

сурсы дарования.

На наш взгляд, психолого-педагогические технологии в образовании, в первую очередь, должны быть направлены на развитие личности, настроенной на успех в любой области приложения своих возможностей.

Список цитированных источников

1. Ландау Э. Одаренность требует мужества: психологическое сопровождение одаренного ребенка. - М.: Академия, 2002.
2. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность и индивидуальные различия. - М. - Воронеж, 1997.
3. Психология одаренности: от теории к практике /Под ред. Д.В. Ушакова. – М.: Ип РАН, 2000. – 96 с.
4. Панов В.И. Одаренные дети: выявление - обучение - развитие // Педагогика.- 2001.- № 4.- С. 30-44.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ БЕГУНИЙ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Шацкий Г.Б., Шпак В.Г., г. Витебск, Беларусь

Резюме: в данной статье авторами представлены результаты исследования, направленные на повышение эффективности соревновательной деятельности выступления бегуний на средние дистанции на основе психологической подготовки.

Ключевые слова: психологическая подготовка, тренировочный процесс, соревновательная деятельность бегуний на средние дистанции, тревожность.

Психологическая подготовка к соревнованиям является сейчас одной из актуальнейших проблем управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации и команд. Решение данной проблемы, имеет, прежде всего, практическое, прикладное значение, связанное с обеспечением всесторонней подготовленности спортсменов к борьбе на современном уровне за мировые первенства и рекорды, за победы на Олимпийских играх.

Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию. И это выступает сейчас как совершенно необходимое звено всего процесса тренировки, особенно в соревновательном периоде, недооценка которого или, тем более, пренебрежение, которым со стороны спортсмена и тренера, могут свести на нет месяцы, а иногда и годы напряженного труда.

Успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько выбранный субъектом вид спорта соответствует его склонностям, интересам, способностям и психофизиологической структуре личности. Связано это с тем, что достижение выдающегося результата в спорте возможно людьми с самым различным сочетанием особенностей индивидуальности, но непременным условием является то, чтобы эти особенности соответствовали специфике выбранного вида спортивной деятельности. Вместе с тем, выбор обусловлен не только и не столько социальными факторами, сколько полусознанной потребностью в данном виде деятельности, которая формируется под влиянием имеющихся у человека особенностей личности [4, 8].

Черты личности, как и типологические особенности, оказывают определённое влияние на выбор вида спортивной деятельности, последнее может способствовать проявлению двигательных способностей в избранном виде спорта. Это, в свою очередь, подкрепляет мотивацию спортсмена и создаёт стойкий интерес к избранному виду деятельности, повышая его эффективность. Этот замкнутый цикл отчётливо выявлен в производственных условиях и в спортивной деятельности [9].

Состояние готовности к соревнованию, как и всякое психическое состояние, имеет сложную внутреннюю картину — в виде целой гаммы переживаний спортсменом ожидания предстоящего соревнования, перипетий спортивной борьбы своих партнеров и противников, процесса собственного вступления в борьбу, ее течения и результатов (этапных и конечных). Проявление этих переживаний характеризуется внешними особенностями поведения и действий, по которым можно объективно судить о психическом состоянии и его динамике [3, 10].

Совокупность частных признаков состояния психической готовности к соревнованию может иметь те или иные вариации в отношении полноты, выраженности, особенностей протекания и взаимодействия входящих в ее состав элементов. Они всегда обусловлены объективными условиями деятельности в конкретных видах спорта и связаны с типологическими, характерологическими и даже морфологическими особенностями бегунов на средние дистанции [1].

Проблемы изучения психики бегунов на средние дистанции, управления ею, организации психологической подготовки в командах чрезвычайно сложны и затрагивают все стороны трениро-

вочного процесса — техническую, тактическую, физическую и теоретическую подготовку. Если еще сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний бегунов на средние дистанции, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности, то сейчас задачи психологической подготовки неизмеримо расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, воспитанием специфических качеств, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата в команде, благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами и т. д. Из всего многообразия упомянутых вопросов в практике бегунов на средние дистанции высокого класса необходимо выделить наиболее существенные, значимые для успешного выступления и достижения рекордных результатов. Эти задачи могут быть с успехом решены лишь комплексно, в системе мероприятий, получивших название психологического обеспечения подготовки спортсменов [2, 10]. Управление психологическим разделом подготовки проводится в соответствии с общей концепцией организации управления подготовкой бегунов на средние дистанции и складывается из построения модельных психологических характеристик сильнейших легкоатлетов, разработки системы психологического контроля и программы психологической подготовки, внесения коррекций в программу в зависимости от получаемой информации. Разработка модельных психологических характеристик бегунов на средние дистанции предусматривает, во-первых, нахождение взаимосвязей между различными психологическими показателями, важными для успешного выступления в ответственных соревнованиях, и, во-вторых, выявление тех психологических показателей, которые могут компенсировать недостаточное развитие качеств, необходимых для успешного выступления [4, 8]. При разработке модельных психологических характеристик следует иметь в виду, что вся деятельность бегунов на средние дистанции складывается из трех разделов — соревновательной, тренировочной и внутренировочной («базальной») деятельности. В соответствии с этим могут быть созданы три типа модельных психологических характеристик. Предполагается, что у них уже имеется комплекс ряда общих психических качеств, способствующих рациональной организации спортивного режима, программированию подготовки, процессу восстановления, созданию «деловой» психологической атмосферы в команде и др. Сочетание некоторых из этих базальных качеств представляет собой общие способности спортсмена, которые по-разному проявляются в двигательной деятельности. В условиях тренировки данные качества реализуются в более специализированном виде. Некоторые из них могут служить психологическими критериями тренированности бегунов на средние дистанции, а некоторые — показателями его текущего психологического состояния. В условиях соревновательной деятельности эти качества проявляются еще более целенаправленно — непосредственно в процессе выступления. Для построения схемы модельных психологических характеристик все «рабочие» психические качества бегунов на средние дистанции (т. е. качества, способствующие достижению высокого результата) целесообразно распределить на три группы: а) мотивационно-волевые качества; б) психические функции, участвующие в регуляции двигательных действий и операций, в) способность к регуляции психических состояний [3, 6]. Принципиальная схема модельной психологической характеристики бегунов на средние дистанции, которая в настоящее время продолжает разрабатываться, обуславливает и содержание используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия на бегунов, а также психологического контроля. Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставлении получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. К сожалению, в настоящее время не существует единых подходов к психологическому обследованию легкоатлетов и психологи, работающие в разных видах легкой атлетики, применяют различные методики психодиагностики. Нет и стандартизованных аппаратных методик для определения психофизиологических показателей. Однако, исходя из общей схемы модельных психологических характеристик бегунов на средние дистанции, можно уже теперь выделить конкретные качества и свойства, которые следует оценивать с помощью комплекса методов психодиагностики, причем часть из них целесообразно унифицировать для всех видов легкой атлетики [10]. Психические особенности бегунов на средние дистанции следует диагностировать на разных этапах тренировки для дальнейшего повышения эффективности процесса подготовки. Общие, неспецифические психологические показатели бегуна, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности бегуна на средние дистанции, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки к крупным состязаниям. Показатели, характеризующие динамику психического состояния, выявляются в ходе всей предсоревновательной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе выступления в соревнованиях.

Таблица Уровень тревожности и спортивные результаты у испытуемых в ходе исследования

Дистанция, м	Личный рекорд, мин. с	Уровень тревожности до использования корректирующей методики	Уровень тревожности после использования корректирующей методики	Сдвиг	Результаты до использования корректирующей методики, мин. с	Результаты после использования корректирующей методики, мин. с	Сдвиг, с
800	2.16,0	Высокий	Средний	+	2.18,7	2.17,0	-1,7
800	2.08,3	Средний	Средний	0	2.11,4	2.10,3	-1,1
800	2.10,1	Средний	Средний	0	2.12,5	2.11,6	-0,9
800	2.02,1	Средний	Средний	0	2.06,0	2.04,9	-1,1
800	2.05,0	Низкий	Низкий	0	2.07,0	2.06,1	-0,9
800	2.09,1	Высокий	Средний	+	2.12,7	2.10,4	-2,3
800	2.17,0	Высокий	Средний	+	2.18,8	2.17,1	-1,7
800	2.12,0	Средний	Низкий	+	2.14,8	2.12,6	-2,2
800	2.08,3	Средний	Низкий	+	2.11,7	2.12,0	0,3
800	2.12,6	Высокий	Средний	+	2.15,8	2.14,6	-1,2
800	2.10,4	Средний	Низкий	+	2.13,3	2.13,8	0,5
800	2.10,1	Средний	Средний	0	2.11,2	2.10,9	-0,3
800	2.17,3	Средний	Низкий	+	2.18,9	2.18,5	-0,4
800	2.09,3	Высокий	Средний	+	2.10,6	2.12,7	2,1
1500	4.30,1	Средний	Низкий	+	4.34,0	4.32,3	-1,7
1500	4.29,1	Средний	Низкий	+	4.36,5	4.33,0	-2,5
1500	4.39,0	Высокий	Средний	+	4.43,0	4.42,0	-1,0
1500	4.41,6	Высокий	Средний	+	4.45,8	4.46,0	0,2
1500	4.27,0	Высокий	Средний	+	4.35,5	4.35,0	-0,5
1500	4.23,3	Средний	Средний	+	4.23,8	4.23,0	-0,8

Цель данного исследования – повышение эффективности соревновательной деятельности выступления бегуний на средние дистанции на основе психологической настройки спортсменок.

Задачи исследования:

1. Обосновать значение предсоревновательной психологической подготовки спортсменок.
2. Разработать методику, позволяющую оптимизировать тренировочный процесс при помощи психологической подготовки к соревнованиям.

3. Экспериментально проверить эффективность предлагаемой методики.

Для решения поставленных в работе задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- педагогические наблюдения;
- контрольно-педагогические испытания;
- диагностика уровня тревожности: методика «самооценки ситуативной тревожности» Ч. Спилбергера, «стресс-симптом» тест Р. Фрестера [7];
- методы математической статистики [5].

Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе проводился анализ литературы, формулировалась рабочая гипотеза, производился выбор методов исследования. На втором этапе проводился констатирующий эксперимент. В нем приняли участие 20 спортсменок. Возраст испытуемых 21-23 года, спортивная квалификация I разряд – мастер спорта. Диагностика уровня тревожности проводилась дважды: непосредственно перед соревнованиями и после проведения с испытуемыми 40 занятий по обучению приемам саморегуляции. Занятия проводились в межсоревновательный период в течение 5 месяцев по два раза в неделю, оставшееся время испытуемые выполняли определенные задания самостоятельно. Саморегуляция была направлена на понижение общего уровня тревожности и стабилизацию эмоциональной готовности непосредственно перед соревнованиями и включала в себя: регуляцию уровня возбуждения, осознание тревожности, технику снижения состояния тревожности, основные принципы прогрессивного расслабления, рекомендации по прогрессивному расслаблению, процедуру контроля дыхания, методы повышения состояния возбуждения, осознание влияния возбуждения и тревожности на физическую активность и развитие уверенности у спортсменок.

После первого оценивания ситуативной тревожности у восьми испытуемых был выявлен её высокий уровень, а у одиннадцати – средний и только у одной – низкий уровень тревожности. Результаты последующих соревнований показали, что спортсменки выступили несколько хуже своих личных достижений. На наш взгляд, физическая и техническая подготовленность испытуемых позволяла им выступить лучше, а к снижению результатов, возможно, привела недостаточная психологическая готовность. Это отчасти подтверждается результатами, отмечающими высокий уровень тревожности испытуемых, которая и могла негативно повлиять на итог соревнований. Следовательно, тревожность включает мысленный компонент, который называется когнитивной тревожностью. Она так же включает компонент соматической тревожности, представляющую собой степень ощущаемой физической активизации.

Так как у спортсменок было выявлено отрицательное эмоциональное состояние перед стартом, возникла необходимость коррекции и оптимизации эмоционального фона. Для этих целей была подобрана методика обучения саморегуляции, направленная на снижение тревожности. Занятия проводились в течение месяца два раза в неделю. Перед использованием данной техники необходимо было выявить основные стресс-факторы, повышающие тревожность спортсменок. Для этого использовался «стресс-симптом» тест Р. Фрестера, который включает в себя 21 стресс-фактор. По результатам опроса выяснилось, что наиболее частым фактором, по мнению спортсменок, встречающихся в условиях соревнований, является предшествующая неудача на старте. Он был отмечен двенадцатью испытуемыми из двадцати. Не менее важное место спортсменки отделили таким стресс-факторам как: плохое физическое самочувствие и предшествующий проигрыш предстоящим соперникам, которым отдали предпочтение десять спортсменок. Девять спортсменок выбрали такие факторы как незнакомый соперник, отсутствие сведений о нем и постоянно преследующая мысль о необходимости успешно выполнить поставленные задачи, восемь – завышенные требования тренера.

Менее важными явились: неудача на старте; предшествующие плохие тренировки и низкие соревновательные результаты; конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье; необъективное судейство; отсрочка старта, начала соревнования; положение фаворита перед соревнованием; упреки тренера, товарищей во время выступления; чрезмерная напряженность на старте; повышенное волнение, плохой сон за день или несколько дней до соревнования; плохое материальное оснащение соревнований; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; длительный переезд к месту соревнования; зрительные акустические и тактильные помехи; негативные реакции зрителей.

Эти данные не только очертили ракурс проводимой нами работы по регуляции состояний, но и помогла спортсменам осознать причины своей тревожности, что и является первым этапом в ее снижении. После обучения релаксационным-дыхательным методикам, спортсменами выполнялись многочисленные задания, как в домашних условиях, так и непосредственно перед тренировками.

По результатам наблюдения за участниками эксперимента и беседы с ними можно было отметить значительное снижение тремора, напряжённости и скованности перед контрольными стартами. При обсуждении волнующих моментов соревнований наблюдалась осознанность и объективность оценки своих возможностей, и контроль над своими эмоциями. Указанные результаты были подтверждены с помощью методики Спилбергера.

Что бы проверить гипотезу о влиянии эмоционального состояния на спортивные показатели, были проанализированы результаты ещё одних соревнований, которые проводились после использования корректирующей методики.

По результатам окончательного тестирования были выявлены положительные сдвиги – уровень тревожности перед соревнованиями снизился у 15 испытуемых из 20 ($p < 0,05$). А соревновательные результаты по сравнению с предыдущими стартами улучшились в среднем на 0,86 с ($p < 0,05$). Данные представлены в таблице.

Список цитированных источников

1. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте/ А.А.Белкин. – М.: Физкультура и спорт. 1983. – 128 с.
2. Булкин, В. А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / В. А. Булкин; ГЦОЛИФК.-М., 1987. - 44 с.
3. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. (Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) /Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
4. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте /Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
5. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
6. Практикум по спортивной психологии / под. ред. И.П. Волкова.— СПб.: Изд. ДОМ Питер, 2002 — 288с.
7. Психология и современный спорт: сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 328с.
8. Соколов, В.А. Источники спортивной активности /В.А. Соколов. – Мн.: Янтарь 2001. - 237с.
9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов // под ред. И.П.Волкова – М.: ВиМСС, 2002. - 384с.

ДИАГНОСТИКА И РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ДЕТЕЙ НА РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ЭТАПАХ

Привада З.А., г. Витебск, Беларусь

Резюме: в статье рассматриваются этапы развития творческого мышления детей на разных возрастных этапах и предлагаются результаты диагностики одного из его аспектов: умения создавать оригинальные образы.

Ключевые слова: мышление, творческое мышление, умение создавать оригинальные образы.

Творческое мышление связано с открытием принципиально нового знания, с генерацией собственных оригинальных идей, а не с оцениванием чужих мыслей (Дж.Гилфорд, Г.Линдсей, К.Халл и Р.Томпсон) и начинается с формирования «творческого сознания», которое включает в себя знание не только своих, но и общечеловеческих потребностей, умения направлять свою деятельность не только на себя, но и других, владеть навыками и операциями мыслительной деятельности, разрушающей стереотипы и создающей новые модели, соответствующие необходимому будущему во всех областях.

Очевидно, что умение творчески мыслить статичной и неизменяемой категорией не является, и при необходимости с помощью тщательно подобранных игр и упражнений его можно развить в любом возрасте, начиная с дошкольного. Это находит свое подтверждение в работах Кряжевой Н.Л., Озеровой О.Е., Сакович Н.А., Симановского А.Э. и других авторов [2, 3, 4, 5].

Развитие творческого мышления происходит в **3 этапа**.