деятельности;

– на уровне структуры Я-концепции: саморегуляция самоотношения, самооценки, динамики уровня притязаний, личностная направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование; активизация рефлексивных процессов в зависимости от временных критериев (ситуативная, ретроспективная, перспективная рефлексия) с целью личностного и профессионального самоопределения в спорте;

– на уровне структуры спортивно важных качеств личности – психологическая готовность к спортивной деятельности, сохранение уверенности, проявление целеустремленности и мобилизационной готовности в условиях успеха и неудач.

Развивающие занятия, проводимые в формате общей психологической подготовки, выстраиваются тематически или комплексно (в соответствии с пятью вышеизложенными задачами) в зависимости от диагностических результатов. Задачи коррекционно-развивающего модуля методики развития СВК спортсмена направлены на обеспечение психологической подготовленности к соревновательной деятельности и, в целом, на повышение психологической осведомленности как первого этапа освоения психологической культуры личности спортсмена (по Я.Л. Коломинскому).

10.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Целью коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования является развитие их долгосрочной психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств (продуктивности, конструктивности) рефлексивных процессов.

Содержание практического этапа реализации Методики развития психологом в формате общей психологической подготовки спортсменов:

1. Психолого-педагогический анализ факторов, активизирующих проявление свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности), анализа диагностических данных особенностей развития Я-концепции, уровня сформированности навыков саморегуляции, проявления целеустремленности в ситуациях успеха-неудач.

2. Коррекционно-развивающие занятия по развитию психологической готовности к спортивной деятельности как СВК спортсмена.

Задачи: стимулирование позитивной и конструктивной рефлексии различных видов в зависимости от поставленной цели; формирование навыков

целеполагания, активизация самостоятельности в формировании и постановке частных задач достижения результативности спортивной деятельности.

Психолого-педагогический результат: проявление продуктивности и конструктивности рефлексии в ходе анализа спортивной задачи, опыта спортивной деятельности, прогнозирования будущих действий и выбора стратегий поведения; проявление личностной активности спортсмена и готовности совершенствовать свои спортивно важные качества личности. Развитие продуктивности и конструктивности рефлексии, проявление свойств целеустремленности (широты, силы, устойчивости) в свою очередь приводит к развитию готовности к волевым усилиям и развитию волевых качеств, долгосрочной готовности к выполнению спортивной деятельности необходимого уровня сложности.

3. Комплексные (пятикомпонентные) развивающие занятия в формате общей психологической подготовки.

Цель: развитие долгосрочной психологической готовности к спортивной деятельности как единства психического состояния и комплекса профессионально важных качеств личности.

Вся совокупность развивающих заданий в формате общей психологической подготовки рассматривается в единстве ее основных компонентов, направленных на развитие СВК спортсмена на этапе спортивного совершенствования на основе активизации психологического механизма развития долгосрочной психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств (продуктивности, конструктивности) рефлексивных процессов.

Ожидаемые результаты в развитии спортивно важных качеств спортсменов: активизация психологического механизма «развитие психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов (продуктивности, конструктивности)» на основе внутренних и внешних детерминант:

1) осознание спортсменами шагов совершенствования спортивных способностей, приобретение и анализ позитивного спортивного и жизненного опыта как условие для развития – физического, интеллектуального, духовного (через позитивное самоотношение и отношение педагогов к спортсмену как субъекту собственного развития);

2) формирование установок спортсмена на целенаправленное повышение уровня психологической подготовленности к деятельности;

3) активизация индивидуальных компенсаторных механизмов для снижения проявления «слабых» (менее развитых) личностных качеств и неопытности спортсмена в решении новых для него задач за счет осознания «сильных» (более развитых) личностных качеств и самоуправления их проявлением в спортивной деятельности;

4) позитивное профессиональное взаимодействие тренера, спортсмена и психолога на основе принципов сотрудничества в вопросах развития

личностного ресурса и определения индивидуального стиля спортивной деятельности;

5) повышение культуры телесности и психологической культуры межличностного взаимодействия субъектов спортивной деятельности.

В таблице 5 отражено проявление СВК спортсменов на основе активизации психологического механизма «развитие долгосрочной психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов».

Таблица 5 – Проявление СВК спортсменов на основе активизации психологического механизма «развитие долгосрочной психологической готовности к спортивной деятельности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов».

Доминирующая сфера в развитии СВК спортсмена	Содержание психологической подготовки	Проявление СВК в спортивной деятельности
развитие СВК психомоторной сферы личности через развитие умения субъекта соотносить с предметной ситуацией собственные действия, осуществить своевременное и точное выполнение спортивной задачи заданного уровня сложности		
<i>сенсомоторика</i> различительная чувствительность по пространственно-временным параметрам, по силе	Ретроспективная рефлексия: сравнение и анализ спортивных заданий на точность дифференцировки мышечно-двигательных ощущений Ситуационная рефлексия: «могу-хочу-сделаю»	точность выполнения технических приемов
<i>перцепция</i> специализированное восприятие восприятие спортивной ситуации	Ретроспективная рефлексия: анализ самонаблюдения ситуаций тренировочной и соревновательной деятельности Перспективная рефлексия: «если..., то»	восприятие движений, действий и их различие по характеру, форме, амплитуде, направлению, продолжительности, скорости и направлению движения
<i>быстродействие</i>	Ретроспективная рефлексия: анализ двигательных действий по скоростным и точностным характеристикам Ситуационная рефлексия: «могу-хочу-сделаю»	Сохранение точности и скорости быстродействия в сложных ситуациях своевременный старт
наблюдательность	Ретроспективная рефлексия: анализ наблюдений в деятельности по релевантным признакам Ситуационная рефлексия: «новая задача – новые реперные точки»	комплексное специализированное «видение» соревновательной ситуации

постуральная устойчивость	Ретроспективная рефлексия: анализ движений в динамике Ситуационная рефлексия: «что развиваем – учитываем – компенсируем»	сохранение равновесия в неустойчивой позиции, устойчивость при фиксации позы, вариативность движений и действий, своевременная смена позиции, устойчивость в противодействии и прессинге
развитие СВК когнитивной сферы личности через развитие умения субъекта анализировать вероятность и полезность тех или иных действий и результатов спортивной деятельности, осуществить выбор именно этого решения из возможных альтернатив, дать субъективную оценку результативности действий		
<i>внимательность и двигательная память</i>	Рефлексивный вопрос: какой уровень развития и как развить спортивно важные свойства внимания и памяти Психологическая готовность к совершенствованию: тематические занятия по развитию внимательности и умений применять мнемотехники	Быстрота устойчивости и концентрации, переключения и распределения внимания при выполнении действий и движений; Быстрое запоминание алгоритмов выполнения двигательной задачи
<i>идеомоторика</i>	Рефлексивный вопрос: какой уровень развития, как развить и использовать спортивно важные свойства идеомоторики Психологическая готовность к совершенствованию: идеомоторный тренинг	точность выполнения действий антиципирующие действия
<i>мышление</i>	Рефлексивный вопрос: какой уровень развития и как развить спортивно важные свойства мышления Психологическая готовность к совершенствованию: тематические занятия по развитию оперативности мышления	оперативность мышления быстрота и правильность принятия решения анализ и обобщения результатов спортивной деятельности, спортивного опыта
сообразительность инициативность предвидение	Рефлексивный вопрос: какой уровень развития антиципации и как развить умения предвидеть результаты своих действий и действий других	предвосхищение действий партнеров и соперников быстрое переключение от одних действий к другим планирование спортивной деятельности

	Психологическая готовность к совершенствованию: тематические занятия по развитию антипационных способностей	
развитие СВК регуляторной сферы через регуляцию и сохранению оптимального (рабочего) психического состояния в период успеха и неудач, целенаправленность волевых усилий субъекта спортивной деятельности		
регулирование эмоциональной напряженности фрустрационная толерантность	Ретроспективная рефлексия: анализ использования методов регуляции эмоционального состояния, снижения воздействия внутренних и внешних стрессоров, снижение степени утомления и его отсрочки Ситуационная рефлексия: «что развиваем – учитываем – компенсируем» Перспективная рефлексия: «если..., то» – анализ практических состояний – анализ степени выраженности негативных функциональных состояний в спортивной деятельности Психологическая готовность к совершенствованию: тематические занятия по развитию умений саморегуляции практических и функциональных состояний в спортивной деятельности	умения регулировать психическое состояние: с помощью расслабления мышц, дыхательными упражнениями: чередования дыхания с удлинением выдоха (успокаивающий тип дыхания), с удлинением вдоха (мобилизующий тип дыхания), варианты трехфазного дыхания; размышлениями, направленными на мысленное технически совершенное выполнение тактических действий; <i>вербальное</i> самовоздействие (самоубеждение, самоободрение, самоуспокоение, самоприказы) позитивной субъективной оценкой результативности действий использование приемов произвольной саморегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности проявление готовности сменить решение в критический момент предупреждение развития утомления и сохранение работоспособности психофизиологическими методами
развитие СВК мотивационно-ценностной сферы личности через повышение степени осознанности и расширение мотивов спортивных достижений, активизация корректирующей функции рефлексии при изменении оперативных задач выстраивания «дерева целей»		
инициативность, уверенность в себе, мотивация успеха	Ретроспективная рефлексия: анализ постановки целей и задач, их результативности выполнения Рефлексивный вопрос: отчего	проявление мотивации успеха как оптимизма, принятия конструктивных решений направленность на физическое и интеллектуальное совершенствование

	<p>неуверенность и как развить уверенность</p> <p>Ситуационная рефлексия: «что развиваем – учитываем – компенсируем»</p> <p>Психологическая готовность к совершенствованию: тренинг по активизации структур Я-концепции: и развития уверенности в себе</p>	<p>ориентация на настоящее, стремление к самоорганизации;</p>
<p>развитие СВК когнитивной сферы личности через развитие коммуникативного и кооперативного аспекта рефлексии</p>		
<p>готовность к профессиональному взаимодействию с субъектами спортивной деятельности</p>	<p>Ретроспективная рефлексия: анализ ситуаций взаимодействия, продуктивных стратегий поведения в ситуациях успеха и неудач</p> <p>Психологическая готовность к совершенствованию: коммуникативный тренинг</p>	<p>установление конструктивного взаимодействия с субъектами спортивной деятельности, выбор стратегии поведения в ситуациях успеха и неудач</p>

Выводы

1. Оценка ценностно-смысловых оснований деятельности позволяет спортсмену создавать ассертивные и копинг-стратегии поведения через образ будущей ситуации, процесса, результата. Сформированность навыков

целеполагания спортсмена подтверждают установки личности по отношению к спортивной деятельности как профессиональной.

2. Принятие цели обеспечивает инициацию во внутреннем мире спортсмена процессов целеполагания, благодаря чему планируется реальное достижение желаемого, вхождение в спортивную деятельность, проявляя субъектность как качество личности.

3. Установки обеспечивают готовность и целевую направленность спортсмена на достижение результата спортивной деятельности: спортсмен умеет выстраивать и достигать стратегические, тактические и текущие цели, просчитывает последствия их реализации; способен гибко изменять стратегию поведения при усложнении ситуации. Работа по формированию целевой установки спортсмена на этапах спортивного мастерства должна проходить как в учебно-тренировочном процессе, так и в условиях системной психологической подготовки.

4. Поэтапно развивая продуктивность и конструктивность рефлексии, важно предусмотреть следующие аспекты в развивающей работе со спортсменами: степень осознания препятствий, сложностей в решении учебно-спортивных задач; постановку рефлексивного вопроса и сравнительный анализ вариантов решений, определение стратегий поведения.

5. На этапе спортивного совершенствования необходимо формировать и развивать продуктивно-конструктивную многоуровневую рефлексию и спортсменов, и тренеров. В таком типе субъект-субъект-объектного педагогического взаимодействия возможно обогащающее развитие субъектности и уникальности психомоторно одаренных юношей и девушек, активизация инновационного потенциала тренера, развитие их профессиональной «рефлексивной компетентности».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последнее время происходят существенные изменения во всех областях деятельности человека, в том числе и в физической культуре и спорте и центром всех реформ является сам человек. В области спортивной подготовки разработано значительное количество методик и технологий, направленных на освоение двигательных действий и движений. В то же время, во многих разработках, хорошо освещенных в программах, пособиях и рекомендациях по видам спорта, фактически не учитываются особенности развития внутреннего, личностного ресурса, отсутствует содержательный компонент психологической подготовки спортсменов, в лучшем случае авторы ограничиваются констатацией необходимости такой подготовки.

Напомним, что «Есть только два направления изменения человека – развитие либо деградация. Поэтому, если образование не способствует развитию, то оно будет служить деградации» (Г. Драйден). На практике уже сформировано понимание того, что в случае подготовки высококлассных спортсменов, и тренерам, и спортсменам необходимо непрерывное развитие ПВК личности, что уже подразумевает использование современных гуманитарных развивающих технологий и их создание. Создание развивающей технологии – это первая ступень развития субъектного мировоззрения педагога, это база для овладения средствами личностно-ориентированного образования. Технология как микросистема в системе «обучающий – обучающийся», содержит пять взаимосвязанных, взаимозависимых компонентов – целевой, содержательный, организационный, операциональный, диагностический, цель выступает системообразующим фактором, а достижение цели – прогнозируемый и диагностируемый результат применения – механизмом обратной связи. В Республике Беларусь разработаны методики конструктивного педагогического взаимодействия и профессиональной психологической культуры под руководством Я.Л. Коломинского, ряд психодидактических технологий под руководством Л. В. Маришук: «Технологии непроизвольного обучения» (1992) с использованием «повторения без повторений» по А.Н.Бернштейну при формировании двигательных навыков; «Технология умственного воспитания средствами гуманитарных дисциплин», реализующая принцип воспитывающего обучения (А. О. Фиалко-Вагранов, 1998); «Технология целенаправленного формирования волевых и физических качеств» (С. А. Гайдук, 2005); «Технология идеомоторного тренинга» (Алиреза Бахрами, 2007); «Технология активизации мнемической деятельности» в том числе развития мышечной памяти (С. Г. Ивашко, 2011); «Технология формирования навыка выполнения штрафного броска в баскетболе» (А. А. Быкова, 2012), «Технология формирования соревновательной надежности» (В. М. Заика, 2014).

Гуманитарные развивающие технологии – это технологии, ориентированные на создание соответствующих условий для развития

личности, это способы изменения моральных и этических норм, способы развития интеллектуального и физического потенциала человека. Гуманитарные развивающие технологии предполагают диалогичность, конструирование субъект-субъектных отношений, обуславливающих характер межличностного взаимодействия. Результатом такого взаимодействия будет личностный рост субъектов взаимодействия, продуктивность и экономичность совместной деятельности. Мониторинг выполнения замысла позволяет своевременно корректировать процесс реализации и получать желаемый результат.

Особенностью развивающей технологии является то, что её разработка и применение требуют высокой активности педагога и учащихся. Активность педагога проявляется в том, что он знает личностные особенности своих учеников и готов внести изменения в педагогический процесс. Активность учащихся проявляется в возрастающей самостоятельности в процессе взаимодействия. Педагогическая технология лишь составная часть процесса обучения. «Одной техникой – мир не покорить, и через сто и двести лет – надо проникнуть в душу...» (М. Плисецкая). Гуманитарный и развивающий характер психолого-педагогической технологии проявляется в возможности ее влияния на личностный рост, на развитие ПВК, компетентность в определенном виде деятельности. Результатом гуманитарной развивающей технологии является и стремление человека к саморазвитию, самосознанию, саморегуляции, саморефлексии, самоопределению и самоконтролю, и, в целом, к самосовершенствованию личности.

Несмотря на значимость психолого-педагогических технологий, разрабатываемых на принципе центрации образования на развитии и саморазвитии, реально используемые на практике педагогические технологии оказываются в стороне от наиболее современных идей и концепций возможно потому, что гуманитарным технологиям сложно обучить, если они сами не становятся организующим принципом и технологией образовательного процесса. Это требует перестройки профессионального менталитета всех участников процесса взаимодействия, должен сложиться новый тип взаимоотношений тренера и спортсмена и других субъектов спортивной деятельности. Важно и необходимо определить место и время проведения психологической подготовки в системе многолетней подготовки спортсмена, особенно в олимпийском спорте.

В сфере спорта сложилась благоприятная ситуация, предопределяющая целесообразность применения гуманитарных технологий: стремление к непрерывному развитию ПВК субъектов спортивной деятельности; поиск путей профессионального взаимодействия различных по квалификации специалистов (педагог, врач, психолог, менеджер и пр.), объединенных целью успешной спортивной подготовки спортсмена. Это позволит с учетом накопленного в педагогике и психологии опыта, не декларативно, а реально организовать совместную деятельность тренера, спортсмена и психолога, реализуя развивающие технологии и методики на основе субъект-субъектного

взаимодействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопов, Г.В. Социальная психология образования / Г.В. Акопов. – М.: Моск. психол.-соц. ин-т, 2000. – 295 с.
2. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Издательство «Питер», 2001. – 272 с.
3. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 402 с.
4. Анциферова, Л.И. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анциферова // Человек в системе наук. – М., 1989. – С. 426–433.
5. Асеев, В.Г. О диалектике детерминации психического развития / В.Г. Асеев. – М., 1999. – 123 с.
6. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект. / Ю.К. Бабанский Ю.К. – М.: Педагогика, 1982. – 192 с.
7. Багадирова, С.К. Организация психологического сопровождения в спорте (на примере команды дзюдоистов) / С.К. Багадирова // Теоретические и прикладные проблемы психологии личности: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. – Пенза, 2010. – С. 105–107.
8. Бальсевич, В.К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–23.
9. Баранова, Э.А. Диагностика познавательного интереса у младших школьников и дошкольников / Э.А. Баранова. – СПб.: Речь, 2005. – 128 с.
10. Бахтин, М.М. Работы 1940-х – начала 1960-х гг. / М.М. Бахтин // Собрание сочинений: в 7 т. – М.: Русские словари, 1996. – Т. 5. – 731 с.
11. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1990. – С. 373–392.
12. Богомоллов, А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа / А.М. Богомоллов // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 1. – С. 67–73.
13. Бондаренко, С. М. Беспомощное обучение и обученная беспомощность / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко // Мозг. Обучение. Здоровье: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1989. – С. 117 – 126 с.
14. Бороздина, Л. В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией/Л. В. Бороздина // Вестник Московского университета, 2011, №1. – С. 54-60.
15. Брушлинский, А.В. Проблема развития и психологии мышления. Принцип развития в психологии / Отв. ред. Л.И. Анциферова / Академия наук СССР, Институт психологии. – М.: Наука, 1978. – 367 с.

16. Воробьева, В.И. Эффективность развития способности к целеполаганию у менеджеров: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.И. Воробьева. – М.: 2009. – 35 с.
17. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2004. – 136 с.
18. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1990. – 320 с.
19. Гальперин, П.Я. Экспериментальное формирование внимания. / П.Я. Гальперин, С.Л. Кабыльницкая – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1974. – 100 с.
20. Ганюшкин, А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. / А.Д. Ганюшкин – Смоленск, 1989. – 123 с.
21. Глуханюк, Н.С. Практикум по общей психологии: учеб.пособие / Н.С. Глуханюк, Е.В. Дьяченко, С.Л. Семенова.– М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. – 224 с.
22. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: автореф. дисс. ... д-р. пед. наук / Г.Д. Горбунов. – СПб., 1994. – 21 с.
23. Гордон, Л.А. Психология и педагогика интереса. / Л.А.Гордон. – Киев, 1940. – С. 11.
24. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / В.М. Выдрин, А.А. Гужаловский, В.Н. Кряж и др. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
25. Давыдов, В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М., 1996. – 544 с.
26. Добрынин, Н. Ф. Интеллект и внимание / Н.Ф. Добрынин // Психологические исследования интеллектуальной деятельности. – М., 1979. – С. 76–82.
27. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – М.: Лантерна Вита, 1995.
28. Запорожец, А.В. Психология действия / А.В. Запорожец. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 736 с.
29. Зимняя, И.А. Педагогическая психология / И.А. Зимняя. – Ростов-н/Д, 1997. – 384 с.
30. Зинченко, Т.П. Когнитивная и прикладная психология. / Т.П. Зинченко. – М.–Воронеж: МОДЭК, 2000. – 608 с.
31. Зинченко, В.П. Человек развивающийся / В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов. – М., 1994. – 304 с.
32. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2009. – 352 с.
33. Кайгородов, Б.В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском возрасте / Б.В. Кайгородов // Мир психологии. – 2002. – №2. – С. 117–127.

34. Калитеевская, Е.Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте / Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. С. 49–55.
35. Кандыбович, Л.А. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / Л.А. Кандыбович, М.И. Дьяченко, В.А. Пономаренко. – Минск: Издательство «Университетское», 1985. – 206 с.
36. Каптерев, П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Под ред. А.М. Арсеньева. – М.: Педагогика, 1982. – 704 с.
37. Ковалев, В.И. Мотивы поведения и деятельности / В.И. Ковалев. – М.: Наука, 1988. – 191 с.
38. Коломинский, Я.Л. Психология педагогического взаимодействия / Я.Л. Коломинский, И.И. Заяц, О.А. Митрахович. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
39. Коломинский, Я.Л. Психология: поэзия и проза преподавания / Я.Л. Коломинский. – Смоленск: Ноопресс, 2014. – 293 с.
40. Кон, И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
41. Конюхова, Т.В. Социально-психологический контекст целеполагания субъекта / Т.В. Конюхова, Е.Т. Конюхова // Известия томского политехнического университета. – 2011. – Вып. № 6. – 157 с.
42. Крылов, А.А. Психология: учебник / А.А. Крылов. – М.: Издательство Проспект, 2005. – 300 с.
43. Ксензова, Г.Ю. Оценочная деятельность учителя в режиме перехода к развивающему обучению: Учеб.-метод. пособие для слушателей ФПК ПП РО. / Г.Ю. Ксензова. – Тверь: Твер. гос. ун-т, 1998. – 86 с.
44. Кузьмина, Н.В. Профессионализм личности преподавателя / И.В. Кузьмина. – М., 1990. – 234 с.
45. Левин, К. Динамическая психология / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
46. Левин, К. Уровень притязаний / К. Левин, Т. Дембо // Психология личности. – М., 1982. – С. 86–93.
47. Лейтес, Н.С. Умственные способности и возраст / Н.С. Лейтес. – М.: Педагогика, 1971. – 279 с.
48. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., 1975. – С. 172–173.
49. Леонтьев, Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
50. Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. / П. Линдсей, Д. Норман – М.: Просвещение, 1974. – 552 с.
51. Ломов, Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Педагогика, 1991. – 296 с.
52. Лубышева, Л.И. Концепция физического воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11–17.

53. Ляудис, В.Я. Структура продуктивного учебного взаимодействия / В.Я. Ляудис // Психолого-педагогические проблемы взаимодействия учителя и учащихся. – М., 1980. – С. 37–52.
54. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
55. Макаренко, А.С. Книга для родителей / А.С. Макаренко // Соч.: в 7 т. – Т.4. – М.: АПН РСФСР, 1957. – С. 20.
56. Маралов, В.Г. Индивидуально-типические особенности уровня притязаний учащихся старших классов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / В.Г. Маралов. – М., 1981. – 23 с.
57. Марищук, В.Л. Воспитательная работа с высококлассными атлетами / В.Л. Марищук, Е.А. Пеньковский. // В чем сила сильных? — М.: Изд-во ВЗПИ, 1992. – С. 151-173.
58. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
59. Марищук, В.Л. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. – СПб., 2007. – 330 с.
60. Марищук, В.Л. Напряженность в полете / В.Л. Марищук, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий. – М.: Воениздат, 1969. – 118 с.
61. Марищук, В.Л. Психологические основы профессионально значимых качеств. Автореф. дисс. доктор психол. наук – Л., 1982.– 32 с.
62. Марищук, Л.В. Психология: пособие / Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова; под науч. ред. Л.В. Марищук. – Минск: Тесей, 2009. – 760 с.
63. Марищук, Л.В. Личностно-ориентированное общение в обучении / Л.В. Марищук, Е.В. Микуло // Л.С. Выготский и современная культурно-историческая психология: материалы междунар. науч. конф., 17–18 октября 2001г.– Гомель: ГГУ, 2001. – С. 207–210.
64. Маркова, А.К. Формирование интересов и мотивов учебной деятельности. М., 1990. – 234 с.
65. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
66. Матюшкин, А.М. Одаренные и талантливые дети / А.М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1982. – № 4. – С. 88–97.
67. Микуло, Е.В. Организация учебно-воспитательного процесса как личностно-ролевого взаимодействия / Е.В. Микуло // Ученые записки: Сб. науч. тр. – Вып.6. – Минск: БГАФК, 2003. – С. 111–118.
68. Мухина, В. С. Возрастная психология. Феноменология развития: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. С. Мухина. — 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Академия, 2006. – 608 с.
69. Мясищев, В.Н. Личность и отношения человека / В.Н. Мясищев // Проблемы личности (материалы симпозиума). – М., 1969. – С 125–137.
70. Наенко, Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М.: Изд-во Московского университета, 1976. – 112 с.

71. Никифоров, Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора / Г.С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1977. – 123 с.
72. Небылицин, В.Д. Избранные психологические труды / под ред. Б.Ф. Ломова. – М.: Педагогика, 1990. – 403 с.
73. Никифоров, Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора / Г.С. Никифоров. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1977. – 112 с.
74. Озеров, В.П. Психомоторные способности человека / В.П. Озеров. – Дубна: Феникс, 2005. – 320 с.
75. Панушкина, Л.А. Психологические особенности внимательности как свойства личности: автореф... канд. психол. наук. – М., 1990. – 18 с.
76. Платонов, К.К. Психология: учебное пособие / К.К. Платонов, Г.Г. Голубев. – М.: Высшая школа, 1977. – 247 с.
77. Пономарев, Я. А. Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная. / Я.А. Пономарев, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов С. Ю. и др. – М.: Наука, 1990. – 234 с.
78. Поршнев, Б.Ф. Социальная психология и история / Б.Ф. Поршнев. – М.: Наука, 1979. – 232 с.
79. Постникова, Н.К. Развитие познавательных интересов у старших дошкольников: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1987. – 24 с.
80. Прангишвили, А.С. Исследование по психологии установки / А.С. Прангишвили. – Тбилиси: Мецниереба, 1967. – 340 с.
81. Психология физической культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. – М.: Академия, 2010. – 365 с.
82. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – М., 1969. – 152 с.
83. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология / А.А. Реан, Я.Л. Коломинский – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 416 с.
84. Регуш, Л.А. Проблемы психического развития и их предупреждение (от рождения до пожилого возраста) / Л.А. Регуш. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
85. Ромек, В.Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: дис. ... канд. психол. наук / В.Г. Ромек. – Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 1997.
86. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 704 с.
87. Сапогова, Е.Е. Психология развития человека / Е.Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
88. Слостенин, В.А. Педагогика: учебное пособие / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.
89. Смирнов, Б.Н. Психологические основы воспитания воли в физическом воспитании и спорте / Б.Н. Смирнов // Психология: учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 255 с.
90. Стамбулова, Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена / Н.Б. Стамбулова // Спортивная психология в трудах

отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П. Волков. – СПб., 2002. – С. 64–72.

91. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 284 с.

92. Страхов, В.И. Внимание в процессе деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / В.И. Страхов. – Москва, 1975. – 23 с.

93. Тихомиров, О.К. Понятие «цель» и «целеобразование» в психологии / О.К. Тихомиров // Психологические механизмы целеобразования. – М.: Наука, 1977. – С. 5–18.

94. Томе, Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни / Г. Томе. – М., 1999. – С. 173–196.

95. Узнадзе, Д.Н. Психологические исследования / Д.Н. Узнадзе. – М.: Наука, 1966. – 452 с.

96. Ухтомский, А.А. Собрание сочинений / А.А. Ухтомский. – Л., 1954. – 221 с.

97. Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. – М., 1977. – 337 с.

98. Чирков, В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В.И. Чирков // Вопросы психологии, 1996. – № 3 – С. 116–132.

99. Шрайнер, Б.А. Потребности как психологический фактор развития целеполагания личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Б.А. Шрайнер. – М.: 2005. – 32 с.

100. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 231 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	9
1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ И СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПАХ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	9
1.1. Положения о профессионально значимых качествах личности В.Л. Марищука как методологическая основа для разработки методик развития спортивно важных качеств личности спортсмена.....	9
1.2. Внешние и внутренние детерминанты развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапах становления спортивного мастерства.....	12
1.3. Развивающая образовательная среда как условие развития спортивно важных качеств на этапах становления спортивного мастерства	20
1.4. Интеграция физической и психологической подготовки как условие развития способности спортсмена к самодетерминации.....	29
1.5. Средства активизации в педагогическом процессе подготовки спортсмена становления образа «Я» как социально-психологическое условие развития спортивно важных свойств личности.....	33
РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	37
2. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ).....	37
2.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки	37
2.2. Влияние на развитие спортивно важных качеств личности познавательного интереса и определение возрастных особенностей его проявления.....	43
2.3. Реализация развивающих и корректирующих функций методики развития спортивно важных свойств личности спортсменов на начальном этапе спортивной подготовки.....	48

3. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ).....	55
3.1. Методы и организация диагностики определения уровня развития внимательности спортсменов групп начальной подготовки в учебно-тренировочной деятельности.....	55
4. РАЗВИВАЮЩИЙ И КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ).....	58
4.1. Развитие внимательности как спортивно важного качества личности спортсмена на начальном этапе спортивной подготовки.....	58
4.2. Психолого-педагогический анализ факторов, вызывающих и поддерживающих внимательность спортсменов (младший школьный возраст, начальный этап спортивной подготовки) в учебно-тренировочной деятельности.....	62
4.3. Практические рекомендации по предупреждению причин невнимательности спортсменов в учебно-тренировочной деятельности на начальном этапе спортивной подготовки.....	65
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	69
5. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	69
5.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации.....	69
5.2. Развитие целеустремленности через регуляцию уровня притязаний в спортивной деятельности как психологический механизм развития спортивно важных качеств личности спортсмена.....	74
5.3. Развития целеустремленности как доминирующего спортивно важного качества личности спортсменов на этапе спортивной специализации.....	78
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	83
6.1. Организационно-методический аспект реализации методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации.....	83
6.2. Содержание диагностической программы методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивной специализации.....	84

7. РАЗВИВАЮЩИЙ И КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	87
7.1. Организация коррекционно-развивающей работы по активизации структур Я-концепции как основы для формирования СВК спортсменов на этапе спортивной специализации.....	87
7.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.....	88
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	93
8. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	93
8.1. Общая характеристика методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования	93
8.2 Психологическая готовность к спортивной деятельности как доминирующее спортивно важное качество личности спортсмена на этапе спортивного совершенствования.....	99
8.3. Развитие психологической готовности через регуляцию проявления свойств рефлексивных процессов.....	106
9. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	111
9.1. Организационно-методический аспект диагностического модуля методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов	111
9.2. Содержание диагностической программы методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов на этапе спортивного совершенствования.....	112
10. РАЗВИВАЮЩИЙ И КОРРЕКТИРУЮЩИЙ МОДУЛЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	115
10.1. Организация коррекционно-развивающей работы по активизации структур Я-концепции как основы для формирования СВК спортсменов на этапе спортивного совершенствования.....	115
10.2. Основные направления коррекционно-развивающей работы в формате общей психологической подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.....	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	123
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	126

Производственно-практическое издание

Микуло Екатерина Владимировна
Марищук Людмила Владимировна
Коломинский Яков Львович и др.

**МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
СПОРТИВНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
(НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ЭТАП СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ)**

Практическое пособие

Корректор *В. А. Захарычева*
Компьютерная верстка *А. В. Ковальчук*
Ответственный за выпуск *Н. И. Кананович*

Подписано в печать 20.12. 2015. Формат 60x84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 6, 34. Уч.-изд. л. 4,55. Тираж 100 экз. Заказ 26 с.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий №