

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

Выпускная квалификационная работа

ВЛИЯНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ТРЕНЕРА НА ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПОРТСМЕНОВ И РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЙ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Работу выполнила:
студентка 341 группы
направления подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профиль «Физическая культура»
Лисица Анастасия Игоревна

(подпись)

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав.кафедрой

Руководитель:
Ст. преподаватель кафедры ТИМФК
Райнхардт Ольга Олеговна

(подпись)

(подпись)

«_____» _____ 2016г.

ПЕРМЬ
2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Определение понятия психического стресса в спорте.....	6
1.1. Изучение стресса в психологии.....	6
1.2. Психический стресс в спорте.....	10
1.3. Влияние стресса на психику спортсмена и его деятельность.....	20
1.4. Психологические особенности деятельности тренера.....	24
1.5. Особенности личности подростка.....	27
Глава 2. Организация и методы исследования.....	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методики исследования.....	33
Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение.....	38
3.1. Результаты «Исследования устойчивости тренера к психическому стрессу».....	38
3.2. Результаты исследования опросника спортсмена «14 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла».....	39
3.3. Результаты педагогического исследования.....	47
3.4. Результаты соревнований спортсменов за последние два года.....	48
Заключение.....	51
Библиографический список.....	52

Актуальность исследования. Особенности деятельности тренера связаны, прежде всего, с целью, стоящей перед ним, — достижение его учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки. Чтобы понять психологические особенности успешной спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов — личности тренера. Его представляли то, как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то, как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях — это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Сформулировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость деятельности.

Спортсмен любого уровня — от новичка до мастера высокого класса — совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом.

В современном мире неуклонно возрастает число психотравмирующих, фрустрирующих и стрессогенных факторов, негативно влияющих на человека, его профессиональное благополучие и здоровье. Одним из таких факторов можно считать большой набор требований, который на современном этапе развития общество предъявляет к профессионалу. Другим фактором выступают резко возросшие процессы интенсификации труда, предполагающие высокий уровень соответствия требованиям и стабильности при осуществлении профессиональной деятельности. Педагогическая профессия относится к категории профессий особо уязвимых перед стрессом, так как педагогу приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с людьми, предполагающего значительные эмоциональные и

энергетические затраты. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов [18].

Проблема стресса традиционно вызывает большой интерес ученых и практиков, связывает между собой многие фундаментальные и прикладные исследования. Обширный научный опыт по проблеме изучения и борьбы со стрессами накоплен за рубежом (В. Вундт, У. Джемс; Р. Йеркс, Дж. Додсон; У. Кеннон; Т. Кокс, К. Маккей; Р. Лазарус; R. B. Maimo; D. Mechanik; Г. Селье; Z. Freeman и др.). Постоянно растет интерес к исследованию темы стресса и стрессоустойчивости в отечественной науке. Данной проблематикой занимались такие видные психологи, как: В. А. Абабков, В. В. Бодров, А. В. Вальдман, М. М. Козловская, О. С. Медведев, А. А. Виру, Н. Е. Водопьянова, Т. С. Кабаченко, Г. И. Косицкий, В. М. Смирнов, Л. А. Китаев-Смык, А. А. Криулина, А. Б. Леонова, И. Г. Малкина – Пых, В. Л. Марищук, К. И. Погодаев, Ю. В. Щербатых и др. Однако, несмотря на наличие значительного количества работ, раскрывающих психологические проблемы стресса и стрессоустойчивости педагога (К. А. Абульханова-Славская, В. А. Бодров, А. М. Боковиков, П. Г. Зильберман, В. Журавкова, В. Л. Марищук, Л. М. Митина, Н. А. Подымов и другие), еще остается немало вопросов, связанных с пониманием специфических особенностей стресса и стрессоустойчивости педагогов в процессе осуществления ими профессиональной деятельности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что стрессоустойчивость и стрессонеустойчивость тренеров по-разному влияют на личностные характеристики спортсменов и на результаты выступления их в соревнованиях.

Объект исследования – стрессоустойчивость тренеров 1-й категории ДЮСШ «Темп» и ДЮЦ «Фаворит».

Предмет исследования – влияние стрессоустойчивости тренера на личностные характеристики спортсменов и результативность выступления в соревнованиях.

Целью нашего исследования является изучение метаиндивидуальности тренера в зависимости от степени устойчивости к психическому стрессу.

Для достижения цели исследования поставлены следующие **задачи**:

- 1) Изучить состояние проблемы на основе анализа научно-методической литературы;
- 2) выявить стрессоустойчивость тренеров 1-й категории ДЮСШ «Темп» и ДЮОЦ «Фаворит»;
- 3) определить влияние стрессоустойчивости тренера на личностные характеристики и результативность их спортсменов.

Новизна: в работе с позиции интегральной индивидуальности была попытка изучения феномена устойчивости тренера к стрессу и его влияние на спортсменов долгое время занимающихся под началом этого тренера.

- было выявлено, что дети, занимающиеся у стрессоустойчивых тренеров показывают хорошие результаты.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть полезными в психологов спортивных школ для работы не только со спортсменами, но и тренерами с целью повышения их устойчивости к психическому стрессу.

Глава 1. Определение понятия психического стресса в спорте

1.1. Изучение стресса в психологии

Основоположником учения о стрессе. Как известно, является канадский учёный Г.Селье. в 1936 г. Он опубликовал в журнале знаменитую статью «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». В ней приводились данные о стандартных реакциях организма на действие различных болезнетворных агентов. Это сообщение положило начало учению о стрессе, т.е. о состоянии неспецифического напряжения в живом организме, вызванном любым повреждающим фактором, или стрессором, как назвал его Г.Селье.

Стресс понимался изначально Г.Селье как общий адаптационный синдром, т.е. совокупность множества физиологических реакций, выполняющих адаптационную функцию и характеризующих целостное физиологическое состояние организма, обусловленное влиянием любого вредоносного агента (физиологического, химического. Биологического, психологического). На воздействие разного рода – холод. Страх, быстрый бег, усталость, введение фармакологических препаратов, унижение, угрозу и многое др. на это организм отвечает не только местной защитной реакцией, но и целой однотипной реакцией независимо от того, какой раздражитель действует в данный момент на организм. Включается механизм мобилизации организма на противодействие стрессору, на адаптацию к новой ситуации, на борьбу с опасностью.

Основное внимание Г.Селье и его последователи уделяли биологическим и физиологическим аспектам проблемы стресса. Традиционным стало понимание стресса как физиологической реакции организма, в частности реакции эндокринных желёз, контролируемых гипофизом, на действие различных отрицательных факторов. Действие стрессора повышает активность ряда желёз внутренней секреции (реакции происходят в такой последовательности: гипоталамус, передняя доля гипофиза, кора надпочечников), а под воздействием гормонов происходит изменение в работе многих важнейших органов и систем. В

борьбе с болезнетворными агентами организм напрягается, мобилизует все силы и ищет и ищет те или иные пути для приспособления к опасности. В этом, по Г. Селье, и состоит основное биологическое значение стресса. Селье назвал стресс общим адаптационным синдромом. Общим потому, что при его возникновении изменяется общее состояние организма; адаптационным - потому, что он помогает организму приспосабливаться к вредному действию стрессора; синдромом – потому, что наблюдаемые при этом явления взаимосвязаны и представляют один комплекс [17].

Как выяснилось позже, ведущей и решающей ролью в регуляции процесса приспособления организма принадлежит нервной системе, а не к изменению уровня адаптивных гормонов в крови. Видный американский учёный Р.Лазарус первым попытался разграничить физиологические и психологические виды стресса. Они, по его мнению, существенно отличаются друг от друга особенностями раздражителей (стрессоров). Их вызывающих, механизмом возникновения и характером ответной реакции. Особое внимание Р.Лазарус уделял значимости ситуации для субъекта, его интеллектуальному процессу оценки угрозы, позволяющей человеку анализировать значение действующего раздражителя и решать вопрос о его возможном вреде. Эта концепция стресса получила в психологии название когнитивной теории стресса [10].

Французский учёный П. Фресс отмечал, что стрессогенной является не сама по себе ситуация угрозы, а степень мотивации при ней человека и возможностью действовать адекватно этой ситуации.

По Стокфельду, стрессовыми являются ситуации ожидания ожидания человеком оценки своей личности или деятельности; ситуации, связанные с выполнением ответственной или опасной работы; ситуации, когда интеллектуальная или любая другая деятельность затруднена; ситуации, связанные с межличностными столкновениями и т.д.

В.В.Суворовой предложена трактовка стресса, где виды стресса зависят от того субстрата, где возникает реакция на эти воздействия. Т.е. она

выделяет стресс периферический (температурные, болевые, радиоактивные, химические воздействия на периферические органы и ткани). Они развиваются по типу общего адаптационного синдрома. И стресс церебральный, который наступает при отрицательном воздействии на процессы высшей нервной деятельности.

Во всех этих случаях термином «стресс» пользуются для обозначения весьма широкого класса явлений, относящихся к взаимодействию между экстремальными стимулами и приспособительными возможностями человека, причём явления эти вызываются только негативными факторами. Многие исследователи либо отождествляют стресс с другими отрицательными эмоциями (тревога, дискомфорт, фрустрация, конфликт, психический срыв), либо обозначают понятием стресса крайнюю степень психической напряженности. Лишь в последнее время появились предположения о положительном влиянии стресса и в зависимости от влияния стресса на организм человека различают дистресс (действующий отрицательно) и эвстресс (действует положительно). Установлено, что одна и та же напряженная ситуация вызывает у разных людей разную степень стресса и зависит это от их индивидуальных особенностей [21].

Особый интерес представляет вопрос о влиянии психологического стресса на поведение и деятельность человека. Этому посвящено немало исследований, в которых установлено отрицательное влияние стресса на сенсорную активность человека, особенно зрительную и слуховую, а также подавление мыслительной деятельности и ухудшение мнемических процессов. О зависимости успешности деятельности в условиях психического стресса от личностных особенностей индивидуума говорят исследования С.Левандера, А. Русена. В их исследованиях нашли подтверждение данные о связи ухудшения деятельности под влиянием стресса и склонности к тревоге, склонности к депрессии (М. Франкенхойзер), избыточной мотивации (Т. Стокфельд), завышению уровня притязания личности (Я. Рейковский) и т.д.

Недавно стали говорить о двух формах влияния стресса: повышающего функциональный уровень деятельности человека и понижающий его. Если в надпочечниках выделяется большее количество адреналина, связанное с необходимостью задержать внешнее проявление эмоций, у человека появляется оборонительная реакция, вызывающая страх, депрессию («гормон кролика»). При эмоциях же, связанных с проявлением агрессивной реакции, сопровождающейся агрессией, гневом, злостью, выделяется норадреналин (гормон «льва»).

Факты, полученные в лаборатории Б.М. Теплова – В.Д. Небылицина К.М. Гуревичем свидетельствуют о влиянии свойств нервной системы и темперамента в условиях стресса на динамику его деятельности и результативность в работе. Деловые характеристики испытуемых были сопоставлены с лабораторными испытаниями их нервной системы. Оказалось, что те испытуемые, которые квалифицировались как «несправляющиеся», обладали выраженной слабостью нервной системы (В.Ф. Матвеев). В.Д.Небылицын, рассматривая проблему надёжности труда, выдвинул гипотезу о связи между некоторыми характеристиками рабочих качеств и основными свойствами нервной системы. Среди этих качеств он выделил основные: долговременную выносливость, в основе которой лежит сила нервной системы; выносливость к экстремному напряжению и перенапряжению, которая должна быть связана с либо с силой нервной системы, либо с уравновешенностью нервных процессов; помехоустойчивость к факторам внешней среды, которая также прямо зависит от силы нервной системы; реакция на непредвиденные раздражители, является функцией уравновешенности нервных процессов возбуждения и торможения.

Итак, слабость нервной системы со стороны возбуждения и высокая тревожность – это те факторы, которые обуславливают снижение эффективности деятельности и дезорганизацию поведения в условиях психического стресса [23].

В последние годы в области психологии труда стали говорить о влиянии эмоциональной устойчивости на активность и результативность в деятельности человека. По мнению исследователей высокая или сильная эмоциональная устойчивость определяет высокую продуктивность деятельности в условиях стресса, низкая или слабая эмоциональная устойчивость – ухудшение или снижение её. Большинство авторов связывают высокую эмоциональную устойчивость с большой силой нервной системы, ее уравновешенностью.

Данные, полученные сотрудниками лаборатории В.С.Мерлина, Н.С. Уткина, А.А. Коротаева и др. обнаружили, что у людей со слабой нервной системой при определенных условиях состояние стресса возникает и при положительных эмоциональных раздражителях, что позволяет уже не столь однозначно рассматривать зависимость поведения и продуктивности деятельности человека в условиях стресса от типологических свойств их нервной деятельности.

Всё выше сказанное показывает, что природа стресса объясняется тонким приспособлением организма к воздействию окружающей среды, обеспечивающейся типологическими особенностями их нервной системы. Поэтому различное влияние одной и той же стрессовой ситуации на деятельность разных людей существенно зависит от свойств общего типа нервной системы, в частности от силы нервной системы со стороны возбуждения и некоторых особенностей темперамента (тревожности, эмоциональной возбудимости, импульсивности) [14].

1.2. Психический стресс в спорте

Изучение психического стресса в спортивной деятельности в нашей стране началось еще в довоенные и первые послевоенные годы (О.А. Черникова, А.Ц. Пуни), когда были выявлены и описаны различные

формы предстартовых состояний спортсменов и их влияние на поведение и деятельность спортсмена в условиях соревнований.

Вначале Элмодьян и др. зарубежные ученые, затем и советские исследователи (А.А. Виру, С.А. Разумов), показали, что выполнение физических упражнений, особенно в условиях соревнований, ведёт к повышению экскреции желёз внутренней секреции, в частности коры надпочечников, что повышает повышенное выделение адреналина и норадреналина. Доказано, что у спортсменов в активном агрессивном состоянии увеличивается экскреция норадреналина и в пассивном тормозном состоянии – адреналина.

Много данных говорит о том, что под воздействием физической работы количество выделяющихся катехоломинов превышает, иногда, состояние покоя в 6-8 раз, что свидетельствует о стрессовой реакции организма. Т.о., о состоянии стресса у спортсменов можно судить по количеству выделяемых катехоламинов. Интересны исследования С.А. Разумова, показавшего, что успешнее выступают те спортсмены, у которых адреналина выделяется меньше, а отношение норадреналина по отношению к адреналину было большим. По мнению многих авторов, чем выше ранг соревнований, тем состояние стресса больше. Именно поэтому результаты олимпийских рекордов в среднем на 3% ниже мировых, несмотря на то, что почти половина участников олимпийских игр – мировые рекордсмены.

Ряд данных свидетельствует о том, что к физической работе организм со временем адаптируется, к эмоциональным же нагрузкам, связанным с выступлением в соревнованиях полной адаптации не происходит ни у новичков, ни у маститых спортсменов, т.е. не при длительном занятии спортом, не при частом участии в соревнованиях.

Длительное время многие исследователи стресса главным или единственным стрессором считали физиологическую нагрузку. В действительности психологические факторы в спорте – более сильные стрессоры. А т.к. организм человека, реагируя на стресс-

воздействие не разграничивает стрессоры, то и их влияние нужно оценивать на основе комплексного и одновременного изучения психических и физиологических компонентов [11].

По мнению ряда исследователей, ситуация спортивных соревнований является стрессовой, прежде всего потому, что происходит значительное расхождение между тем, какие задачи перед спортсменом в данных соревнованиях поставлены и какими возможностями в настоящее время для их реализации он располагает. При этом не просто объективная трудность решаемой задачи, а, прежде всего, вероятная оценка спортсменом возможности её выполнения является основной причиной психологической напряженности. Так, главной причиной возникновения стресса, указывает Ю.Я. Киселёв, становится субъективная вероятность определенного итога предстоящего соревнования. При этом выраженность эмоционального стресса тем выше, чем меньше спортсмен уверен в точности своего прогноза.

Следует отметить, что так же, как в общей, так и в спортивной психологии термин «стресс» и «психическая напряженность» рассматриваются как синонимы. Хотя и здесь разные ученые влияние психической напряженности на психику и эффективность деятельности спортсмена оценивают по-разному. Одни считают, что она является только отрицательным фактором и ведет к временному снижению функций (П.Б. Зильберман, С.А. Разумов); другие, наоборот, указывают, что – повышает эффективность деятельности в ответственные моменты (Л.М. Аболин, Ю.Н. Лысенко); третьи считают, что при длительном воздействии психической напряженности на организм человека, она превращается из положительного фактора в отрицательный (А.В. Родионов, А.Д. Ганюшкин); наконец, В.Л. Марещук полагает, что психическая напряженность, как положительно действующий фактор, может усиливаться и достигать такой степени, когда она уже дезорганизующе действует на спортсмена и становится стрессом.

Среди факторов, определяющих влияние психического стресса на спортсменов, выделяют различные индивидуально-психологические и личностные особенности, в том числе эмоциональную устойчивость.

Понимая эмоциональную устойчивость как способность спортсмена к сохранению высокой психической и физической работоспособности при действии сильных эмоциональных факторов (стрессоров), большинство ученых природу устойчивости к стрессу связывают с индивидуальными различиями в свойствах нервной системы и темперамента. Однако, факты указывают, что свойства нервной системы и темперамента (нейропсиходинамика) определяют его влияние на спортсмена не сами по себе, а в зависимости от целого ряда индивидуальных и личностных особенностей – мотивов и отношений личности, социального статуса, особенностей психических процессов и т.д. [3].

На экстремальный характер спортивных соревнований указывают все ученые: в области спортивной психологии физического воспитания и спорта, теории и методики физического воспитания, спортивной педагогики, социологии, сам тренерский состав и непосредственно спортсмены. На это указывает и бурный рост спортивных достижений, чему способствует значительное увеличение тренировочных (объём, интенсивность) и соревновательных нагрузок. Проникновение науки в спорт привело к совершенствованию средств и методов спортивной тренировки, что позволило за последние десятилетия значительно омолодить некоторые виды спорта, как например, художественная гимнастика, фигурное катание, акробатика, спортивная гимнастика. Спортсмены этих видов, не получив достаточного опыта спортивной борьбы, эмоционально нестабильны, неустойчивы, вынуждены испытывать на себе колоссальные психические и физические нагрузки, для достижения поставленной перед ними цели тренерами, командой, страной. Безусловно, это вызывает состояние стресса, с которым иногда не могут справиться и более маститые зрелые спортсмены.

А если учесть напряженную предсоревновательную подготовку физическую, интеллектуальную, моральную...

Психическое состояние перед соревнованиями принято называть предстартовым. Это условно-рефлекторная реакция организма на мобилизацию сил для выполнения поставленной цели в обстановке напряженной борьбы и сопровождается целым рядом сдвигов в различных функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, обмене веществ. Психическое предстартовое состояние спортсмена проявляется в трех формах: боевая готовность, предстартовая лихорадка и стартовая апатия. Эти формы очень подробно были исследованы и описаны. И по динамике приспособления к раздражителю (в данном случае это соревновательный процесс) совпадают с учением Г. Селье трёх стадиях стресса: тревогой, резистентностью (приспособление), истощением. Все эти стадии отличаются по уровню нервно-психического напряжения, вегетативным сдвигам в организме и психическому симптомокомплексу [17].

Последняя, третья форма (стартовая апатия) рассматривается как состояние, близкое к невротическому срыву (В.А. Теселевич, А.Т. Филатов). На отрицательное воздействие форм предстартовых состояний на память, внимание, мышление указывают исследования А.Ц. Пуни. На снижение скорости движения, работоспособность, активность указывают работы О.А. Черниковой, Ю.Ю. Палайма отмечает о затруднении в проявлении волевой активности спортсменов, потере у них уверенности в своих силах, Ю.Я. Киселёв обращает своё внимание на отрицательное влияние эмоциональных состояний на процессы получения и переработки информации.

Всё выше сказанное доказывает еще раз, что современный спорт является одним из экстремальных видов деятельности человека и предъявляет к нему высочайшие требования в условиях спортивной борьбы,

направленной на достижение успеха и является источником постоянного психического стресса.

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немыслим без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженнейшей спортивной борьбы, острого соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач, т. е. всего того, что составляет понятия «стресс» и «тревога». Проблемы психического стресса и тревоги занимают особое место в практике подготовки, обучения и воспитания высококвалифицированных спортсменов. Как и почему возникает чрезмерное эмоциональное возбуждение у спортсмена задолго до старта или непосредственно перед ним? От чего зависит устойчивость или неустойчивость спортсмена к различным стрессорам? Когда стресс и тревога полезны и когда вредны и для кого именно? Как их измерить? Каковы последствия острого и хронического стресса в условиях тренировок и соревнований? Можно ли управлять стрессом и от чего зависит успешная адаптация к нему? Вот далеко не полный перечень вопросов, которые в равной мере интересуют спортсменов, тренеров, спортивных врачей, педагогов, психологов, руководителей спортивного движения и родителей. Проблемы психического стресса и тревоги в спорте у нас в стране и за рубежом стали особенно активно разрабатываться главным образом последние 10 лет. Этому способствовали по крайней мере два обстоятельства [15].

Проблемы психического стресса в спорте систематизировали всевозрастающие запросы спортивной практики. Именно в этот период были сформулированы совершенно новые задачи подготовки спортсменов, что послужило своеобразным толчком к появлению в спортивной психологии таких проблем, как проблемы специальной и общей психологической подготовки в спорте. Именно прикладная работа и исследования в командах способствовали быстрому развитию проблематики психического стресса. И действительно, если обратиться к описанным задолго до появления в спортивно-педагогической литературе термина «стресс» предстартовым

состояниям спортсменов (предстартовая лихорадка и апатия по А. Ц. Пуни), то мы убедимся, что они, по существу, представляют собой не что иное, как качественные характеристики эмоциональных и поведенческих реакций спортсменов на различные соревновательные стрессоры. Выделение неожиданных препятствий в соревнованиях (Ю. Я. Киселев) представляет собой интересную попытку классификации соревновательных стрессоров, а концепция психологической подготовки к конкретному соревнованию, и в частности система звеньев психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию (А. Ц. Пуни), есть, по сути дела, эмпирически построенный алгоритм системы психолого-педагогических мероприятий по профилактике и корреляции стресс-реакций у спортсменов, системы целенаправленной работы по совершенствованию адаптационных возможностей (ресурсов) у спортсменов. Советские психологи спорта внесли значительный вклад в непосредственную разработку проблем психического стресса. Достаточно указать хотя бы на то, что именно у нас в стране были проведены три Всесоюзных симпозиума по проблеме психического стресса в спорте и Всесоюзный симпозиум по психологическим и психогигиеническим аспектам гимнастики. Важное место проблемы соревновательного стресса занимали и в тематике Всероссийских конференций по управлению тренировочным процессом. Даже из такого краткого обзора видно, что интерес к проблемам психического стресса и тревоги в спорте постоянно растет, появляются все новые разработки, методики, подходы. Поэтому и в практическом, и в теоретическом плане важно получить хотя бы самое общее представление о направлении этих поисков в разных странах. Такая задача и была поставлена при подготовке данного сборника. В него было решено включить последние наиболее интересные исследования ведущих советских и зарубежных психологов спорта, в которых были бы отражены существующие подходы к исследованию стресса и тревоги, методы их диагностики и способы управления стрессом и тревогой в спорте. Не ставя перед собой задачи подробного анализа всех включенных в сборник статей,

выделим наиболее важные вопросы, которые могут иметь принципиальное значение для будущих исследований и прикладной работы в командах. В первом разделе сборника представлены статьи, раскрывающие некоторые подходы к изучению стресса и тревоги в спорте (Б. А. Вяткин, В. Гошек, Б. Карольчак-Биернацка, Ч. Д. Спилбергер, А. В. Мальчиков, В. Л. Марищук, В. Э. Мильман). Основной акцент в этих работах делается на личностных детерминантах стресс-реакций у спортсменов, глубине и выраженности этих стресс-реакций (по В. Л. Марищуку). Из психологических концепций стресса в отличие от биологических (трактовка стресса как особо напряженного состояния организма, по существу, стресс-реакция на неблагоприятные воздействия) несомненный интерес представляет понимание стресса как процесса (Ч. Д. Спилбергер) [21]. В этой развернутой и перспективной интерпретации под стрессом понимается совокупность внешних воздействий (стресс-факторов), которые воспринимаются личностью как чрезмерные требования и создают угрозу ее самоуважению, самооценке, что вызывает соответствующую эмоциональную реакцию (состояние тревоги) различной интенсивности. Склонность к такого рода эмоциональной реактивности характеризуется как личностная тревожность. При знакомстве с материалами сборника читатель убедится, что процессуальная характеристика стресса не является сегодня еще общепризнанной и одни исследователи под стрессом понимают стресс-реакцию, а другие — стрессор («спортсмен подвержен стрессу», «спортсмен испытывает стресс»). Во всяком случае, процессуальная характеристика стресса позволяет более логично связать воедино три вида переменных в исследованиях стресса и тревоги: независимых (от внешних условий или стрессоров), промежуточных (внутренних условий, личностных и индивидуально-типологических характеристик) и зависимых (собственно стресс-реакции, эмоциональные и поведенческие сдвиги). Подобная интерпретация раскрывает перспективы изучения взаимных связей и переходов от изменчивых состояний к относительно устойчивым чертам личности, стилю индивидуальной

деятельности (В. Э. Мильман) и понимания роли индивидуально-типологических характеристик в реагировании на тренировочный и соревновательный стресс (Б. А. Вяткин). Один из ведущих чешских спортивных психологов В. Гошек рассматривает в своей статье важные психологические последствия неудач в спорте, выделяя и педагогические аспекты проблемы, которые могут иметь особое значение в детском и юношеском спорте. Раздел завершается статьей А. В. Мальчикова, в которой рассматривается еще мало исследованный вопрос о составе команды как факторе психической надежности соревновательной деятельности игрового коллектива. Это, по существу, новое перспективное направление в исследовании социально-психологических детерминант стресса и тревоги. Совершенно очевидно, что принципиальное значение для изучения проблем стресса и тревоги, особенно в естественных условиях спортивной деятельности, имеют методическое обеспечение исследований, применение надежных и валидных методик, обоснованный и комплексный учет наиболее существенных параметров микросреды, личности и ее эмоциональных реакций. Все эти вопросы с различной полнотой рассматриваются во втором разделе сборника. Раздел открывается статьей Ю. Я. Киселева, который на основании многолетнего опыта работы с командами высококвалифицированных спортсменов рассматривает важнейшие вопросы комплексной оценки уровня эмоционального возбуждения в реальной спортивной деятельности. В том же ключе построена статья румынского психолога Юдит К. Моску, которая описывает опыт разработки системы оригинальных методик и шкал для оценки эмоциональной реактивности высококвалифицированных спортсменов. В обеих статьях подчеркивается необходимость комплексной и многоаспектной диагностики стресса и тревоги у спортсменов с применением стандартизованных методик и шкал, пригодных для межиндивидуальных и межгрупповых сравнений, что нередко игнорируется в исследованиях и практической работе. Однако необходимость индивидуализации подготовки спортсменов требует не столько

сопоставлений, сколько учета особенностей реагирования конкретных спортсменов на те или иные воздействия, тренировочные нагрузки и режимы. Для этого нужны методики, которые бы позволяли более основательно диагностировать характеристики отдельного спортсмена, присущие только ему способы реагирования на самые различные стрессоры. До недавнего времени психологи и психотерапевты с этой целью использовали главным образом клинические наблюдения и беседы. Сейчас методический арсенал психолога может быть существенно расширен. Известный канадский спортивный психолог С. Брент Рашелл предлагает доступную для спортсменов и тренеров шкалу оперативной диагностики индивидуальных стресс-реакций на конкретные условия тренировочной деятельности. С помощью этой шкалы можно фиксировать динамику адаптации спортсменов к различным психическим и физическим нагрузкам. В статье английских психологов К. Л. Купера и Дж. Крампа описывается опыт применения матрицы стресс-реакций (репертуарной сетки), которая также может успешно использоваться для углубленного исследования особенностей восприятия и реагирования на различные стрессоры и для индивидуальной работы с «проблемными» спортсменами. В разделе также описываются методики, которые могут быть включены в комплексные батареи для тестирования спортсменов и для исследований (Э. Р. Хорнблоу, Ю. Л. Ханин, Дж. Салмела). Важный для практики вопрос о том, кто точнее предсказывает уровень предсоревновательной тревоги — спортсмены или тренеры, — обсуждается Р. Мартенсом с соавторами. И, наконец, завершает раздел статья А. В. Алексеева, который предлагает программу оценки уровня сформированности некоторых навыков психической саморегуляции у спортсменов. В третьем разделе сборника представлены разработки и исследования, связанные со способами управления стрессом и тревогой в спорте (Р. М. Найдиффер, Р. Суинн, Э. Хан, М. Махач и Е. Махачкова, Г. В. Буланова и Ю. Л. Ханин) [21]. Проблема управления стрессом и тревогой в спорте тесно связана с методологической разработанностью или неразработанностью важнейших

концепций и подходов к изучению стресса. Первоначальная эмпирическая ориентация в работе со спортсменами привела к выраженному акценту на симптоматическом подходе, ориентированном лишь на снятие неблагоприятных реакций. Сейчас в связи с исследованием механизмов возникновения и развития стресс-реакций все большее значение приобретает патогенетический подход — снятие причин тех или иных стресс-реакций, учет личностных и средовых факторов. Наряду с хорошо известными способами психорегуляции в практику работы с командами все активнее внедряются и методы рациональной психотерапии, коррекция ведущих установок и отношений, модификация поведения. Понятно, что включенные в сборник статьи не могут одинаково полно осветить все вопросы в исследовании проблем психического стресса и тревоги. Выделение методологических аспектов и конкретных методик диагностики стресса и тревоги связано с тем, что перспективы будущих исследований проблемы зависят от разработанности именно этих вопросов. В частности, без этого невозможны изучение срочного и кумулятивного эффекта от воздействия тех или иных стрессоров, механизмов и специфики адаптации (и дезадаптации) в условиях тренировочной и соревновательной деятельности у юных спортсменов и у женщин, лонгитюдные исследования динамики стресс-толерантности, разработка социально-психологических проблем стресса и тревоги в спорте [17].

1.3. Влияние стресса на психику спортсмена и его деятельность

Общее мнение специалистов сводится к тому, что умеренный стресс положительно влияет на мышечно-двигательные ощущения и восприятия движений, повышая чувствительность двигательного анализатора, а стресс высокого уровня притупляет ее. Есть данные о том, что у спортсменов младших разрядов стресс в условиях соревнований понижает мышечно-двигательную чувствительность, а у спортсменов высокой квалификации либо не изменяет ее существенно, либо даже повышает.

В лаборатории Вяткина Б.А. изучалось влияние соревновательного стресса на кинестетическую чувствительность в зависимости от силы нервной системы. Обнаружено, что на тренировках спортсмены со слабой нервной системой по всем показателям отличаются большей чувствительностью, чем гимнасты с сильной нервной системой. Под влиянием соревнований у спортсменов с сильной нервной системой мышечно-двигательная чувствительность повышается (снижается ошибка), а у гимнастов со слабой нервной системой – ухудшается.

Проведенные исследования показали, во-первых, что существует значимая отрицательная корреляция между показателями силы нервной системы и почти всеми показателями кинестетической чувствительности в фоновых условиях, что совпадает с известным положением Б.М. Теплова – В.Д. Небылицина о большой чувствительности слабой нервной системы относительно возбуждения и в данном случае говорит о предрасположенности слабых к большей кинестетической чувствительности. Во-вторых, налицо высокосignимая положительная корреляция между показателями силы нервной системы и повышения чувствительности под влиянием стресса, что подтверждает данные о разнонаправленном влиянии стресса на чувствительность людей с сильной и слабой нервной системой. Это объясняется значительным ростом в ходе соревнований возбуждения в центральной нервной системе, которое ведет к рассогласованию функций у «слабых» и ухудшению в следствии этого кинестетической чувствительности [20].

При исследовании музыкально-ритмического чувства в художественной гимнастике Р.Н. Зюковой были получены аналогичные данные. Так, тревожные и эмоционально возбудимые в большей степени, чем нетревожные и эмоционально невозбудимые, замедляют восприятие и воспроизведение медленного темпа (92 уд/мин). Импульсивные более значительно, чем неимпульсивные, замедляют воспроизведение быстрого темпа (184 уд/мин), но значительно, чем импульсивные, увеличивают

количество ошибок в соотношении звуков, а неимпульсивные, наоборот, резко их уменьшают.

Длительность сосредоточения внимания перед непосредственным выполнением упражнений на гимнастическом снаряде в условиях психического стресса, вызванного участием в спортивных соревнованиях. Обнаружено, что психический стресс влияет на длительность сосредоточения внимания в зависимости от темперамента во всех выборках испытуемых независимо от пола, возраста, уровня спортивного мастерства. Так, обнаружено, что у гимнастов тревожных, эмоционально возбудимых, импульсивных под влиянием стресса статистически значимо сокращается время сосредоточения внимания, что является одной из причин их неудачного выступления на отдельных снарядах в одном и том же соревновании. У гимнастов с противоположными свойствами темперамента под влиянием стресса длительность сосредоточения внимания не уменьшается. Их выступления в соревнованиях как правило - стабильны.

А.Н. Капустиным проводились исследования о влиянии стресса на уровень притязаний личности спортсмена. Исследования показали, что спортсмены устойчивые к стрессу (нетревожные, неимпульсивные, эмоционально возбудимые), показывают в условиях соревнований результаты, соответствующие уровню их притязаний. Отсюда, адекватность уровня притязаний можно рассматривать как показатель устойчивости спортсмена к психическому стрессу в соревнованиях, что совпадает с результатами исследований польского психолога Я. Рейковского.

Влияние стресса на волевую активность изучалось Б.А. Вяткиным и М.М. Чериковым. Обнаружилось, что влияние стресса на волевую регуляцию неодинаково и зависит от типа нервной системы. Оказалось, что у сильных, уравновешенных борцов существенной зависимости проявлений воли от степени стресса не обнаружилось. У сильных неуравновешенных спортсменов зависимость криволинейная – волевая активность возрастает при среднем уровне стресса и падает при

высоком. У слабых зависимость отрицательная прямолинейная – по мере возрастания стресса количество проявлений воли уменьшается.

Были также сопоставлены показатели свойств нервной системы и особенности проявления волевых качеств при различном уровне стресса в условиях тренировок и соревнований. Проведенные исследования показали, что из 16 корреляций в условиях тренировки значима только одна, т.е. не обнаруживается зависимость волевой активности борцов в условиях обычной деятельности от свойств нервной системы. В условиях же соревнований такая зависимость появляется. Почти все коэффициенты корреляций имеют высокий уровень значимости. Это говорит о том, что при стрессе волевая активность тем выше, чем сильнее и уравновешеннее нервная система борца[24].

Что касается влияния стресса на уровень достижений спортсменов в соревнованиях, исследования показывают следующее: психический стресс возникает у всех соревнующихся спортсменов и это не обусловлено типологическими свойствами нервной системы и темперамента. Стресс в ходе соревнований может как положительно, так и отрицательно влиять на уровень достижений спортсменов в данных состязаниях. Одна и та же степень стресса влияет на уровень достижений по-разному, в зависимости от силы нервной системы, тревожности. Эмоциональной возбудимости, т.к. этими свойствами обусловлен оптимальный и чрезмерный уровень стресса. При относительно высоком уровне стресса слабость нервной системы, высокие тревожность и эмоциональная возбудимость не позволяют спортсмену добиться лучших результатов, чем показанные на тренировках. Типологические свойства нервной системы и темперамента определяют влияние психического стресса на уровень достижений в зависимости от активности мотивации: с повышением силы мотива их влияние на деятельность усиливается. Поэтому одним из условий повышения эффективности спортивной деятельности в условиях соревнований является

дозирование мотивации у спортсменов по силе с учетом типологических свойств их нервной системы и темперамента.

1.4. Психологические особенности деятельности тренера

О высоких достижениях спортсменов пишут много. Однако это не в полной мере справедливо. Нельзя забывать о том, что центральными фигурами в спорте являются, как правило, не сами выдающиеся спортсмены, а их тренеры. Эти труженики – созидатели успеха – незаслуженно остаются в тени, хотя заслуживают всяческих похвал и поощрений. Их труд насыщен сложностями, эмоциональными напряжениями на уровне стрессов.

Неоседлая жизнь тренера, многочисленные разъезды, систематическое недосыпание, большие эмоциональные перегрузки подтачивают здоровье.

Очень часто работа тренера обуславливается целью его жизни, т.е. интересами, потребностями, силой побуждений, мощностью мотиваций и уровнем сопротивляемости стрессам.

Вот как отреагировали лучшие тренеры Англии при оценке своей профессиональной деятельности: 60 % отмечали, что работа отодвинула семейные обязанности на второй план, 66 % указали на то, что женитьба оказалась частным эпизодом их жизни. А один тренер сказал, что получил от спорта только испорченные нервы.

Любой тренер знает, как трудно наблюдать за выступлением своих спортсменов в соревнованиях. Психический стресс в соревновательной борьбе – это целостное психофизиологическое состояние личности, которое возникает в трудной ситуации, связано с активным высоко положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризующейся социальной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Это состояние выражается как в положительных, так и в отрицательных сдвигах в деятельности.

По этому поводу проводились исследования эмоциональных реакций во время соревнований, которые показали, что физиологические сдвиги у

тренеров, наблюдающих за ходом соревновательной борьбы, по своей интенсивности сходны с показателями участников соревнований, а в критические моменты соревнований, изменения в частоте пульса приближаются к уровню, отмеченному у соревнующихся спортсменов. Поэтому профессиональная деятельность тренера предъявляет очень высокие требования к его нервной системе.

Личность тренера, его умение владеть собой в трудных ситуациях играет важную роль в проявлении моральных черт спортсмена даже тогда, когда они уже вполне сформированы. Во многих случаях тренер своим отношением задает тон, способствующий или препятствующий положительным или отрицательным проявлениям личности спортсмена. Тренировочный процесс не нужно рассматривать только как средство достижения спортивных результатов, но и как процесс формирования личности, в котором необходимо учитывать ее индивидуальные и даже национальные особенности [13].

Влияние личности учителя, тренера на формирование личности спортсмена, возможно, не было бы таким важным вопросом, если бы взаимодействовали только положительные стороны тренера или же все тренеры имели бы только положительные черты характера. Но картина не такова – воздействие на занимающихся оказывают как положительные, так и отрицательные стороны.

Роль педагога в формировании личности учащегося очень метко определил К.Д.Ушинский: "Главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственно воспитателя, стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни модельными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений".

По поводу того, каким хотят видеть своего тренера спортсмены проведены исследования, которые в своей книге описывает Байент Дж. Кретти. Он пишет: "Спортсмены хотят видеть в своем тренере человека,

способного принимать решения в стрессовых ситуациях, и хотят что бы он сохранял гибкость, хотя бы внешне сохранял самообладание и не терял контроля над собой" [26].

Чрезмерное проявление эмоций, характеризующееся отсутствием самоконтроля у тренеров, может быть нежелательным. При этом не только снижается собственная способность принимать правильное решение в сложных ситуациях, но и ухудшаются результаты выступлений своих спортсменов.

Многообразие ситуаций, вызвавших психическое напряжение спортсменов обобщено в книге Л.Д. Гиссена. Одной из пяти характерных групп является нежелательное действие других лиц, т.е. негативная реакция зрителей, успех противника и чрезмерное волнение тренера.

Очень интересно психологическую сторону деятельности тренера описывает в своей статье Г.Д. Горбунов. Он пишет, что талантливый тренер наделен даром самомотивации на пути к самовыражению. Одной из особенностей выдающейся личности является некоторая непредсказуемость поведения "тренер ищет, рассчитывает, пробует, провоцирует, играя, как актер, меняет маски, дергая и лаская свою интуицию, слушает ее, как музыкант, настраивающий инструмент". Так же в своей статье он пишет, что спортсмен и особенно тренер, выдерживают и добиваются успеха чаще всего в том случае, когда отличаются личностными свойствами, далекими от стандартов обывательских представлений.

О профессиональных тренерах высокого класса Б.Дж.Кретти пишет так же, что они обладают твердым характером, для них характерны эмоциональная зрелость, независимость, твердость и реалистичность взглядов. Они не склонны показывать озабоченность, умеют хорошо владеть собой и устойчивы к стрессу.

В заключении хочется сказать, что, чтобы быть хорошим тренером, тренером высокого класса, нужно знать и уметь очень многое, обладать хорошим здоровьем и крепкими нервами, распознавать личные и социальные

проблемы спортсменов и содействовать их разрешению, формировать у своих учеников гармоничную, всесторонне развитую личность своим внимательным к ним отношением, и, главное, собственным примером.

1.5. Особенности личности подростка

Выделяют следующие виды направленности личности подростка:

- гуманистическая направленность - отношение подростка к себе и обществу положительны;
- эгоистическая направленность - он сам является более значимым, чем общество;
- депрессивная направленность - он сам никакой ценности не представляет для себя. Его отношение к обществу можно назвать условно положительным;
- суицидальная направленность - ни общество, ни личность для самой себя не представляет никакой ценности.

Важнейшей особенностью подростков является постепенный отход от прямого копирования оценок взрослых к самооценке, все большая опора на внутренние критерии. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности - самопознания. Основной формой самопознания подростка является сравнение себя с другими людьми - взрослыми, сверстниками.

Отрочество благодаря потребности познать себя (идентификация с собственным «Я») и стремлению открыть через постоянные рефлексии свою ускользающую сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Рефлексии на себя и других открывают в отрочестве глубины своего несовершенства - и подросток уходит в состояние психологического кризиса. Но кризис отрочества обогащает подростка знаниями и чувствами таких глубин, о которых он даже не подозревал в детстве. Пройдя через собственные душевные муки, подросток приобретает идентификацию с собой и с другими, впервые овладевает опытом целенаправленного

обособления. Поведение подростка регулируется его самооценкой, а самооценка формируется в ходе общения с окружающими людьми.

Развитие самосознания подростка приводит к возникновению в конце переходного периода психологического новообразования, которое Л. И. Божович называла «самоопределением». С субъективной точки зрения оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Самоопределение возникает в конце учебы в школе, когда человек стоит перед необходимостью решать проблему своего будущего. Оно основывается на уже устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта, предполагает учет своих возможностей и внешних обстоятельств, опирается на формирующееся мировоззрение подростка и связано с выбором профессии [4]. Особенности мотивационно-потребностной сферы подростка Л. С. Выготский подробно рассматривал проблему интересов в переходном возрасте, называя ее ключом ко всей проблеме психологического развития подростка». В подростковом возрасте, подчеркивал Л. С. Выготский, имеют место период разрушения и отмирания старых интересов и период созревания новой биологической основы, на которой впоследствии развиваются новые интересы. Он писал: «Если вначале фаза развития интересов стоит под знаком романтических стремлений, то конец фазы знаменуется реалистическим и практическим выбором одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией, избираемой подростком».

Л. С. Выготский перечислил несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности); «доминанта дали» (установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние); «доминанта усилия» (тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда

проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях); «доминанта романтики» (стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму). Л. И. Божович также отмечала, что к началу переходного возраста в общем психическом развитии появляются новые, более широкие интересы, личные увлечения и стремление занять более самостоятельную, более «взрослую» позицию в жизни. Кардинальные изменения касаются мотивации. В содержании мотивов на первый план выступают мотивы, которые связаны с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни. Структура мотивов характеризуется иерархической системой, наличием определенной системы соподчиненных различных мотивационных тенденций на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Что касается механизма действия мотивов, то они действуют теперь не непосредственно, а возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Именно в мотивационной сфере, как считала Л. И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста. Нравственное развитие подростка

Нравственное развитие школьника существенным образом изменяется именно в переходном возрасте. Как писала Л. И. Божович, «выражая определенные отношения между людьми, нравственные нормы реализуются любой деятельностью, которая требует общения, - производственной, научной, художественной и др.». Усвоение ребенком нравственного образца происходит тогда, когда он совершает реальные нравственные поступки в значимых для него ситуациях. Но усвоение этого нравственного образца не всегда проходит гладко. Совершая различные поступки, подросток больше поглощен частным содержанием своих действий. Процессы эти весьма глубинные, поэтому часто изменения, происходящие в области нравственности, остаются не замеченными ни родителями, ни учителями.

Нравственные убеждения возникают и оформляются только в переходном возрасте. Вследствие «недостаточной обобщенности нравственного опыта» нравственные убеждения подростка находятся еще в неустойчивом состоянии.

В убеждении, по мнению Л. И. Божович, находит свое выражение более широкий жизненный опыт школьника, проанализированный и обобщенный с точки зрения нравственных норм, и убеждения становятся специфичными мотивам поведения и деятельности школьников.

Одновременно с развитием убеждений формируется нравственное мировоззрение, которое представляет собой систему убеждений, что приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка. Под влиянием развивающегося мировоззрения происходит иерархизация в системе побуждений, в которой ведущее место начинают занимать нравственные мотивы. Установление такой иерархии приводит к стабилизации качеств личности, определяя ее направленность, и «позволяет человеку в каждой конкретной ситуации занять свойственную ему нравственную позицию» [20].

Развитие личности в подростковом возрасте Л. Колберг связывал с усвоением морали, он выделил три главных уровня моральных суждений:

- 1) доморальный, когда дети ориентируются не на этические принципы, а на возможное поощрение и наказание, - доподростковый уровень;
- 2) уровень «конвенциональной морали», когда ребенок следует тому, что ожидается и одобряется окружающими, этот уровень преобладает в 10-13 лет;
- 3) уровень «автономной морали», т. е. самостоятельно выработанных моральных принципов. Данный уровень развивается лишь в 13-16 лет, но и к концу подросткового возраста он присущ только 10 % детей. Чувство взрослости как мотивация развития подростка.

Сравнивая себя со взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он начинает требовать от

окружающих, чтобы его больше не считали маленьким. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими.

Подражание внешним признакам взрослости - курение, игра в карты, употребление вина, особый лексикон, стремление к взрослой моде в одежде и причёске, способы отдыха, развлечений. Это самые легкие способы достижения взрослости и самые опасные.

Социальная зрелость

Она возникает в условиях сотрудничества ребенка и взрослого в разных видах деятельности, где подросток занимает место помощника взрослого. Обычно это наблюдается в семьях, переживающих трудности, там фактически подросток занимает положение взрослого.

Интеллектуальная зрелость

Она выражается в стремлении подростка что-то знать и уметь по-настоящему. Это стимулирует развитие познавательной деятельности, содержание которой выходит за пределы школьной программы (кружки, музеи и т. п.). Значительный объем знаний у подростков - результат самостоятельной работы. Многие психологи считают чувство взрослости источником развития личности в подростковом возрасте, основной мотивацией его активности. Но по какому пути будет идти это развитие, во многом зависит от взрослых [1].

Так, если стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны действительности, подросток вынужден тратить собственную энергию на доказательство своей взрослости, что приводит к преобладанию в

активности ребенка трудовой деятельности и деятельности самоутверждения, чувство взрослости реализуется в сообществе сверстников. Если окружающие взрослые признают взрослость подростка, то возможно развитие общественно полезной деятельности и деятельности самосовершенствования.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базах ДЮЦ «Фаворит» и ДЮСШ «Темп». В исследовании приняли участие спортсмены возрастом 13 - 15 лет и 7 тренеров 1-ой категории.

1 этап. На основании анализа литературного материала сформулирована гипотеза и определены задачи исследования. Сущность настоящего исследования составил поиск и описание конкретного эмпирического материала, касающегося индивидуальности тренера.

2 этап. Исследовательские задачи, поставленные в работе, выполнялись на двух этапах эмпирической части исследования, включающих:

а) выделение тренеров, характеризующихся полярными проявлениями устойчивости к психологическому стрессу;

б) определение влияния стрессоустойчивости - стрессонеустойчивости тренера на личностные характеристики спортсменов, занимающихся у данных тренеров не менее 3-х лет.

в) анализ выступления в соревнованиях за последние два года.

3. Нами было выбрано четыре вида спорта, таких как: лёгкая атлетика, биатлон, теннис и греко-римская борьба. В двух специализированных школах г. Перми в период 2014 - 2016 г. по этим видам спорта было обследовано семь тренеров 1-ой категории на предмет устойчивости к психологическому стрессу.

2.2. Методики исследования

- анализ научной литературы;
- опрос тренеров («Исследования устойчивости тренера к психическому стрессу»);
- опрос спортсменов (14 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла);
- анализ соревновательных результатов;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка данных.

Анализ научной литературы

Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме стрессоустойчивости тренеров и ее влияние на личностные характеристики спортсменов и на их соревновательный результат. Изучались психологические особенности человека, научные данные, имеющиеся в литературе. Всего было изучено 24 литературных источника.

Опрос тренеров «Исследования устойчивости тренера к психическому стрессу»

Опросник для диагностики устойчивости учителя к психическому стрессу состоит из двух вопросов и к каждому вопросу, в первом случае, 20 ответов-утверждений, во втором случае, 14 ответов-утверждений. Напротив каждого ответа четыре шкалы (А,Б,В,Г), соответственно, 3,2,1,0 баллов. При обработке опросника полученное количество баллов от 0 до 72 соответствует высокой степени устойчивости к стрессу, от 73 до 144 – средняя степень устойчивости к стрессу и от 145 до 216 баллов – низкая степень устойчивости к стрессу.

Опрос спортсменов «14 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла»

В нашем исследовании мы использовали форму теста 14PF, так как она соответствует возрасту испытуемых (13-15 лет).

Опросник диагностирует черты личности, иначе называемые конституционными факторами. Вопросник содержит шкалы или факторы, отражающие характеристики некоторых качеств личности. Каждый личностный фактор рассматривается как континуум определенного качества

или «первичной черты». Он измеряется в стенах-единицах шкал и характеризуется биполярно по крайним значениям этого континуума.

Время обследования колеблется от 30 до 40 мин. Затем смотрим ключ (расшифровку) к тесту и нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла на мальчиков и девочек [14].

Последовательность проведения опросника для спортсменов

Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская.

В ходе диагностики подсчитывается количество совпадений ответов тестируемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ «в» начисляется 1 балл. 2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Инструкция:

Перед Вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно.

Тебе будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Твоя задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению. Выбранный вариант ответа («а», «в» или «с») регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работаем быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут. Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа («в»). Не нужно стремиться произвести

впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут [14].

Анализ соревновательных результатов

Целью анализа соревновательных результатов является выявление влияния стрессоустойчивости и стрессонеустойчивости тренера на результаты спортсменов. Был представлен протокол с результатами за два года. Результаты были проанализированы в конце сезона 2015 – 2016 г.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил на базах ДЮСШ «Темп» и ДЮЦ «Фаворит» с 25 января 2016 по 22 мая 2016 года. В нём приняло участие 7 тренеров. Для начала, тренеры проходили опросник на выявление стрессоустойчивости. После чего, для чистоты эксперимента, было выбрано два стрессоустойчивых тренера и два стрессонеустойчивых. От каждого тренера принимали участие в исследовании 10 спортсменов в возрасте от 13 до 15 лет.

Математическая обработка данных

Методы математической статистики Метод математического анализа в исследовании был применён при обработке результатов педагогического эксперимента. Для сравнения результатов ЭГ (до и после эксперимента) и КГ (до и после эксперимента) были проанализированы t -критерием Стьюдента.

Формула:

$$t = \frac{|M_1 - M_2|}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}}$$

Где M_1 — среднее арифметическое первой выборки; M_2 — среднее арифметическое второй выборки; σ_1 — стандартное отклонение первой выборки; σ_2 — стандартное отклонение второй выборки [6].

Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение

3.1. Результаты «Исследования устойчивости тренера к психическому стрессу»

После обработки опросника «Исследования устойчивости тренера к психическому стрессу», мы пришли к выводу, что в основном тренеры 1-й категории устойчивы к психическому стрессу. Диагностика показала, что два тренера неустойчивы к психическому стрессу. Для чистоты эксперимента, мы выбрали двух стрессоустойчивых тренеров и двух нестрессоустойчивых.

Чем больше количество баллов, тем ниже устойчивость к психическому стрессу (табл. 1).

Таблица 1

Таблица устойчивости тренеров к психическому стрессу

№	Вид спорта	Баллы	Степень устойчивости к стрессу
1.	лёгкая атлетика	61	Высокая
2.	биатлон	67	Высокая
3.	греко-римская борьба	147	Низкая
4.	настольный теннис	155	Низкая

Диагностика стрессоустойчивости тренеров показала, что у тренеров по лёгкой атлетике и биатлону более высокая степень устойчивости к психическому стрессу, а у греко-римской борьбы и настольному теннису – низкая.

3.2. Результаты исследования опросника спортсмена «14 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла»

Таблица 2

Факт ор	Л/А низ.по каз.	Л/А выс. пок	Греко.ри м.б. низ. показ.	Греко - рим.б	Наст.т ен. низ.	Наст.т ен. выс.	Биатл. низ.по каз.	Биат л. выс.
------------	-----------------------	--------------------	---------------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------

	(кол. чел.)	аз. (кол . чел.)	(кол.чел.)	. выс. показ . кол.ч ел.	показ. (кол. чел.)	показ. (кол. чел.)	(кол. чел.)	пока з. (кол. чел.)
A	3	7	6	4	5	5	2	8
B	6	4	7	3	6	4	6	4
C	2	8	7	3	6	4	1	9
D	9	1	4	6	3	7	8	2
E	6	4	3	7	5	5	6	4
F	7	3	3	7	6	4	8	2
G	5	5	4	6	4	6	4	6
H	2	8	2	8	7	3	3	7
I	9	1	8	2	5	5	8	2
J	7	3	5	5	4	6	7	3
O	8	2	7	3	6	4	9	1
Q2	10	0	4	6	7	3	5	5
Q3	1	9	7	3	6	4	2	8
Q4	8	2	3	7	4	6	9	1

- **Фактор А** характеризуется, как **шизотемия – аффектомия** (низкий показатель – высокий показатель). В греко-римской борьбе результатов с **низким показателем** больше, это говорит о том, что они более склонны к таким качествам как: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, негибает, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью.

В лёгкой атлетике и биатлоне больше результатов с **высоким показателем**, это характеризует детей так: легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспосабливается, присущи

гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство сопереживания. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

В настольном теннисе результаты высокого и низкого показателей равны.

- **Фактор В – ложь**

По таблице мы можем увидеть, что в критерии «ложь», во всех видах спорта, у всех детей низкие показатели. Это говорит о том, что дети не склонны к этому качеству.

- **Фактор С – степень эмоциональной устойчивости**

В лёгкой атлетике и биатлоне мы видим, что почти у всех детей результаты с **высоким показателем**. Это значит, что они эмоционально устойчивы. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами/без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

В греко-римской борьбе и настольном теннисе результат обратный. У большинства детей **низкие показатели**. Это говорит о том, что ребенок чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей.

- **Фактор D характеризуется, как флегматичность – возбудимость (низкий показатель – высокий показатель)**

По таблице можно увидеть, что в греко-римской борьбе и настольном теннисе у большинства детей результат с **высоким показателем**, это значит, что ребенок возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности. Самоуверенный, эгоцентричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов/беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения.

В легкой атлетике и биатлоне больше результатов с **низким показателем**, это характеризует детей так: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели.

- **Фактор Е** характеризуется, как **пассивность – доминантность** (низкий показатель – высокий показатель)

В греко-римской борьбе мы видим, что большинство высоких показателей. **Высокий показатель** говорит о том, что ребенок по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

В легкой атлетике и биатлоне мы видим по таблице, что у большинства ребят низкий показатель. **Низкий показатель** расшифровывается так: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремиться исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков.

Результаты в настольном теннисе говорят о том, что количество высокого и низкого показателей – одинаково.

- **Фактор F** характеризуется, как **осторожность – легкомыслие** (низкий показатель – высокий показатель). По таблице мы видим, что в греко-римской борьбе больше ответов с **высоким показателем**. Дети с таким показателем безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности.

В остальных видах спорта больше ответов с **низким показателем**, а значит ребенок осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо.

- **Фактор G - степень принятия моральных норм**

В греко-римской борьбе, настольном теннисе и биатлоне большинство ребят с высоким показателем. **Высокий показатель** в факторе G говорит о том, что дети сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственные, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

Низкий показатель: неустойчивость в достижении цели, поверхность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может

коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах.

В легкой атлетике количество низкого и высокого показателей сравнивалось.

- **Фактор Н** характеризуется, как **робость, застенчивость - смелость, авантюризм** (высокий показатель – низкий показатель)

В легкой атлетике, греко-римской борьбе и биатлоне у большинства ребят высокие показатели. **Высокий показатель:** авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

В настольном теннисе большинство детей с **низким показателем**. Такие дети застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедленна, затрудняется в высказываниях. Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения.

- **Фактор I**, характеризуется, как **реализм – сензитивность** (высокий показатель – низкий показатель)

В легкой атлетике, греко-римской борьбе и биатлоне большинство детей с **низким показателем**. Такие дети практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на

субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы.

Высокий показатель: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы.

В настольном теннисе половина детей с низким показателем, половина с высоким.

- **Фактор J – неврастения**

В легкой атлетике и биатлоне у большинства детей **низкий показатель** фактора «неврастения». Такие дети предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна совокупность людей.

Большинство **высоких показателей** у детей занимающихся настольным теннисом. Такие дети индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

В греко-римской борьбе показатели равны.

- **Фактор О** характеризуется, как **самоуверенность - склонность к чувству вины**(низкий показатель – высокий показатель)

В этом факторе **во всех видах спорта большинство низких показателей**. Это говорит о том, что дети безмятежны, доверчивы,

преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих.

- **Фактор Q2 - степень групповой зависимости**

В легкой атлетике и настольном теннисе у большинства ребят **низкий показатель** степени групповой зависимости. Такие дети зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство.

Большинство высоких показателей в настольном теннисе. **Высокий показатель** характеризует детей так: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

В биатлоне количество низкого и высокого показателей равное.

- **Фактор Q3 - степень самоконтроля**

В легкой атлетике и биатлоне большинство высоких показателей. **Высокий показатель** в этом факторе говорит о том, что у детей высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

В греко-римской борьбе и настольном теннисе большинство детей в низким показателем. **Низкий показатель** говорит о том, что у детей низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интегрированность. Нет цельной личности. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни.

- **Фактор Q4 - степень внутреннего напряжения**

В легкой атлетике и биатлоне большинство детей с низким показателем. **Низкий показатель** говорит о том, что дети склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм.

Большинство высоких показателей у детей, занимающихся греко-римской борьбой и настольным теннисом. **Высокий показатель:** дети сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

3.3. Результаты педагогического исследования

Факторы	Число людей (б. устойчив)	Число людей (м. устойчив)	Ср. Ар. (б. устойчив)	Ср. Ар. (м. устойчив)	Ср.Кв. Откл. (б. устойчив)	Ср.Кв. Откл. (м. устойчив)	Ср. Ош.Ср.Ар. (б. устойчив)	Ср. Ош.Ср.Ар. (м. устойчив)	Т-критерий Студента
А	20	20	14,1	11,95	3,48	3,21	0,77	0,71	7,20
В	20	20	4,55	4,0	1,87	2,4	0,41	0,53	1,60
С	20	20	15,15	11,0	2,94	3,74	0,65	0,83	1,90

D	20	20	9,60	14,15	3,47	4,01	0,77	0,89	1,1
E	20	20	7,65	7,40	4,28	4,24	0,95	0,91	0,20
F	20	20	10,85	10,3	4,01	3,74	0,89	0,83	1,60
G	20	20	14,1	13,15	4,01	3,74	0,89	0,83	5,45
H	20	20	14,3	13,45	3,20	3,20	0,70	0,70	0,85
I	20	20	9,30	9,20	3,20	2,90	0,70	0,60	2,77
J	20	20	11,0	10,85	3,48	3,20	0,77	0,71	0,50
O	20	20	11,0	10,5	2,67	2,67	0,59	0,59	0,50
Q2	20	20	7,75	7,50	3,20	2,60	0,71	0,69	1,78
Q3	20	20	15,90	11,9	4,27	3,20	0,95	0,70	6,25
Q4	20	20	10,55	10,5	4,81	4,81	1,07	1,07	0,50

Анализ полученных результатов обнаружил достоверные различия по следующим показателям:

- флегматичность – возбудимость
- пассивность – доминантность
- осторожность – легкомыслие
- робость, застенчивость - смелость, авантюризм
- реализм – сензитивность
- неврастения
- самоуверенность - склонность к чувству вины
- степень групповой зависимости
- степень внутреннего напряжения
- степень эмоциональной устойчивости

Недостоверные различия по показателям:

- шизотемия – аффектомия
- реализм – сензитивность
- степень принятия моральных норм
- степень самоконтроля

3.4. Результаты соревнований спортсменов за последние два года
Медальный зачёт за сезоны (2014 – 2015 г. и 2015 – 2016 г.):

1. лёгкая атлетика (рис. 1)

2. греко-римская борьба (рис. 2)
3. настольный теннис (рис. 3)
4. биатлон (рис. 4)

Результаты выступлений в соревнованиях отображены на рисунках 1-4.

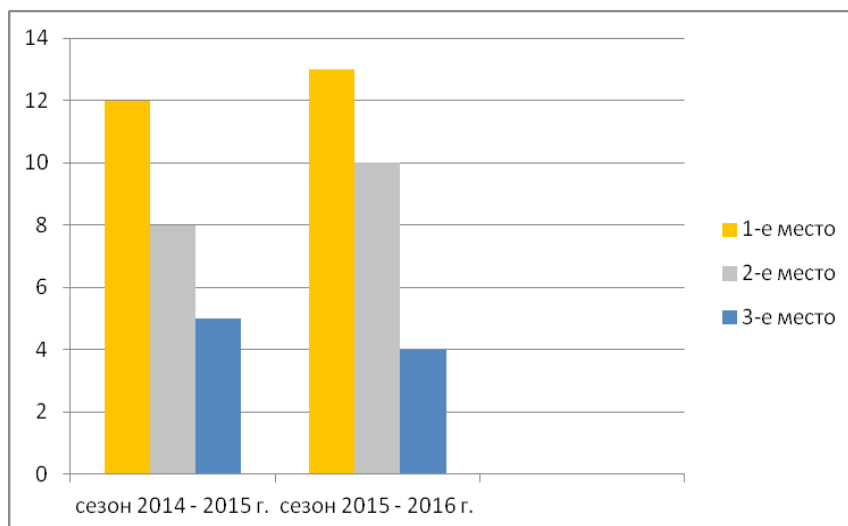


Рис.1. Медальный зачет по легкой атлетике за сезон 2014 - 2015 г. и 2015 – 2016 г. (кол-во).

Из рисунка 1, видно, что за сезон 2014 – 2015 г., 1 мест спортсмены завоевали 12 штук, 2 мест – 8 штук, 3 мест – 5 штук. За сезон 2015- 2016 г., 1 мест - 13 штук, 2 мест – 10 штук, 3 мест – 4 штуки.

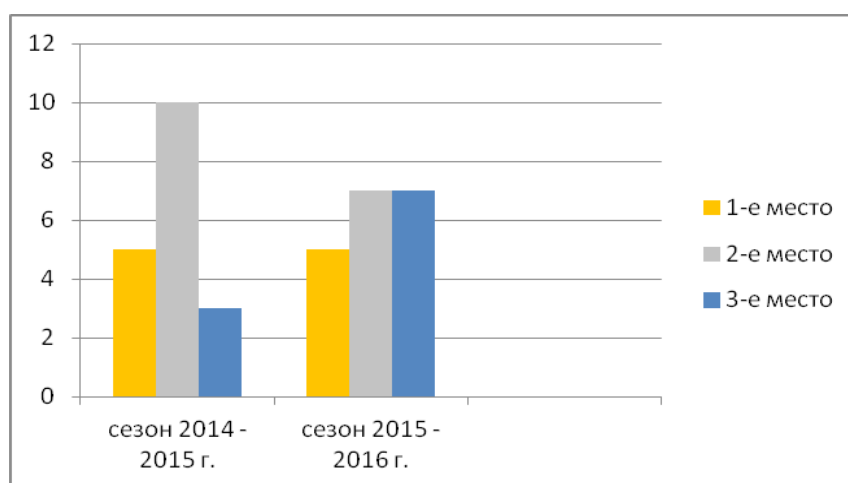


Рис.2. Медальный зачет по греко-римской борьбе за сезон 2014 - 2015 г. и 2015 – 2016 г. (кол-во).

Из рисунка 2, видно, что за сезон 2014 – 2015 г., 1 мест спортсмены завоевали 5 штук, 2 мест – 10 штук, 3 мест – 3 штуки. За сезон 2015- 2016 г., 1 мест - 5 штук, 2 мест – 7 штук, 3 мест – 7 штук.

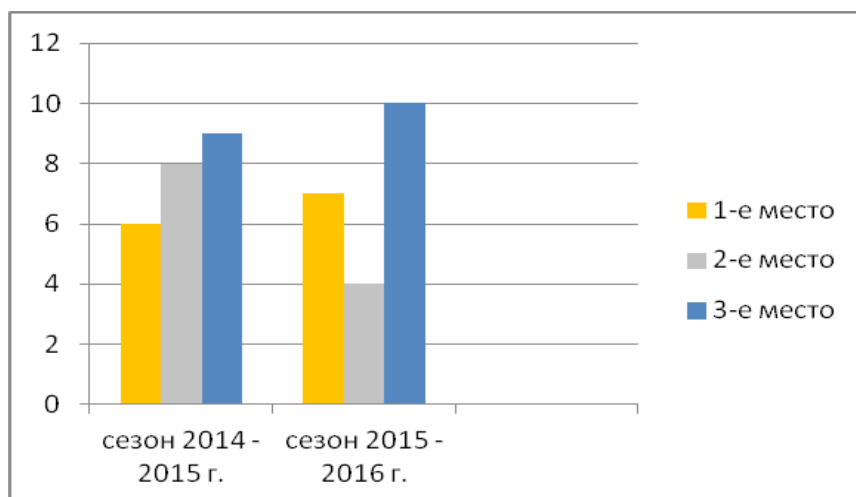


Рис.3. Медальный зачёт по настольному теннису за сезон 2014 – 2015 г. и 2015 – 2016 г.

Из рисунка 3, видно, что за сезон 2014 – 2015 г., 1 мест спортсмены завоевали 6 штук, 2 мест – 8 штук, 3 мест – 9 штук. За сезон 2015- 2016 г., 1 мест - 7 штук, 2 мест – 4 штуки, 3 мест – 10 штук.

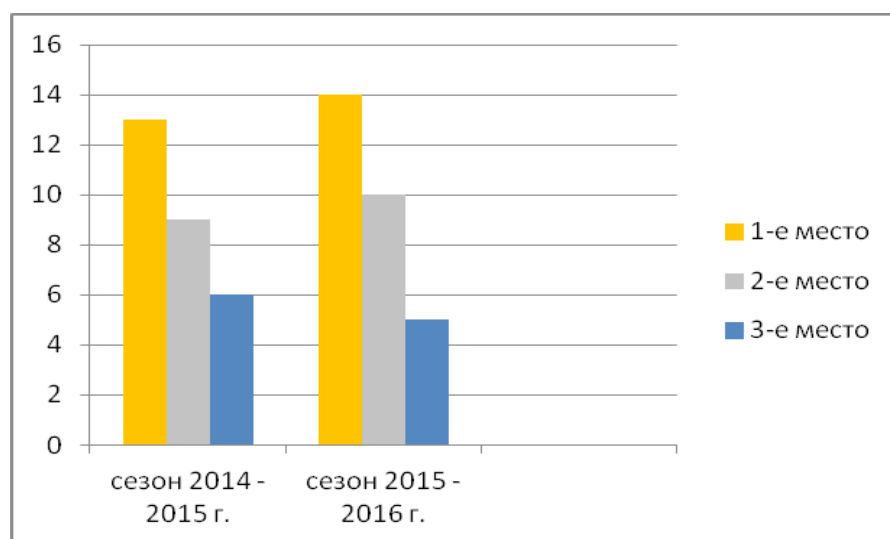


Рис.4. Медальный зачёт по биатлону за сезон 2014 – 2015 г. и 2015 – 2016 г.

Из рисунка 4, видно, что за сезон 2014 – 2015 г., 1 мест спортсмены завоевали 13 штук, 2 мест – 9 штук, 3 мест – 6 штук. За сезон 2015- 2016 г., 1 мест - 14 штук, 2 мест – 10 штук, 3 мест – 5 штук.

По диаграммам медального зачёта можно увидеть, что количество медалей у детей, занимающихся у стрессоустойчивых тренеров (лёгкая

атлетика и биатлон) больше, чем у детей, занимающихся у стрессоустойчивых тренеров. Так же, видно, что у детей, занимающихся лёгкой атлетикой и биатлоном, больше медалей за 1-е место, результаты стабильны и улучшились спустя год. Общее количество медалей стало больше. Что касается медального зачёта у детей, занимающихся у стрессоустойчивых тренеров (греко-римская борьба и настольный теннис), по диаграммам видно, что больше медалей за 2-е и 3-е места. Количество медалей спустя год возможно и улучшилось, но не значительно. Медалей гораздо меньше, чем у другой группы.

Заключение

1. Анализ литературных источников позволил составить представление о современном состоянии изучаемого вопроса и мнениях ведущих специалистов по проблеме стрессоустойчивости тренеров и ее влияние на личностные характеристики спортсменов и на их соревновательный результат. Изучались психологические особенности человека, научные данные, имеющиеся в литературе. Эта тема очень актуальна, но не достаточно освещена. Данный метод исследования подходит не только для детей, но и для психологов для работы с тренерами. Ведь чем больше тренер устойчив к стрессу, тем ниже тревожность спортсменов, высокая степень самоконтроля и дети становятся самоуверенней.

2. По методике исследования устойчивости учителя к психическому стрессу мы выявили, что в основном тренеры 1-й категории устойчивы к психическому стрессу. Мы выявили только из семи тренеров – двух неустойчивых к психическому стрессу.

Наличие различия в личностных характеристиках между группами детей, занимающихся у тренеров более стрессоустойчивых отличаются от другой группы по оперативности мышления, общей эрудиции, вербальной культуры и самоуверенности. Так же, отличия выявлены по эмоциональным характеристикам, а именно эмоциональная устойчивость и эмоциональная напряженность. То есть, дети, занимающиеся у стрессоустойчивых тренеров более эмоционально устойчивы к стрессогенным ситуациям.

3. При анализе выступлений в соревнованиях мы можем сделать вывод, что дети, занимающиеся у стрессоустойчивых тренеров показывают хорошие результаты, большинство детей занимают 1-е места и выигрывают по общему количеству медалей. Дети, занимающиеся у стрессонеустойчивых тренеров, занимают меньше призовых мест. Есть небольшое улучшение, но в основном результаты стоят на месте и по общему количеству медалей проигрывают.

Библиографический список

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов./Г. С Абрамова - Екатеринбург: Деловая книга, 2002. 704 с.
- 2.Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций. – М.: Эксмо, 2008.
3. Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления/ Т.Н.Берг. – Владивосток: Мор.гос. ун-т, 2005. – С.28-33.
4. Божович Л.И., Проблемы формирования личности // Л.И. Божович, - 1995 г., 229 с.
5. Гринберг, Дж. Управление стрессом/ Дж.Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – 496с.
6. Елисеев, О.П. Практикум по психологии личности/ О.П.Елисеев. – СПб: Изд-во «Питер», 2000. – 560с.
7. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Железняк Ю. Д. Учеб.

пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 264 с.

8.Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий/ Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004 - 701с.

9. Коджаспирова Г.М. Педагогический словарь / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров.- М.: Академия, 2003. 176с.

10. Лазарус Р., Теория стресса и психофизиологические исследования.// Р. Лазарус, В кн.: Эмоциональный стресс. – Л., Медицина, 1970

11. Неверкович С.Д, Студентова У.Ш. Спортивная деятельность: Психическое состояние, диагностика, отбор. // Теория и практика физической культуры/ Лубышева Л., Бальсевич В. – М.: №5, 2003.

12.Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина. Психодиагностика стресса. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать. / Н.Г Озолин. – М.: Апрель, 2004. – 863 с.

14. Пашукова, Т.И. Психологические исследования. Практикум по общей психологии/ Т.И. Пашукова, А.И. Допира, Г.В.Дьяконов. – М.: Издательство "Институт практической психологии", 1996. – 153с.

15. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты/ Д.Я.Райгородский. - Самара, 2001. - 668 с.

16. Романова, Е.С. Психодиагностика/ Романова Е.С. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.

17. Селье Г. Стресс без дистресса. // Г. Селье, Пер. с англ. – Рига: Виеда, 1992. – 320 с.

18.Самоукина, Н.В. Психология и педагогика профессиональной деятельности/ Н.В. Самоукина. - М.: Тандем, КМОС, 1999. - 352 с.

- 19.Смирнова, Е.Т. Экспресс-психодиагностика. Введение в целостную психологию. Методики и тесты/ Е.Т.Смирнова Е.Т. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2005. – 320с.
20. Солодков А.С. Физиология спорта. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.– М.: Олимпия, 2005 – 528 с.
21. Ханин Ю. Л, Стресс и тревога в спорте: Международный сб. С 84 научных статей./Сост. Ю. Л. Ханин. — М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Академия, 2000.- 480 с.
23. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М., 2005.
24. Яковенко Л.В. Квантовая теория стресса. // Л.В. Яковенко, М.: Лотос, 2002. – 365 с.