

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

Выпускная квалификационная работа
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
НАДЕЖНОСТИ ЮНОГО ФУТБОЛИСТА

Работу выполнил
магистрант направления подготовки
44.04.01 «Педагогическое образование»
магистерская программа
«Современные педагогические
технологии в физической культуре»
Пустовойт Павел Сергеевич

«Допущена к защите в ГЭК»
Зав. кафедрой

Научный руководитель:
д.п.н. профессор кафедры
спортивных дисциплин
ПГГПУ Маркелов
Владимир Вениаминович

«___» _____ 20___ г.

Пермь
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы проблемы психологической подготовки юного футболиста к соревновательной деятельности	11
1. 1. Проблемы психологической соревновательной надёжности и устойчивости в юношеском спорте	11
1.2. Специфика и технология психологической подготовки юного футболиста. Характеристика психического развития юных футболистов	23
Глава 2. Формирование специальной психологической системы надёжности к соревновательной деятельности юного футболиста	39
2.1. Психолого-педагогические основы моделирования соревновательной надёжности	39
2.2. Системный подход к построению модели психологической соревновательной надёжности к соревнованиям	43
Глава 3. Организация и методы исследования	49
3.1. Организация исследования	49
3.2. Методы исследования	51
Глава 4. Результаты экспериментального исследования психологической модели соревновательной надёжности юного футболиста	60
4.1 Результаты экспериментального исследования психической надёжности соревновательной деятельности юных футболистов	60
4.2 Сравнительный анализ показателя психологической соревновательной надёжности юного футболиста с другими видами спорта	65
Заключение	68
Библиографический список	72
Приложения	81

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Психологическая подготовленность спортсменов является одной из основополагающих в обеспечении их эффективной деятельности. Создалось парадоксальное положение: необходимость психологической подготовки к соревнованию общепризнанна, о ней говорят и пишут, но далеко не всегда и все знают, в чем она заключается и как осуществляется (Григорянц И.А., 2014; Пятин В.Ф., Лаврова О.В., 2014) [22, 52].

Футболист может быть неоспоримо талантлив, многократно мастеровит и тактически подкован, но если он не умеет находить общий язык и комфортный баланс в общении в коллективе или же ему удаётся проявлять все свои игровые качества и навыки только на тренировках, не будучи способным повторять все чудеса техники, демонстрируемые в спокойной атмосфере во время напряженного матча, все эти качества не имеют практического смысла. Многие ли тренеры в детско-юношеских командах и другие ответственные за селекцию люди обращают должное внимание психологической подготовке юных футболистов, наравне с физической, тактической и технической? Отводится ли данному аспекту подготовки не менее важная роль в становлении и воспитании подготовленного и развитого футболиста? Зачастую ему не уделяется и половина необходимого времени и усилий. Каким образом тренеру, да и самому спортсмену, обрести понимание в состоятельности своей психологической надёжности и тем самым, лучше формировать и прорабатывать тренировочный процесс и находить средства для обретения лучшей эффективности соревновательной деятельности. Французский спортивный психолог Ж. Кревуазье утверждал «Уверенность игроков в собственных силах можно оценить по специальным тестам, в том случае, если игрок настроен отвечать правдиво и честно, а не выбирать те ответы, которые, как он считает, помогут ему произвести впечатление на тренера...» (Тихвинская Е.О., 2007) [72].

Основы психологической выдержки должны закладываться уже с юного возраста, способность выдерживать давление, бороться со стрессом, не терять концентрацию, уметь получать удовольствие от игры при любых условиях, эти качества должны быть выведены во главу угла наравне с физической, технической и тактической подготовкой футболиста. Вдобавок, особые (и немалые) трудности в психологической подготовке возникают у тренеров детских и юношеских команд: ведь психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима. Не нуждается в подтверждении тот факт, что изучение психологической подготовки футболистов является в современных реалиях одним из приоритетных направлений. Начиная от крупных футбольных деятелей и футбольных организаций, заканчивая рядовыми секциями и академиями, приходит осознание, что для достижения успешной спортивной деятельности и для грамотности вложенных усилий и средств, требуется осведомлённость и мониторинг психологической составляющей подготавливаемых футболистов, в особенности юношей.

Соревновательная деятельность футболиста отличается необходимостью выполнять сложные технические действия в условиях дефицита времени и значительных физических и психологических нагрузок. Экстраординарные условия соревнования являются значимыми в динамических преобразованиях психоэмоционального состояния спортсмена (Китаева М.В., 2014; Спортивная психология..., 2014) [27, 68]. Особенно ярко прослеживается отрицательная роль эмоциональных переживаний у футболистов юношеского возраста, которые имеют показатели низкого уровня соревновательного опыта (Арвисто М.А., 2014) [2]. Часто приходится наблюдать, что спортсмен, демонстрирующий в тренировочных условиях 90-100% результативности ударов и игровых действий, в ситуации соревновательной борьбы показывает лишь 20-50% успешности своих действий. Практический опыт показывает, что подобная ситуация возникает наиболее часто у юных футболистов.

Недостаточная информированность о исключительной значимости психологической подготовки футболистов влечет за собой неутешительные последствия. На протяжении длительного времени отечественная стратегия футбольного развития в стране не уделяет этому должного внимания. Уже начиная с самых первых ступеней, с ДЮСШ, юные футболисты зачастую в психологическом аспекте предоставлены сами себе, целенаправленного, планомерного, систематического, качественного развития психологической составляющей не происходит. Тренеры ДЮСШ не обучаются соответствующим компетенциям(как правило), зачастую не располагают достаточным методическим обеспечением для выявления или корректировки психологической подготовленности, а как мы уже сказали, проблемы психологической подготовки в юном возрасте стоит наиболее остро. В соревновательной готовности роль психологической надёжности ни в коем случае не стоит недооценивать.

Взросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях вызывает необходимость совершенствования средств и методов не только разносторонней физической подготовленности, но и психологической надёжности юных спортсменов

Д. Комолли, бывший спортивный директор «Тоттенхэма» и «Ливерпуля» считает, что в этой области существует огромный вакуум и многие клубы тратят баснословные деньги на игроков, которые им не подходят по психологическим качествам. «Где мы очень слабы, как футбольные клубы, так и организации занимающиеся наблюдением за футболистами, так это в оценивании психологического потенциала игроков. Это невероятно сложная, но очень нужная работа – оценивать умственный потенциал игрока и его психологический портрет до того, как потратить на него миллионы» (Хагир Б.Ю., 2008) [74]. Красиво рассуждая, Коммолли тем не менее имеет прямое отношение к одной из самых неудачных трансферных кампаний в истории АПЛ – закупкам «Ливерпуля» при Кенни Далглише.

Спорт как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасную арену для научных исследований. Основные направления в проблематике исследований психологии спорта в 1920-1930-е гг. – проблема влияния физических нагрузок на психическую сферу человека, в 1940-1950-е – формирование и совершенствование двигательного навыка, в 1950-1960-е – эмоционально-волевая подготовка, в 1970-1980-е – психологическая подготовка к соревнованиям и саморегуляция, в 1980-1990-е – глобальная проблема психологического обеспечения спортивной деятельности и ментального тренинга, для вскрытия глубинных резервов спортсменов как в тренировочном процессе, так и в соревнованиях.

Между тем, история внедрения практических психологических методов в спорт в отечественной психологии начинается с начала 1950-х гг., когда была защищена первая докторская диссертация по спортивной психологии А.Ц. Пуни. Однако на данный момент многие вопросы спортивной психологии являются открытыми (Акимова Л.Н., 2004) [1].

В последующие годы большой вклад в развитие психологии спорта внесли многие ученые. Психологическая подготовка как система психолого-педагогических воздействий, которые применяются для формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для повышения эффективности в тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них рассматривается в трудах ученых П.А. Рудика (1973), А.В. Родионова (1973), А.Ц. Пуни (1979,1989), В.К. Сафонова, Е.П. Ильина (1989), В. А. Толочка (2000).

В исследовании Г. Б. Горской подчеркивается, что спортивная деятельность вызывает много противоречий с общественным окружением и без умелой психологической подготовки обеспечить многолетнюю деятельность спортсмена крайне сложно (Горская Г.Б., 2008) [21].

Многочисленные исследования психического стресса, вызванного участием в спортивных соревнованиях, выполненные Б.А. Вяткиным (1981), позволили

представить стресс как системное явление, определяемое рядом условий различного иерархического уровня: активностью мотивации, трудностью заданий, антиципацией угрозы и т. д.

Проблема целостной индивидуальности как функциональной системы, обеспечивающей, надежность соревновательной деятельности рассматривается в исследованиях: Б. А. Вяткина (1978), В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудова (1983), Н. А. Родионова (1983), С.В. Сарычева (2011) и др.

Спортивная деятельность, будучи экстремальной, предъявляет серьезные требования к таким свойствам личности спортсмена, как эмоциональность и стрессоустойчивость, которые включены в надежность спортсмена (Марищук, В. Л., 1983; Мильман, В. Э., 1983; Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М., 1983) [33, 44, 47].

Особенности острых, стрессовых, экстремальных переживаний достаточно подробно изучены в работах О.А. Черниковой (1967, 2010), В. Э. Мильман (1983), В. А. Бодрова (2006), Е. О. Тихвинской (2007) и др.

Достаточно хорошо изучены проблемы, связанные со становлением и реализацией индивидуально-профессионального стиля деятельности в спорте. Среди работ, посвященных изучению данной проблемы, можно отметить исследования В. С. Мерлина (1986), В.А. Толочка (2000), В. В. Маркелова (2006), Г.Д. Бабушкина (2013, 2016) и др., в которых анализируются возможности подготовки спортсмена с учетом индивидуального стиля самопроявления в профессиональной деятельности. Работы этих авторов позволяют рассматривать профессиональный стиль тренера и как особый стиль его отношений с воспитанниками, и как образ жизни, и как определенную стратегию достижения цели [7, 9, 35, 40, 71].

Вместе с тем анализ литературы свидетельствует о недостаточности исследований, касающихся проблемы состояния психологической готовности соревнующегося юного спортсмена, в современной спортивной психологии не

сформирована психологическую модель соревновательной готовности юных футболистов.

Анализ степени научной разработанности проблемы исследования позволяет сделать вывод о том, что к настоящему времени при огромном разнообразии методов и диагностических средств, разработанных советскими и российскими специалистами в области спортивной психологии (А.В. Алексеев, Ю.М. Блудов, Б.А. Вяткин, Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов, Г.Д. Горбунов, В.Л. Марищук, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов и др.), а также наличия широкого спектра различных тестов психологической направленности, выявляющих различные состояния и показатели, оказывающие влияние на психологическую подготовленность спортсмена, в настоящее время ощущается нехватка апробированных систематизированных данных по существенным характеристикам психологической подготовленности и структурированной продиагностированной модели и модельных характеристик, которые могли бы служить весьма полезными данными в спортивном отборе или в корректировке психологической надёжности юного спортсмена, т.к. недостаточно достоверных и валидных сведений касательно определяющих показателей и факторов психологической подготовленности, помехоустойчивости и надёжности юного футболиста. Не систематизированы также психологические навыки по значимости.

Объект исследования – структура личности и психологическая деятельность юных футболистов.

Предмет исследования – особенности проявления и процесса формирования состояния психологической надёжности юных футболистов к соревновательной деятельности.

Целью нашего исследования является выявление психологических составляющих, обеспечивающих эффективную соревновательную надёжность юных футболистов и их систематизацию в единую модель.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа психолого-педагогической, психологической, спортивной, литературы по проблеме исследования выяснить сущность психологической надёжности, характерные особенности, структуру и технологию психологической подготовки юных футболистов к соревнованиям.

2. Исследовать, эмпирически выявить психологические характеристики, показатели, определяющие психологическую надёжность юных футболистов, предопределяющую эффективность их спортивной деятельности на соревнованиях.

3. Разработать психологическую модель, определяющую и систематически характеризующую уровень развития психологической надёжности юных футболистов к соревнованиям.

Новизна исследования состоит в том, что впервые будет разработана психологическая модель для соревновательной надёжности юных футболистов, обозначены наиболее значимые психологические характеристики; Дающая возможность, в перспективе, для выявления стратегии дальнейшей корректировки и выведения соревновательной надёжности на уровень, обеспечивающий успешную спортивную деятельность и формирование соответствующих мотивов для саморазвития.

Теоретическая значимость исследования заключается в выявлении структуры, факторов и критериев психологической надёжности у юных футболистов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты имеют существенное значение для формулирования качественных характеристик, с помощью которых можно выявлять уровень психологической готовности юных футболистов. Дополняется методологическая и теоретическая база психологической подготовки юных футболистов, актуализируется

психологическая составляющая в деятельности футбольных кадров(тренеров), с получением полезных сведений о готовности своих подопечных они смогут более комплексно подготавливать их к соревнованиям.

Структура выпускной квалификационной работы определялась логикой исследования и поставленными задачами. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка.

Глава I. Теоретические основы проблемы психологической подготовки юного футболиста к соревновательной деятельности

1. 1. Понятие и проблематика психологической надёжности и устойчивости у юных спортсменов к соревнованиям

Уже из одного из самых базовых понятий о спорте, а именно самого спорта, следует что соревновательная деятельность в нем определяет все и на обеспечение её продуктивной деятельности и направлены все усилия и все тонкости процесса. Она определяет, задает тон и нуждается в масштабном осмыслении и качественной методике. Не представляется возможным осуществлять свою соревновательную деятельность с необходимой эффективностью, даже при наличии на качественно хорошем уровне физическую, техническую и тактическую подготовки, без наличия психологической надёжности, стойкости, исключающей разрушительное воздействие внешнего давления и усложняющее влияние внутреннего нервного напряжения. Из упомянутого ранее так же подчеркивается, что психологическая подготовка, как одна из базовых сторон, для юных футболистов к главным событиям их спортивной жизни, активности, деятельности имеет прямое, существенное значение и имеет свою идентичность и уникальность, важно уделять ей внимание уже с данного возраста. Подготовка к соревнованиям должна быть цельной.

Под психологической надежностью спортсмена понимается вероятность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки или соревнования. «Устойчивая эффективность» психической

деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих. Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые прежде всего определяют эффективность двигательной деятельности (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной помехоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уровень притязаний, стремление к доминированию, психическая выносливость, эмоциональная устойчивость); в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности межличностных связей, способствующие надежной деятельности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и др.).

Для представителей различных видов спорта характерны определенные сочетания этих качеств, играющие особенно большую, роль в обеспечении надежной деятельности спортсменов. О роли футбола, с сугубо игровой точки зрения, с уверенностью можно сказать следующее, она вызывает активизацию мыслительной деятельности обучающихся, способствует расширению их кругозора, совершенствованию всех психических процессов, развитию физических способностей, стимулирует естественное развитие организма человека. Кроме того, воспитывает важные для любого человека качества, связанные с умением общаться и взаимодействовать в коллективе, отвечать за свой личный вклад в результат коллективной деятельности. Социализирует. Успех в командных видах спорта зависит от многих психологических показателей: взаимопонимание, сыгранность, взаимовыручка. Особую роль играют межличностные отношения. Посему, под психологической подготовкой следует понимать такое явление в личности(характере, спортивном

менталитете), как духовное и нравственное равновесие и надежность, гармоничная самонастройка и саморегуляция психологического фона, направленная на реализацию своего потенциала в спортивном состязании и спортивной деятельности. Важен набор методов и личность отдельно взятого спортсмена. Так как процесс этот сугубо индивидуальный.

А.Ц. Пуни, упоминая в своих работах что психологическая подготовка к соревнованию проблема и педагогическая и психологическая, определяет такой вид готовности спортсмена как психическое состояние, которое имеет свои характеристики переживаний и во время активных действий, особенной организации поведения (Пуни А.Ц., 1989) [51]. Оно, как всякое психическое состояние, представляет собой сложное, целостное явление личности, когда для спортсмена является свойственно: «трезвая уверенность в своих силах, стремление активно и увлеченно, с полной отдачей сил, бороться до конца за достижение намеченных целей; оптимальный уровень эмоционального возбуждения с высокой степенью психоустойчивости по отношению к различным, значимым для спортсмена благоприятно действующим внешним и внутренним влияниям; способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением в изменчивых условиях спортивной борьбы» (Марков Г.И., 2011) [37].

Анализ этой характеристики психической готовности спортсмена к соревнованию позволяет выделить ряд частных признаков данного психологического состояния. К ним относятся: волевые качества при ведущей роли целеустремленности, выдержки и самообладания; состоятельности, критичности и гибкости ума; наблюдательность, основанная на специализированной функции взаимодействующих анализаторов; творческое воображение; стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности; сосредоточенность и устойчивость внимания в процессе деятельности, способность целесообразно контролировать свои чувства, мысли, действия и все

поведение на протяжении периода соревнований, основанная на знании приемов и умений пользоваться ими (Марищук В.Л., 2014) [32].

В командных спортивных играх активность спортсменов приобретает еще более многообразный характер и включает: программирование, контроль и регуляцию собственных индивидуальных действий; реализацию группового взаимодействия в команде; блокирование, затруднение действий игроков и команды противника в целом. Эти моменты, а также возрастающее значение социально-психологических детерминант определяют специфические особенности психологического содержания и структуры соревновательной деятельности спортсменов в командных играх.

Предложенный вариант систематики видов спорта не претендует на исчерпывающее и окончательное решение проблемы их классификации. Однако и в этом виде систематика может рассматриваться в качестве «базовой» и быть практически полезной при определении общей стратегии и конкретных направлений дальнейших исследований.

Состояние психической готовности специально формируется в процессе направленной подготовки спортсмена к конкретному соревнованию. Этот вид психологической подготовки в спорте сегодня признается необходимым звеном тренировочного процесса, особенно в соревновательном периоде (Горбунов Г.Д., 2012; Киселев Ю.Я., 2013) [19, 26].

Участие в любом соревновании для любого спортсмена обязательно предполагает столкновение двух неповторимых составляющих: повторимых во всей их полноте условий деятельности с неповторимым индивидуальным своеобразием личности спортсмена или своеобразием спортивной команды (Марков Г.И., 2011; Родионов А.В., 2013) [37, 54].

Поэтому, если спортсмен (или команда) во всем неповторимом своеобразии не будет психологически подготовлен к действиям в никогда неповторяющихся условиях соревнования, то это, как правило, приводит к

неприятным последствиям: спортсмен показывает результат ниже своих возможностей или терпит поражение.

Экстраординарные условия соревнования являются фактором сбивающего характера на точность, экономичность и качество выполнения двигательных навыков. Повышенная эмоциональная реакция, увеличение числа раздражителей высокой интенсивности определяют рассеянность внимания и ослабления контрольно-регулирующих функций сознания.

Исследователи психологических проблем спорта определяют ряд факторов, которые отрицательно влияют на способности игрока в достижении точности ударов по воротам.

1. Психологические факторы. Недостаток уверенности, боязнь или нервозность, потеря самоконтроля, торопливость, отсутствие решительности. Страх и беспокойство. Сюда же относятся такие проявления как самонадеянность, беззаботность, недостаточная сосредоточенность (Горбунов Г.Д., 2012; Михалкин Г.П., 2011) [19, 45].

2. Физиологические факторы. Физические возможности, травмы, недостаток разминки, перетренированность, состояния утомления, недостатки в формировании навыка (Психология..., 2014; Савенков А. И., 2006) [50, 62].

3. Средовые факторы. Освещение. Недостатки в подготовке площадки, незнакомая площадка, противодействия защитников (Арвисто М.А., 2014; Спортивная психология..., 2014) [2, 68].

Предусмотреть и устранить все факторы, отрицательно влияющие на результативность футболиста практически не возможно. Однако, психологические факторы представляются наиболее устранимыми при условии правильной постановки задач тренировочной деятельности в предсоревновательном периоде. А также методически грамотной работе тренера с юными футболистами и возможность самим игрокам анализировать свою психологическую готовность, владеть самонастройкой.

Сегодня характеристика соревновательной деятельности определяется целым рядом психологических особенностей.

1. Первостепенным компонентом является мотивация. К мотивам соревновательной деятельности относятся – мотивы достижения, социального утверждения, потребность в чувстве удовлетворения от активной мышечной деятельности, стремление к эстетическому наслаждению от собственных возможностей, стремление проявить себя в трудных ситуациях, добиться высоких спортивных результатов, победы, потребность в самоутверждении, чувство долга, стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни, стать сильным, здоровым (Гиссен Л.Д., 2013; Китаева М.В., 2014; Мильман В.Э., Попов В.А., 2014; Савенков А. И., 2006) [17, 27, 43, 62].

2. Целеполагание рассматривается как направленность спортсмена на достижение некоторого продукта деятельности. Здесь выделяют: 1) соревновательный опыт: аксиологические, нравственно-этические, эмоционально-смысловые, предметные составляющие; 2) уровень спортивных достижений (спортивное мастерство); 3) интеллектуальное, личностное развитие (Вяткин Б. А., 1981; Михалкин Г.П., 2011) [18, 45].

3. Предметность соревновательной деятельности раскрывается через понимание организации физической и психической активности спортсмена, которая направлена на достижение спортивного успеха. Средствами этого достижения являются: 1) индивидуальный опыт; 2) физические и психические возможности; 3) вспомогательные средства (упражнения, техническое оснащение) (Теория и практика педагогических исследований..., 1988) [70].

4. Способы соревновательной деятельности – это приемы решения задач: 1) практика физической активности; 2) практика психической активности (Хекалов Е.М., 2004; Шорохова Е. В., 2012) [76, 84].

5. Соревновательная деятельность как аспект труда спортсмена согласуется с представлением стиля деятельности, который обусловлен

спецификой вида спорта и индивидуально-психологическими особенностями спортсмена. При этом, стиль деятельности спортсмена определяется как своеобразная индивидуальная система психических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает спортсмен для наилучшего уравнивания своей индивидуальности в работе (Гиссен Л.Д., 2013) [17]. Наилучшее выполнение действий в условиях соревновательной борьбы зависит от сочетания приемов и способов деятельности.

Особое место в изучении психологических условий соревновательной деятельности занимает вопрос эмоциональной устойчивости к различным психологическим барьерам, препятствиям, неожиданно возникающим в ходе борьбы. Специалисты утверждают, что одни спортсмены в такой обстановке испытывают лишь мобилизирующее воздействие, другие полностью теряют способность к преодолению трудности (Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С., 2010; Черникова О.А., 2010) [11, 80]. Здесь решающую роль играет величина препятствия и его трудность для конкретного человека. Помехоустойчивость футболиста, уровень сохранения или сознательного контроля над своими эмоциями и действиями можно считать решающим фактором для успешности выполнения соревновательного упражнения.

Существует много факторов, которые влияют на надежность у спортсменов. Во многих видах спорта (спортивные игры, единоборства, технически сложные виды) эффективность деятельности непосредственно зависит от уровня развития психомоторных качеств и сенсорного самоконтроля, а ее устойчивость – от стабильности психомоторики, процессов самоконтроля, психической выносливости. Важную роль в обеспечении психической надежности деятельности в ряде видов спорта играет перцептивная устойчивость, т. е. способность сохранять отчетливое восприятие различных компонентов движения при высоких нагрузках. К числу сенсомоторных факторов надежности спортсмена относится сенсорный самоконтроль.

Эффективность его как компонента надежности деятельности зависит от уровня мотивации и психической напряженности, уровня тренированности, общего уровня спортивного мастерства, индивидуальных особенностей сенсомоторной сферы, степени утомления, внешних помех и других факторов, которые тренер должен учитывать. Если установочно-программирующая функция, психомоторные качества, сенсомоторный самоконтроль оказывают на двигательную деятельность спортсмена непосредственное влияние, то его постоянные личностные свойства, умение управлять своим психическим состоянием, социально-психологические особенности группы, в составе которой выполняются двигательные действия, влияют на надежность деятельности более опосредованно, оказывая воздействие в, первую очередь на общие установки, эмоциональные процессы и состояния спортсмена. При этом мотивационная сфера, отдельные личностные проявления воли (инициативность, решительность, активность) стимулируют эффективность деятельности, а такие комплексные свойства личности, как психическая (эмоциональная) устойчивость и психическая выносливость, сила и баланс нервных процессов, способствуют стабильности деятельности. В обеспечении надежной деятельности спортсменов огромную роль играют особенности ее мотивационной направленности – интенсивность и стабильность значимой для них мотивации, оптимальность уровня притязаний и адекватность его изменений по отношению к успехам и неудачам, фанатичное отношение к тренировке и повышению спортивного мастерства, высокий уровень коллективной и личной ответственности спортсменов и др. Надежность спортсмена в соревновании в значительной степени определяется его способностью к саморегуляции на произвольном и произвольном уровнях непосредственно перед выступлением. В тех видах спорта, где эффективность деятельности определяется взаимодействием партнеров (например, в спортивных играх), компонентом надежности являются социально-психологические факторы.

Таким образом, оптимальное сочетание всех психологических компонентов надежности спортсмена обеспечивает эффективное и устойчивое выполнение спортивной деятельности.

С психологической точки зрения результативность соревновательной деятельности всегда детерминирована влиянием внешней среды, в которой спортсмен действует. Если препятствие является непосильным для спортсмена, то трудность его преодоления приводит к смене психического состояния за счет всплеска эмоций. При этом возможен переход от волевой регуляции к управлению действиями с помощью эмоциональной сферы. Это состояние характеризуется выходом спортсмена за грань помехоустойчивости. Проявляется лихорадочное или апатичное поведение. Результативность становится бесконтрольной, а ее значимость снижается или полностью исчезает. Деятельность спортсмена полностью дезорганизуется (Михалкин Г.П., 2011; Савенков А. И., 2006; Шайхнутдинов Р.З., 2013) [45, 62, 83].

Л.Д. Гиссен, Г.Д. Горбунов, О.А. Черникова в своих трудах к особому классу эмоциональных проявлений в спорте относят:

- эмоциональные переживания, связанные с высоким уровнем совершенства в выполнении технически сложных упражнениях. Эти эмоции отражают состояние повышенной общей работоспособности, переживание успеха преодоление трудностей, боязни, заторможенность. Здесь устойчивость к эмоциональному всплеску организуется усилиями воли;

- эмоциональные переживания, связанные с ходом спортивной борьбы. Они характеризуются высокой напряженностью. В них отражаются усилия, которые направлены на достижение победы или наилучшего результата;

- стенические и астенические эмоции, отражающие отношение к внешней обстановке соревнования. Утверждается, что динамика условий деятельности часто приводит к астеническим, эмоциональным переживаниям (Гиссен Л.Д., 2013; Китаева М.В., 2014; Черкасов Г.К., 2013) [17, 27, 78].

Следовательно, подготовленность спортсмена к выступлению на соревнованиях в первую очередь, связана с умением контролировать собственные эмоциональные переживания. При этом на первый план выходят такие характеристики как:

- 1) готовность спортсмена выполнять сложные технические упражнения;
- 2) уровень тактико-технической подготовленности;
- 3) уровень развития силы-воли, морально-нравственные качества;
- 4) возможности психического, сознательного управления своими действиями;
- 5) помехоустойчивость.

Однако, В.Л. Марищук и О.А. Черникова отмечают, что эмоциональные переживания сами по себе для спортивного достижения не могут нести отрицательного влияния. Во главу исследования ставят проблему эмоциональной напряженности, которая возникает как результат трудности препятствия. Отрицательное или положительное влияние эмоций на результаты деятельности зависит от интенсивности эмоций и от степени сложности действий. Негативное проявление характеризуется наступлением состояния (или осознанием) плохого выполнения действий, не способности продолжать спортивную борьбу, собственной слабости. Трудность выполнить необходимое в данных условиях упражнения, создают условия перенапряжения (Леонтьев А.Н., 1972; Черникова О.А., 2010; Черникова О.А., 1967) [29, 80, 81].

В.Л. Марищук указывает, что напряженность – это эмоциональное состояние, которое характеризуется временным понижением устойчивости ряда психических и двигательных функций. Так, если до определенного момента эмоциональные переживания оказывают мобилизирующее воздействие, то при превышении этих пределов наступает дискоординация. С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих деятельность, определяется тем, что при выполнении действий

под влиянием внешних воздействий начинают нарушаться нервные связи (Марищук В.Л., 1983, 2014) [32, 33]. Доминантный очаг возбуждения подвергается воздействию этих раздражителей, нарушается равновесие в протекание корковых процессов.

Достижение успеха согласуется с оптимизацией психофизиологических реакций. Это связано с тем, что соревновательная деятельность определяет повышенное нервное возбуждение за счет ответственности и значимости каждого отдельного действия. Наблюдается более или менее серьезное реагирование спортсмена на все одновременно действующие раздражители. При этом степень ясности сознательного отношения к возникающим проблемам влияет на исполнение необходимых для продуктивности достижения функций. В том числе и контроль, за эмоциональными переживаниями (Михалкин Г.П., 2011; Психология, 2014) [45, 50].

Способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называется - эмоциональной устойчивостью (Теория и практика педагогических исследований..., 1988) [70]. Она выражается в том, что спортсмен, переживая сильные эмоции, сохраняет оптимальную степень их интенсивности.

Эмоциональное состояние в соревновательных условиях является залогом успешного преодоления трудностей. При этом моделирование внешних препятствий в учебно-тренировочном процессе определяет возможность повышения эмоциональной устойчивости спортсмена и укрепления пределов его мобилизирующего воздействия эмоциональных переживаний. И потому проработка психологической составляющей в тренировочном процессе необходима и значима, а вместе с модельными характеристиками и со знанием степени психологической готовности футболиста, тренер будет в состоянии лучше ориентироваться в выборе методов и средств для проработки соревновательной готовности в психологическом аспекте

Таким образом:

- психологическими особенностями соревновательной деятельности являются: мотивация целеполагания, предметность, способы достижения цели, стиль деятельности;

- соревнование характеризуется наличием определенных факторов, которые создают условия экстраординарных эмоционально-волевых состояний, способных оказывать как мобилизирующее, так и дезорганизирующее воздействие;

- трудность препятствия определяет возможность спортсмена сохранять психологическую надежность в выполнении соревновательных упражнений, мотивированность к достижению, предметность и направленность действий на достижение цели, учитывая способность спортсмена к управлению в выборе наиболее значимых и эффективных средств и способов деятельности;

- решающим фактором для успешности выполнения соревновательного упражнения следует считать помехоустойчивость футболиста, его способность сохранять и сознательно контролировать свои эмоции и действия;

- подготовленность к выступлению на соревновании обеспечивается: 1) готовностью к выполнению сложных технических действий; 2) уровнем тактико-технических умений; 3) уровнем развития силы, воли, морально-нравственных качеств; 4) возможностями психического и сознательного управления своими действиями; 5) помехоустойчивостью;

- в учебно-тренировочном процессе необходимо предусматривать решение учебных задач по формированию (укреплению) эмоциональной устойчивости, развитию способности сохранять оптимальное эмоциональное состояние за счет повышения пределов мобилизирующего воздействия эмоциональных переживаний.

При этом отметим, моделирование соревновательных условий, обладающих тенденцией к снижению результативности действий футболиста, должны опираться на содержание психологических факторов, которые

отрицательно влияют на способности игрока в достижении успеха соревновательной деятельности. Данные факторы необходимо экспериментально выявить и дать им верную аннотацию.

Базовые характеристики присущие футболистам разумеется схожи с основными характеристиками психологии спорта в целом, так как футбол включает в себя многие составляющие черты из других видов спорта и его специфика весьма обширна. Футболисты являются одними из наиболее ярких представителей данных категорий, потому важно принимать их во внимание. С данными показателями необходимо проводить ознакомление и рефлекссию уже с юношеского возраста.

Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, независимость, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность.

1.2. Специфика и технология психологической подготовки юного футболиста. Характеристика психического развития юных футболистов

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности (Савенков Г.И., 2013) [61].

Спортивные игры, и особенно футбол, характеризуются наибольшей по сравнению с другими видами спорта эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологической особенностью футбола являются большая вариативность технико-тактических действий, разнообразие двигательных раздражителей, быстрое тактическое мышление, высокая степень коллективной

интеграции и коммуникации, владение сменяющимися эмоциональными переживаниями, творческая реализация двигательных возможностей, специализированное проявление волевых качеств футболистов. Характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности позволяют заключить, что футбол предъявляет весьма разносторонние и высокие требования к спортсменам. Естественно, столь же разносторонними должны быть и индивидуальные психологические качества футболистов. При этом хорошая футбольная команда, как реальная малая группа, характеризуется общностью цели, верой всех членов команды в достижение успеха, эмоциональным сопереживанием за успех или неудачу другому члену команды, отождествлением личных успехов игроков с успехами команды, удовлетворенностью своей командой и едиными ценностными ориентациями. Значимость психологической подготовки в избранном виде спорта, с учетом его психологических особенностей общепризнанна, но до конца не реализована. При этом практика спорта показывает, что среди других видов подготовки спортсменов – технической, тактической, физической и теоретической, психологическая подготовка пока ещё является довольно слабым звеном. Тренеры по-прежнему недостаточно учитывают психологические закономерности, хотя, в учебнике для институтов физической культуры прошлого века, сказано, что психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом). Следует отметить, что отечественные специалисты неоднократно подчеркивали, что при современном уровне развития спорта и футбола в частности, наблюдается примерно равное соотношение в технической, физической и тактической подготовленности и не имеется той ощутимой разницы в подготовке, которая имела место в футбольном прошлом. В современных условиях обычно, побеждает тот, кто лучше подготовлен психологически. По мнению некоторых зарубежных тренеров, психологическая

подготовка начинает играть решающую роль в современном футболе и будет определять, кто станет номером один, а кто вторым, третьим, четвертым. Когда все натренированы до предела, исход соревнований и матчей будет определяться тем, кто наилучшим образом использует свои ресурсы, а это, в свою очередь, часто зависит от того, как работает мозг в различных ситуациях. В большинстве футбольных команд появились тренеры по физической подготовке, по работе с вратарями, некоторые команды привлекают спортивных психологов, то есть физическую и иногда психологическую подготовку осуществляют специалисты вместе с тренером. Происходит это, во многом эволюционно, по мере роста нагрузки учебно-соревновательной деятельности на тренеров и футболистов. В программе РФС в примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле психологическая подготовка, как почасовой раздел, не включена ни для одного возраста и присутствует в виде сопряженных методов, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности и в виде специальных методов, психологической подготовки которыми являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. Наиболее эффективная психологическая работа возможна только при активном включении в эту работу тренера, ещё более она эффективна, когда становится частью тренировочной работы, одним из её разделов. При этом тренеры привыкли организовывать свою работу на основе конкретных методик, можно сказать технологий, и недостаточное количество таких технологий при работе по психологической подготовке спортсмена снижает её эффективность. В пользу программ психологической подготовки юных футболистов можно привести ещё один аргумент. «Допустим все же, что ребенок вынужден самостоятельно выработать то или другое умение, тот или другой навык хотя

бы потому, что те методы, которые применяют помогающие ему, обучающие его взрослые, не являются достаточно подходящими. Он может достичь успеха, но как много времени это потребует и как сильно он отстанет в этом навыке от своего более счастливого сверстника, «чьей рукой разумно управляли» (Леонтьев А.Н., 1972) [29]. Поэтому процесс обучения основам психологической подготовки должен начинаться в детстве, носить многоплановый характер и направляться спортивным психологом или в посильной степени тренером. Ведь «...психологическая подготовка – это деятельность по формированию знаний о том, что делать, когда делать и как делать? И соответственно её изучение должно быть построено на основании деятельностного подхода...» (Сопов В. Ф., 2009) [65]. Полномасштабная психологическая подготовка обязательно включает в себя все стороны и этапы подготовки спортсмена, требует соответствующей примерной структуры:

1.2.1. Воспитание личности.

Главное в структуре личности – мотивы, последовательность которых задает направленность личности. Мотивы, по одному из распространенных способов, можно выяснить по идеалам и убеждениям. По определению Л.С. Выготского и А.А. Ухтомского – это «конечная станция» куда приходят все наши воздействия на личность (Выготский Л. С., 1991) [13].

1.2.2. Развитие восприятия.

Восприятие возможно формировать, развивать в различных направлениях: Специальные: «чувство мяча» – включение в последовательность сенсомоторных действий системы «я-мяч» максимально возможных комбинаций как единого целого. Исследования В.П. Озерова и А. Брагинского показывают, что «чувство мяча» вначале развивается как виртуальная, воображаемая конструкция в мышлении футболиста, которая успешно реализуется только с освоением игровой техники (Харлашин Д.А., 2009) [75]. «Чувство времени» – меньше всего связано с «биологическими часами»

человека. Это чувство входит в систему стимуляции действий футболиста только в единстве с умением определить дистанцию (дальномером), что психологически определяет скорость передвижения игрока. Оказаться в нужный момент в нужном месте – реальное проявление чувства времени у футболиста. «Чувство пространства» – самое сложное психологическое качество нашей психики. Это не нагромождение объёмов, а постоянно изменяющиеся формы пространства решения поставленной задачи. Их компьютерная графика поражает своим разнообразием и быстротой изменений. Психологическая проблема в подготовке футболистов – научить целенаправленно и коллективно создавать такие пространства в ходе игры. Тренировка и развитие специальных направлений восприятия, к сожалению, не носит системный характер. Но при желании и понимании их сущности, на основании личного опыта можно составить именно психологическую систему подготовки юных футболистов, отойдя наконец от бесконечного усложнения техники тренировок.

1.2.3. Развитие внимания.

Внимание имеет конкретный материальный «носитель» – ретикулу. Это сеточка, покрывающая наш мозг, которая может изменять размер своих ячеек. Такой фильтр может блокировать восприятие одних раздражителей и беспрепятственно пропускать избранные. Таким образом, мы можем концентрировать сознание на важном для нас объекте или явлении. Только в этом случае информация о них будет носить максимально содержательный характер.

Для футболистов внимание – «окна» и «двери» поступления необходимой информации во время игры. Внимание имеет ряд свойств, которые можно целенаправленно развивать: объём внимания - количество объектов или явлений, которые могут одновременно находиться в поле концентрации сознания. Переключение внимания – сохранение качества концентрации

сознания при переходе от одного предмета или явления к другим. интенсивность внимания – длительность сохранения качественной концентрации сознания

Для психологической подготовки юных футболистов главная проблема в распознавании необходимого объекта концентрации сознания. Это не так просто, как кажется, потому, что эмоциональная окраска детско-юношеского восприятия делает его «распахнутым» для всех впечатлений. Свойства внимания не могут развиваться сами по себе. Они проявляются только в комплексных качествах личности связанных с мышлением (обработкой информации) наблюдательность – сличение (сравнение) тактические способности: оперативное мышление, скорость принятия решений, способность предвидеть действия противника и партнера, скорость реакции на объект, который передвигается, способность изменить решение в последний момент. (Г.Набиль. НУ физического воспитания и спорта Украины).

1.2.4. Развитие памяти и воображения.

Память, как процесс сохранения, воспроизведения и забывания информации – основа личности человека. Забывание – это не её недостаток, а прекрасное свойство избирательности нашей психики. Память создаёт наше уникальное личное богатство – опыт. Для психологической подготовки футболистов развитие всех видов памяти основа не только сыгранности (узнавания) команды, но и запоминание особенностей игровых действий противника. К сожалению, большинство тренеров видят свою задачу в отработке стандартных игровых ситуаций, которые легко разрушает даже неопытная команда противника. Независимо от результата игры она демонстрирует одно из важнейших качеств знаний сохраняемых памятью – их подвижность, возможность формировать новые знания. Такое качество называется интеллект. Футболисты интеллектуалы одно из редчайших явлений в футболе, которое воплотилось в таких именах как Пеле, Марадона. Интеллект

невозможно сформировать без воображения – удивительной способности нашей психики придумывать то, о чём знаний нет.

1.2. 5. Развитие мышления.

Мышление, как процесс обработки информации, никогда не возникает без обнаружения проблемы. Там где нет проблем - мышления не существует. Мышление футболистов связано с решением проблемы тактики игры, способностью быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение. Структура процесса мышления – это последовательность операций, приводящих к новым знаниям, которые мы называем пониманием: сравнение – анализ – синтез – абстрагирование – обобщение – классификация – систематизация.

Гибкость, глубина и критичность мышления зависят от того, какие операции процесса мышления использованы, а какие остались недостижимы для личности. На примере футболистов можно говорить о далеко не полном использовании возможностей развития мышления. Часто оно заменяется «разбором полётов» в виде монолога тренера.

1.2.6. Развитие воли.

Человек рождается с 15 млрд. нервных клеток, которые образуют слой в 1мм покрывающий наш мозг. Это кора головного мозга. Все рецепторы сходятся к ней, соединяясь каждый с четко определёнными участками. В местах соединений есть прослойка клеток, которая тормозит сигнал, поступающий извне. Человек имеет возможность переадресовать его в другой участок коры и действовать совсем иначе, чем требует поступивший сигнал. Это психофизиологическая основа того, что мы называем волей. Для развития воли юных футболистов важно представлять эту упрощённую схему. Тренировка в переадресации сигнала – это переживается как преодоление усталости, боли, негативных эмоций.

Выводы:

1. Психологическая подготовка юных футболистов начинается с изучения личностей, как уникальных носителей иерархии мотивов, выражающихся через идеалы и убеждения. Без этого останутся только психомоторные процессы, которыми характеризуются работы ближайшего будущего.

2. Все свойства психики возможно развивать и совершенствовать, получая огромный потенциал роста общих и специализированных качеств личности.

3. Психологические возможности подготовки юных футболистов нуждаются в системном подходе.

Не менее важно обращать внимание не только на психологические тесты, но и на поведение футболистов на поле. В особенности – в критические моменты матчей, когда команда проигрывает и футболистам необходимо прибавить. Именно игроки с подобными свойствами ценятся наиболее высоко. Чем больше информации об игроке вы получите в процессе изучения его возможностей, тем проще будет ему адаптироваться и тем больше будет от него отдача.

Определённо, настоящие футбольные звёзды, на кого и стремятся равняться юноши, это игроки, которые не меняют свое поведение на поле в зависимости от счёта, а постоянно находятся в состоянии полной концентрации и готовности прибавить как только это будет необходимо. Причём в отличие от среднестатистических футболистов в их случае это происходит практически мгновенно и приводит к результату в большинстве случаев.

Важно уметь расценивать с психологической точки зрения успехи и неудачи, динамику развития и индивидуальность юного футболиста!

Важен определенный перечень психологических качеств, над которыми и предстоит работать юным спортсменом в достижении своего психологического совершенствования. И на что нужно обращать внимание в тренировочном процессе юным футболистам и тренерам.

Исследования доказывают, что стержневыми проявлениями спортивной воспитанности юного футболиста являются целеустремленность в достижении личной цели, уверенность в себе, настойчивость в достижении успехов.

Прислушаемся к мнению датчанина Р. Анкерсена, автора книги «Эффект золотого прииска», известного исследователя в области спортивной психологии, который как раз считает, что самые сильные игроки не реагируют на счёт на табло: «Если команда пропускает, обычно ей нужно время для того, чтобы прийти в себя и исправить ситуацию. Но наблюдая за «МЮ» я увидел, что этой команде абсолютно не нужно переключаться в какой-то другой режим. Что же происходит? Когда они пропускают, сразу же увеличивают процент владения мячом, включают прессинг и начинают оказывать давление на соперника. Есть игроки, которые делают это лучше других и чем их больше у вас в команде, тем более эффективным будет этот простой вроде бы метод исправления ситуации. Вот тут то, в таких критических ситуациях и нужно оценивать настоящий потенциал игроков, смотреть за их поведением на поле. Если у вас есть желание лучше узнать игрока, не нужно составлять все эти психологические тесты и профили. Просто оцените разницу в поведении футболиста в спокойной обстановке и в момент, когда нужно прибавить, при максимальном психологическом давлении в игре» (Футбольная психология..., 2017) [73].

Одна из психологических особенностей подготовки юных футболистов – акцент на внутренние мотивы достижения успеха в футболе. Признаком внутренней мотивации достижения успеха у юных спортсменов является ориентация на приобретение высокого мастерства, совершенствования двигательных навыков, личностный рост, достижение высокого уровня компетентности в избранном виде спорта. Для спортсменов, побуждаемых внутренней мотивацией, характерен интерес к способам эффективного

выполнения изучаемых двигательных действий. Они уделяют большое внимание планированию своей работы по достижению желаемого уровня мастерства. Характерной чертой внешней мотивации, как отмечает Е.П. Ильин, является ее зависимость от внешнего подкрепления, не свойственная внутренней мотивации (Ильин Е.П., 2008) [25]. Как правило, внешние мотивы связаны с социальными факторами: приобретение высокого статуса, престижа, получение социального одобрения.

Еще одним важным фактором повышения мастерства юных спортсменов является формирование психологической стабильности при выполнении технических элементов. Психологическая стабильность при выполнении технических элементов позволяет с одной стороны, улучшить готовность спортсмена правильно и стабильно выполнять технические элементы, с другой, создает состояния уверенности у спортсмена при выполнении технических элементов. Для повышения психологической стабильности может быть использована методика В.Р. Малкина «Повышение психологической стабильности в спорте» (Малкин В.Р., 2006) [31]. Эффективность данной методики подробно описана в работе Д.В. Ослякова и В.Р. Малкина (Осляков Д.В., Малкин В.Р., 2016) [46]. Но она обеспечивает прорабатывание лишь одного аспекта и далеко не для каждого индивида может быть положительно востребована. Но для командной игры она весьма подходит. И данный пример показывает, как эффективно сказывается на спортивных успехах футболистов качественная и грамотная психологическая политика или технология.

В диапазоне 11-13 лет в психике детей происходят резкие изменения. В этом возрасте дети становятся критичнее, они склонны к анализу. До 12-13 лет им интересен сам тренировочный процесс, а качество футбола само по себе детей не интересует. И здесь, видимо, очень важно не навредить, а сделать занятия интересными и полезными. Без такого доброжелательного отношения любые методы и психологические средства воздействия теряют свою силу. У

детей есть желания и умения учиться самостоятельно, но им должна нравиться окружающая атмосфера и должен нравиться тренер, который все умеет и понимает.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта (Особенности психического развития...) [87].

До настоящего времени нет достаточных данных, полностью отражающих психологический возраст, который представляет собой характеристику человека как индивидуальности. Факты несовпадения критических и сензитивных возрастных периодов у разных авторов, изучавших особенности развития юных спортсменов, чаще объясняются тем, что используются разные подходы. В частности, чем шире спектр изучаемых психологических проявлений и их составляющих, тем значительнее мозаика сензитивных периодов развития.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных футболистов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития, характерные для конкретного качества. Так, возраст 13-14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

Возраст 15 - 16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15-16 годам у юных футболистов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью

двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй – интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования.

В возрасте 15-16 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Все это свидетельствует, с одной стороны, о безусловном положительном влиянии двигательной деятельности на развитие юных футболистов 15-16 лет, а с другой стороны, о том, что это влияние представляет собой гетерогенный и гетерохромный процесс. Его эффект во многом зависит от своевременности специальных воздействий дозированных в соответствии с особенностями возрастного развития субъекта воздействия.

В младшем школьном возрасте начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды. Именно в первых радостях победы или горестях поражения на детской спортивной площадке рождается понимание своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической активности еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к

спортивным занятиям. Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

Юношеский возраст самый сложный в деле формирования мотивов занятий спортом. Именно в этот период чаще всего происходит «переоценка ценностей», и юноша покидает спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юношей является неудавшаяся «спортивная карьера», отсутствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

В. А. Зобков (Зобков В.А., 1982) [86], изучавший условия формирования мотивационной сферы юных спортсменов, выяснил, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом их можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. И, как следствие, более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы. Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов является стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений и т. д.

Они отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления в соревнованиях, что приводит к снижению соревновательной результативности. В этой ситуации тренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку. Первая достигается настроением на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного

процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Как считает В. В. Петровский (Петровский В.В., 1978) [85], в становлении спортивного мастерства особую роль играет этап базовой подготовки, когда закладывается база всесторонней физической, психической и морально-волевой подготовки, которая обеспечивает достижение результатов международного класса на этапе высшего спортивного мастерства и спортивного долголетия. Длительность этого этапа должна быть не менее 3-4 лет. Ошибки на этом этапе подготовки, заключающиеся в форсировании тренировки и участия юного талантливого спортсмена во множестве разнообразных соревнований, вызывают непоправимые отрицательные биологические и психологические изменения, которые приводят к тому, что процесс быстрого роста при переходе в группу юниоров или взрослых прекращается, и спортсмен долгие годы «топчется на месте» или уходит из спорта, не раскрыв своих возможностей. Определение возраста, при котором можно начинать многолетнюю подготовку, является одним из важнейших вопросов, обеспечивающих ее эффективность. Отправными данными для этого являются: возрастно-половые особенности развития детей, возраст, при котором достигают первых больших успехов и среднее количество лет, необходимых для прохождения пути от новичка до мастера спорта.

Дисгармоничное течение личностного развития юных спортсменов, включившихся в профессиональное спортивное совершенствование, связывается с осложнением условий формирования у них полноценной Я-концепции вследствие ограниченности социального опыта из-за концентрации внимания на повышении спортивного мастерства, с повышением вероятности внутри личностных конфликтов из-за несовпадения норм и ценностей,

регулирующих отношения с социальным окружением в спорте и вне его, с частыми эмоциональными стрессами, личностными и коммуникативными трудностями, средствами преодоления которых юные спортсмены в силу возрастных особенностей владеют недостаточно.

Источниками проблем в личностном развитии подростков в условиях ранней профессионализации становятся несовершенство отбора, вызывающее фрустрации из-за несовпадения ожидаемых и фактических достижений; несогласованность специальной и общеобразовательной подготовки по содержанию и организации, приводящая к снижению мотивации учения и школьных успехов, сужение социального опыта, приводящее к формированию инфантильной структуры общения со значимыми другими; доминирование в общении со сверстниками отношения конкуренции, усиливающие потребность в психологической поддержке.

Таким образом, можно констатировать, что ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть угрозой для личностного развития юных спортсменов.

Анализируя психологические закономерности обучения и развития, заметим, что то, что доступно ребенку 13-14 лет, может быть недоступно одиннадцатилетнему и двенадцатилетнему. Учебная практическая деятельность - это мыслительная работа самого ученика, который учится, а не которого учат. Задача тренера организовать и создать условия, при которых воспитанник развивается с помощью самостоятельного активного обучения.

Разумное поддержание положительных межличностных связей между тренером и ребенком значительно облегчает процесс обучения, так как при них ученик более внимательно и охотно усваивает информацию тренера. Ребенок должен понимать, что от него хотят, он воспринимает футбол по-иному. В таком возрасте не следует слишком загружать игровыми заданиями, поскольку

они трудно и без желания запоминаются игроками. Спортсмена необходимо настроить на хороший микроклимат, на доброе взаимопонимание с окружающими.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка – это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра – это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий.

Как утверждает в своей работе Г.Д. Бабушкин «существенное значение при этом имеет мыслительный компонент и эмоциональный фактор, включающий ситуативную тревожность, способность к психорегуляции, эмоциональное состояние и эмоциональный интеллект. Спортсмены, выполнившие и перевыполнившие заявленные результаты, и занявшие призовые места на соревнованиях, имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, содержание их предсоревновательной мыслительной деятельности характеризуется позитивной направленностью. Спортсмены, не выполнившие заявленные результаты и не занявшие призовые места на соревнованиях, имеют средний уровень развития эмоционального интеллекта и позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности» (Бабушкин Г.Г., 2016) [9]. Таким образом, можно констатировать, что добавляется еще две неотъемлемых части «мозайки», по собиранию образа психологически развитого футболиста.

Глава II. Формирование специальной психологической системы надёжности к соревновательной деятельности юного футболиста

2.1. Психолого – педагогические основы моделирования соревновательной надёжности

Модель психологической системы в физическом воспитании и спорте базируется на системе методологических подходов и определяет синтетический путь развития индивидуальности. В настоящее время большинство ученых и практиков выступают за обогащение моделей и программ воспитательного процесса с учетом вариативности целей, содержания и способов организации тренировочной деятельности. Целенаправленная система детерминируется преимущественно внутренними причинами, идущими от образа «желаемого будущего» – цели. В предоставленном анализе имеющихся педагогических систем в работе В.В. Маркелова, сообщается, что целенаправленная система детерминируется преимущественно внутренними причинами (Маркелов В.В., 2006) [35]. Развитие системы представляет собой необратимое, направленное, закономерное изменение объекта, происходящее благодаря относительной открытости системы и подсистем. Индивидуальность, как открытая система, отражает в себе свойства других систем, определяется ими и воздействует на них.

Г.И. Хозяинов изучает интегративную роль функциональной дидактической системы (Хозяинов Г.И., 2004) [77]. Психологическая система включает в себя комплекс структурных и функциональных компонентов, а так же взаимосвязей между ними, обеспечивающих достижение результата в соответствии с целью.

В психологической системе выделяют три группы компонентов: базис, включающий субъектов тренировочной деятельности и их свойства индивидуальности; методологическая надстройка, включающая формы, методы

и средства выявления интересующих качеств; блок системообразующих компонентов обеспечивающий соотношение цели и результатов. Этот блок представляет собой подсистему, объединяющую блок: базиса и надстройки.

Моделирование в проектировании и построении модели предполагает алгоритм действий, включающий формирование у субъектов тренировочной деятельности представлений о системе саморазвития и самоактуализации, необходимость психологического планомерного развития, актуализацию использования модели как средства диагностики. Она предполагает формирование системы психолого-педагогической сопровождения каждого игрока в соответствии с научно обоснованной траекторией индивидуального развития. Система включает следующие компоненты – субъектов, цели, стимулирующе-мотивационные воздействия тренера, содержательный, операционно-деятельностный, контрольно регулировочный и рефлексивный. Развитие системы рассматривается как необратимое, направленное, закономерное изменение материальных и идеальных объектов, которые выступают как изменение их состава и структуры. Качества, обеспечивающие эффективность реализации: актуальность, прогностичность, реалистичность, целостность, рациональность, контролируемость и чувствительность к сбоям.

Определить примерную область затрагиваемых компонентов немаловажно. О ней достаточно развернуто пишет Г.Д. Бабушкин (Бабушкин Г.Д., 2006, 2013) [6, 8]. Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсмена представляется как состояние предстартовой готовности, характеризующаяся наивысшей степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности. Синдром состояния предстартовой психологической готовности спортсмена – это уравновешенная, относительно устойчивая система взаимосвязных личностных характеристик.

Объектами психодиагностики этого состояния являются составные компоненты предсоревновательной психологической подготовленности, их

сформированность и устойчивость. Составными компонентами предсоревновательной психологической подготовленности являются: потребностно - мотивационный, эмоциональный, рефлексивный, сенсомоторный (двигательный). Информация о состоянии предсоревновательной психологической подготовленности к предстоящему испытанию на практике соотносится с моделями составляющих компонентов, установленными ранее. Благодаря такому соотношению выявляются конкретные дефекты состояния предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена и на основе полученных данных определяется технология их устранения.

Задачей диагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящих соревнованиях. Критерии проявления и значимость компонентов психологической надёжности будут различными в зависимости от вида спорта, индивидуально психологических особенностей спортсменов, уровней подготовленности (физической, технической и тактической) к соревнованию, степенью давления внешних раздражителей и других факторов.

Одними из научно описанных компонентов предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена являются:

- Потребностно – мотивационный компонент, «запускающий» активность спортсмена и являющийся её «движителем». Он выступает центральным звеном психологической подготовленности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена.

- Рефлексивный компонент является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом своей подготовленности, собственного опыта, фактов с точки

зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его ценности субъекта и его окружении. Оценка и самооценка становятся инструментами самоуправления.

– Эмоциональный компонент предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и к самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или неблагоприятных раздражителях, тому что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нём. Переживаемые эмоции проявляются в следующих психических состояниях: уверенности, стресса, тревоги, напряженности, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадке, апатии и др.

– Сенсомоторный (двигательный) компонент предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена включает показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений

Степень выраженности каждого и составляющих компонентов показывает пробелы в психологической подготовленности спортсмена и указывает на конкретное содержание работы для тренера или психолога, работающего с командой, так же для самого спортсмена способного и стремящегося к саморегуляции для улучшения своей подготовленности.

Главными показателями эффективности педагогической системы в спорте являются: спортивный результат, состояние удовлетворённости деятельностью, высокий уровень самоуважения и сплоченности коллектива.

Для описания процесса принятия оперативного решения требуется описать три составляющие: субъекта решения, модели управления и модели эффективной организации деятельности. В данной работе условие успешного

достижения конечных результатов является психологическая соревновательная надежность игрока. Эффективное достижение целей оперативного педагогического управления базируется на системе принципов. Основные принципы – саморазвитие и саморегуляция, рефлексия. Управление базируется на принципах научности, непрерывности и последовательности, системности, оптимизации и эффективности, ресурсной целесообразности и других.

2.2. Системный подход к построению модели психологической надёжности к соревнованиям

Этап становления системы предполагает формирование концепции, выделение системообразующей деятельности, создание «опережающих ситуаций», моделирующих систему. Второй этап – отработка содержания деятельности и структуры системы. Третий этап – завершающий, представляет собой окончательное оформление системы и реализация в оптимальном режиме. Модель педагогической системы как системы социальной не является жесткой и предполагает возможности нестандартного развития с учетом сложившейся ситуации. При моделировании воспитательной системы важно иметь ввиду, что её цель не стоит в продукте, сколько в самом субъекте, его изменении.

Психологическая модель - схема связей между различными аспектами, которая отражает, или некоторым образом иллюстрирует образец отношений, наблюдаемых в данных, описывает взаимосвязи и выраженность значимых факторов, совокупность показателей, оказывающих непосредственное влияние на деятельность и помогающих объяснять и интерпретировать их.

Создавая модель развития психологической соревновательной надежности юных футболистов, была определена основная цель – обеспечение систем условий для творческой самореализации личности, позволяющих ему развить свою психологическую состоятельность и следовательно, добиваться

высоких спортивных результатов. Данная концепция строится на учете необходимости разрешения противоречий между стремлением к максимальной личностной и физической самореализации футболиста в соревновательной деятельности, исключающей потерю эффективности вследствие неудовлетворительной психологической устойчивости, и отсутствием программ и технологий системного подхода к управлению развитием на основе реализации принципа психологической саморегуляции и индивидуализации. Основные методологические подходы, на которых базируется предлагаемая педагогическая система – это философско-антропологический, личностно-ориентированный синергетический, деятельностный и системный.

В русле этих методологических подходов находится методологические принципы целостного педагогического процесса, применяемые при реализации системы. Основной термин – это принцип индивидуального подхода, сочетающийся с принципом коллективного характера воспитания. Учитывались также методологические принципы организации педагогического процесса, среди которых важнейшими являются принципы гуманистической направленности, преемственности, последовательности, систематичности, полисубъективности, наглядности, эстетизации, обучения и воспитания в коллективе. Методологические подходы и принципы включают в себя выбор методов осуществления психорегулятивного процесса, в которых имеются такие как словесные, наглядные, практические, репродуктивные, проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные, методы стимулирования, контроля и оценки. Выбор методов определяется целями и задачами, принципами и содержанием процесса, возможностями игроков и тренеров.

В структурном плане модель представляет собой сочетание видов деятельности – индивидуальных, групповых и коллективных с правом выбора. В содержательном плане развитие предстает как направленность содержания деятельности на формирование индивидуальности, способной к самопознанию,

самоопределению, саморегуляции и самореализации. В процессуальном плане – как развитие у субъектов спортивной деятельности позитивного личностного отношения к системе. Специфика данной программы в том, что она предполагает реализацию системного подхода к индивидуальности. В ходе подготовки программы оцениваются достоинства, свойства психики, нейродинамика, темперамент и прочие характеристики личности и прогнозируются траектории дальнейшего индивидуального развития. Совместно намечаются общие и частные цели – улучшение результатов, оптимизация совместной деятельности, психооптимизация, творческая активность, удовлетворённость делом. Развитие индивидуальности и психологической самонастройки рассматривается как качественное изменение в её структуре, вследствие которого она приобретает способность достигать более высоких спортивных результатов, сохранение эффективности своей соревновательной деятельности. Формируется положительная мотивация к введению инноваций и самосовершенствованию на основе системы диагностики структуры индивидуальности юных игроков. Формирование системы знаний о природе и современных путях и закономерностях психоразвивающего самосовершенствования. Формирование диагностических умений и способов самостоятельно и творчески находить решение практических задач в ходе тренировочной и, разумеется, соревновательной деятельности. Ознакомление с методами психической саморегуляции и рациональными защитными механизмами. Для каждого игрока составляется индивидуальный план развития с конкретными формами и методами саморазвития и коррекции. Этой деятельности предшествует системная диагностика статусов, самооценки, направленности, характера, темперамента, нервной системы и морфофункциональных свойств индивидуальности. Определяется система способов воздействия на причины и первоисточники индивидуальных проблем и синтезируются способы их решения.

Г.К. Селевко считает, что деятельность человека мотивируется потребностями саморазвития – потребностями к самоутверждению, самовыражению, в защищенности и самоактуализации (Селевко Г.К., 1999) [64]. Целью и средством педагогического процесса становится доминанта самосовершенствования личности, включающая установки на самовоспитание, самоутверждение, самоопределение, саморегуляцию и самоактуализацию. Концептуальные положения – развитие и саморазвитие, настройка психологического климата и гармонии, эффективно воздействующих на деятельность.

Предлагается следующая концептуальная схема психолого-педагогического сопровождения развития соревновательной надежности футболиста.

Намечаются специфические задачи организационных форм деятельности с футболистами.

Индивидуальные направлены на становление опыта индивидуальной творческой деятельности в соответствии с собственным выбором (участие в разработке персональных программ саморазвития и психологического совершенствования). Условием развития личностной ориентированности была реализация принципов проблемности и персонифицированности деятельности.

Важным ориентиром будет привлечение спортсменов к взаимной поддержке, освоению технологий личностного роста, психомодификации в тренингах, дискуссиях, взаимному влиянию на совместную деятельность и моральному стимулированию. В процессе опытно-экспериментальной деятельности складывались оптимальные межличностные отношения субъектов спортивной деятельности.

Ядром системы становится индивид-игрок. Формируется субъект саморазвития. Выделяется ряд условий развития системы, среди которых важнейшим является наличие неопределенности, неупорядоченности,

стимулирующей творчество и потребность в проработке и, тем самым, способствующий развитию. Внутренние факторы рассматриваются как процесс и результат личностных изменений, порождаемых внутренними условиями, под которыми понимаются индивидуальные характеристики и личностные факторы.

Основным системообразующим фактором в формировании личности по А.Г. Асмолову является мотивация, поэтому большое внимание следует уделить формированию и стимулированию высших мотивов – мотивов достижения и самосовершенствования, которые не являются насыщаемыми (Асмолов А.Г., 2007) [4]. Благодаря этим мотивам возможно рассчитывать на полную и устойчивую мобилизацию сил спортсмена в тренировках и соревнованиях. В ходе занятий и соревнований поощрять волевые и интеллектуальные свойства характера, а так же применять меры к изменению социального статуса игроков. Повышение статуса и объективизация самооценки являются условиями оптимизации морально-психологического климата и сплочения коллектива. Принципиальная особенность проектирования данной системы заключается в индивидуализации содержания деятельности с учетом структурных и функциональных особенностей индивидуальности футболистов. Опираясь на систему знаний, сложившихся в теории и методике физической культуры и спорта, а так же в психологии физического воспитания и спорта.

При системном исследовании детерминации двигательных проявлений целесообразно рассмотрение закономерностей взаимоотношения типологических и мотивационно-личностных факторов. В психологии физического воспитания и спорта общепризнано, что повышение мотивации благоприятствует проявлению двигательных качеств. Вместе с тем, без учета нейродинамических и психических особенностей невозможно строить процесс развития.

В результате исследований выявлены достоверные типологические различия во влиянии соревновательной ситуации на проявление двигательных

качеств. Дети со слабой относительно возбуждения нервной системой статистически значимо(за исключением показателя скорости) ухудшили свои результаты на соревнованиях по сравнению с тренировкой, а «сильные» улучшили их по всем показателям.

Основная деятельность направлена на формулировку психологической модели надёжности, основанной на психологической устойчивости к соревновательному стрессу и напряжению на основе психодиагностических выявлений, получении эмпирически установленных психологических характеристик, с сочетанием различных свойств индивидуальности, например таких как темперамент и свойства нервной системы, юного футболиста. Предполагается, что система должна, пополнить недостающие фундаментальные сведения по психологии юного футболиста, обеспечивать условия более обширной и полноценной деятельности в области психологической надёжности в тренировочном процессе и научных изысканиях. Так же для творческой самоактуализации самих спортсменов и тренеров, по полученным данным они смогут определить зоны для улучшения и развития немаловажного аспекта подготовки, активизации воли, сконцентрированности, психологической мобильности, проявляющейся для достижения высоких спортивных результатов.

Глава III. Организация и методы исследования

3.1. Организация исследования

Исследование и выявление модели «идеального», в психологическом аспекте, соревновательно надежного футболиста, проводилось на базе ДЮСШ «Амкар» в период с марта по май 2017 года. Исследование проводилось на двух возрастных группах, подходящих под категорию юноши, воспитанниках ДЮСШ «Амкар», 2001 и 2002 г.р. при содействии администрации центра подготовки. Тестировались группы по отдельности серией тестов на протяжении двух недель. Каждый тест, проводившийся в формате анкетирования, проводился по отдельности. Команда собиралась в полном составе за 30 минут до начала тренировки и проходила тестирование. В день проводился один тест.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (декабря 2015 по февраль 2016 гг.) осуществлялась работа, связанная с анализом и обобщением информации из литературных источников по теории и методике физической культуры и спорта, спортивной психологии и педагогике. В этот период формировалась теоретическая и методическая база исследования и разрабатывалась технология и подбирались необходимые средства для выявления интересующих характеристик психологической готовности юных футболистов, формулировалась. Здесь было определено, что модель психологической готовности позволит более обширно и эффективно готовить юношей к соревновательным условиям, помогать тренеру и самому игроку интерпретировать и прорабатывать пробелы.

На втором этапе (с февраля по декабрь 2016 г.) Был подготовлен инструментарий для опытно-экспериментальной части работы. Кроме того, были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и исследования, а также определена сфера и область изучаемых данных. На этом этапе был

сформирован контингент испытуемых, выбрана база исследования, составлены списки требуемых анкет, изучающих избранные направления психологии.

Третий этап (с января 2017 по май 2017 гг.) было реализовано: 1) получение экспериментальных данных; 2) закончен корреляционный и факторный анализ; 3) обработка полученных данных и формулирование результатов, включал в себя задачи, связанные с завершением работы. На этом этапе было выполнено: 1) окончательная обработка результатов исследования; 2) корректировка результатов и вывод по работе; 3) оформление магистерской работы в соответствии с требованиями.

3.2. Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования:

- 1) анализ литературных источников по теме работы;
- 2) анкетирование;
- 3) корреляционный и факторный анализ;
- 4) расшифровка и оформление полученных данных, статистическая обработка;
- 5) Выведение результатов исследования.

Анализ литературных источников позволил получить сведения о содержании, классификации, особенностях процесса психологической подготовки спортсменов к выступлению на соревновании. Обобщая изученную информацию, были сформулированы основные теоретико-методические обоснования, которые определяют необходимость модельных характеристик психологической готовности, которая в свою очередь будет выступать двигателем к созданию модели методического обеспечения процесса психологической подготовки юных футболистов к соревнованию.

Все полученные данные анализировались и расшифровывались, заносились в таблицу и по ним проводились факторный и корреляционный анализ. Осуществлялось обобщение теоретических и практических результатов исследования, обработка и анализ данных, полученных в ходе исследования выводов по работе, а также практических рекомендаций по использованию модели психологической подготовки юных футболистов к выступлению на соревновании.

Для обеспечения цельности и полноценности исследования и получения достоверных, существенных данных были использованы 5 психологических тестов направленных на изучение интересующих нас свойств. Так же были взяты из базы данных центра подготовки физических тестов ДЮСШ 5 показателей: бег на 20 м., бег на 30 м., бег на 50 м., удар на дальность и удар на точность.

К числу методик, изучающих личность по целому ряду взаимосвязанных характеристик, относится 16-факторный опросник Р. Кеттела (Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плехтиенко В.А., Серова Л.И., 1999) [34]. Содержит 105 вопросов. Цель опросника Кеттела, содержащего перечень биполярных показателей, оценить развитость следующих личностных качеств, составляющих 16 факторов:

- 1) Сдержанный – общительный;
- 2) Мышление конкретное, ограниченное – абстрактное;
- 3) Эмоционально неустойчивый – устойчивый;
- 4) Зависимый от группы – самостоятельный;
- 5) Серьезный – беспечный;
- 6) С выраженным «Я» – не принципиальный;
- 7) Робкий – склонный к риску;
- 8) Жесткий – мягкий;
- 9) Доверчивый – подозрительный;

- 10) Практичный – с богатым воображением;
- 11) Прямолинейный – гибкий;
- 12) Спокойный – беспокойный;
- 13) Склонный к новаторству – консервативный;
- 14) Уступчивый – напористый;
- 15) Спонтанный – контролирующий себя;
- 16) Спокойный – напряженный;
- 1-й фактор (А) «Общительность – замкнутость».

Высокая оценка (10) характеризует готовность к сотрудничеству, естественность в обращении, внимательность к людям, доброту, уживчивость. Низкая оценка (3-6 и ниже) свидетельствует о таких чертах характера, как холодность, чрезмерная скептичность, негибкость в отношении к людям. 7-9 соответствующим средним данным.

2-й фактор (В) «Ограниченное мышление – сообразительность».

Высокая оценка (6) свидетельствует о более выраженных возможностях к осмысливанию нового материала, к обоснованным заключениям. Низкая оценка (3) говорит об относительно примитивном мышлении, трудностях в обучении.

3-й фактор (С) «Эмоциональная устойчивость».

Высокая оценка (10) – стабилен в поведении, в эмоциях, реалистичен, спокоен, уживчив в группе, не боится сложных ситуаций. Низкая оценка (6) – низкая толерантность к эмоциогенным факторам, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, частое проявление волнения.

4-й фактор (Е) «Независимость – подчинённость».

8 и выше – самоуверенность, доминантность; сам для себя является «законом», в конфликтах обычно обвиняет других. Средние данные (4-7) – более оптимальное отношение к авторитетам. Низкая оценка (3) – чрезмерная застенчивость, конформность, склонность уступать дорогу другим.

5-й фактор (F) «Озабоченность – беспечность».

Высокая оценка (8) – активность, жизнерадостность, беззаботность, импульсивность, экспрессивность, разговорчивость. Средняя оценка (4-7) – средние данные. Низкая оценка (3) – повышенная осторожность, рассудительность, сдержанность, иногда пессимистичность, суровость.

6-й фактор (G) «Выраженная сила «Я» - беспринципность».

Высокая оценка (10) – осознанность принятых решений, упорство в достижении целей, ответственность, обязательность, стремление придерживаться установленных правил и поступать в соответствии со всеми ценностными ориентациями. Средняя оценка (6-9) – средние данные. Низкая оценка (3-5) – склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая, стремление не связывать себя правилами, изолироваться от влияния коллектива.

7-й фактор (H) «Смелость-робость».

Высокая оценка (10) – смелость, склонность к риску, готовность иметь дело с незнакомыми вещами, богатство эмоциональных реакций. Средняя оценка (6-9) – средние данные. Низкая оценка (5) – выраженная застенчивость, робость, осторожность, стремление находиться в тени; большому обществу предпочитает узкий круг близких друзей.

8-й фактор (J) «Податливость - жестокость».

8 и более – склонность к зависимости, стремление иметь покровителя, мечтательность, утонченность, непрактичность. Средняя оценка (6-9) – средние оптимальные данные. Низкая оценка (1-5) – излишняя самоуверенность, субъективность, гипертрофирование, стремление к независимости, чопорность, скептицизм, иногда циничность, прагматизм.

9-й фактор (L) «Подозрительность – доверчивость».

6 и выше – излишнее сомнение, подозрительность, направленность интересов преимущественно на самого себя, самомнение, поиск недостатков у других. 3-5 – средние данные. 1-2 – умение ладить с людьми, хорошо

взаимодействовать в коллективе, отсутствие чрезмерной завистливости, забота о других.

10-й фактор (М) «Непрактичность – практичность».

9 и выше – богатое воображение, погружённость в себя, беспомощность в практических делах, иногда нереальность, связанная с сильными реакциями, сложность отношений в коллективе. 5-8 – средние данные. 1-4 – ориентировка на внешнюю реальность, общепринятые нормы, внимание к мелочам (иногда при этом недостаток творческого воображения).

11-й фактор (N) «Гибкость – прямолинейность».

8 и выше – расчётливость, искущённость, отсутствие сентиментальности, иногда цинизм. 4-7 – средние данные. 1-3 – непосредственность, иногда грубость, удовлетворение достигнутым.

12-й фактор (O) «Тревожность – спокойствие».

8 и выше – излишнее беспокойство, волнение, частые плохие предчувствия, неуверенность. 4-7 – средние данные. 1-3 – непосредственность, уверенность в себе, нечувствительность к мнению о себе.

13 фактор (Q1) «Радикализм – консерватизм».

10 и выше – интеллектуальные интересы и сомнения по поводу фундаментальных проблем, скептицизм, стремление пересмотреть существующие принципы, склонность к экспериментированию. 7-9 – средние данные. 1-6 – стремление к поддержке установившихся понятий, поддержка устоявшихся принципов, традиций, сомнение в новых деталях, отрицание перемен.

14-й фактор (Q2) «Самостоятельность – внушаемость».

8 и выше – предпочтение только собственному мнению, независимость во взглядах, стремление к самостоятельным решениям, действиям. 4-7 – средние данные. 1-3 – зависимость от чужого мнения, предпочтение, принятию решений вместе с другими людьми, ориентировка на социальное одобрение.

15-й фактор (Q3) «Высокий самоконтроль – низкий самоконтроль».

Высокая оценка (9) – дисциплинированность, точность в выполнении социальных требований, хороший контроль за своими эмоциями, забота о своей общественной репутации. 5-8 – средние данные. Низкая оценка (1-4) – недисциплинированность, внутренняя конфликтность, несоблюдение правил, подчинённость своим страстям, низкий самоконтроль.

16-й фактор (Q4) «Напряжённость – релаксация»

9 и выше – возбуждённость, взволнованность, раздражительность, нетерпеливость, избыток побуждений, не находящий разрядки. 4-8 – средние данные. 1-3 – чрезмерное спокойствие, не вполне оправданная удовлетворённость, иногда вялость, недостаточная мотивация, иногда лень.

В системе свойств индивидуальности, влияющих на стрессоустойчивость, целесообразно выделить лишь некоторые, которые достаточно чётко отражают ведущие подсистемы. Наиболее важными детерминантами толерантности по отношению к экстремальным состояниям являются свойства нервной системы. Посему нами взята анкета для изучения нейродинамических свойств, составленную А.И. Щебетенко (Щебетенко А.И., 2005) [82]. Анкета достаточно полно и адекватно отражает последние достижения в данной области знаний и позволяет диагностировать 5 свойств: Сила процесса возбуждения, сила процесса торможения, подвижность нервных процессов, чувствительность, преобладание 11 сигнальной системы (мыслительного типа над художественным).

Сила процесса возбуждения - свойство нервной системы, отражающее предел работоспособности клеток головного мозга, их способность выдерживать очень сильное или длительно действующее возбуждение. Данное свойство нервной системы позволяет сохранять высокий уровень работоспособности в условиях преодоления трудностей, быстрое

восстановление хорошей работоспособности, настойчивость, упорство в достижении цели.

Сила процесса торможения - свойство нервной системы, отражающее активный нервный процесс, вызываемый возбуждением и проявляющийся в угнетении или предупреждении другой волны возбуждения, данное свойство нервной системы позволяет проявлять сдержанность в поступках, общении, неторопливость в принятии решении, в движениях, речи.

Подвижность нервных процессов - свойство нервной системы, характеризующееся быстротой смены процессов возбуждения и торможения. Данное свойство нервной системы позволяет быстро реагировать на все новое в окружающей обстановке, легко вырабатывать жизненные стереотипы, привычки, навыки, быстро привыкать к новым людям и новым условиям.

Чувствительность - способность организма воспринимать раздражения из окружающей среды или от собственных тканей и органов, отвечая на них каким-л. образом: движением, осознанным ощущением, вегетативной реакцией и т.п. Способность организма запоминать и реагировать на воздействия среды, не имеющие непосредственного биологического значения, но вызывающие непосредственную психологическую реакцию в форме ощущений.

Преобладание II сигнальной системы – преобладание мыслительного типа над художественным.

В качестве другого важнейшего фактора устойчивости по отношению к действию экстремальных раздражителей выступают свойства темперамента. Для диагностики свойств данного уровня взята анкета психодинамических свойств А. И. Щебетенко, которая состоит из 110 утверждений и позволяет изучить 11 свойств:

Сензитивность – это характеристика человека, выражающая повышенную, индивидуальную чувствительность к внешним событиям и сопровождающаяся тревожностью перед новыми происшествиями.

Сензитивность выражается в таких индивидуальных чертах как застенчивость, робость, повышенная впечатлительность, низкая самооценка, резкая самокритика, склонность к продолжительным переживаниям, комплекс неполноценности.

Эмоциональная

возбудимость

—

склонность человека поддаваться воздействиям других людей и обстоятельств жизни, быстро приходить в состояние эмоционального возбуждения.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Активность — в психологии деятельность, активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности. С какой степенью активности и энергичности человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия при осуществлении своих целей, сила его воли, в основе лежат его намерения, то что он продумал и чего собирается сознательно добиться

Реактивность — степень произвольности реакции на внешние или внутренние воздействия одинаковой силы. Это может быть реакция на резкий звук, угрозу, критику, а так же произвольно меняющееся настроение, не может устоять против внешних раздражителей.

Преобладание реактивности над активностью — от чего в большей степени зависит деятельность, поведение и общение человека — от случайных внешних и внутренних обстоятельств (от настроения, желаний, случайных событий) или от целей, намерений и убеждений. Если побеждает умение — то активность, если преобладает настроение — то это реактивность.

Резистентность – степень сопротивления утомлению. Неблагоприятным условиям, уровень работоспособности.

Психический темп – скорость протекания различных психических реакция и процессов(темп речи, находчивость, быстрота ума и др.)

Ридность – степень приспособляемости к внешним изменяемым условиям.

Интроверсия – от чего преимущественно зависят реакции человека, его поведение и деятельность: от образов и представления, связанных с прошлым и будущем – интроверсия; или образами и мыслями настоящего – экстраверсия

Психодинамическая общительность – регуляция динамики коммуникативной общительности человека.

Психическая надёжность спортсмена определяется с помощью анкеты разработанной В.Э. Мильманом (Мильман В.Э., 1983) [44]. Психическая надёжность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляция, мотивационно – энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надёжности характеризуется совокупностью показателей

Показателями эмоциональной соревновательной устойчивости является характер, интенсивность предсоревновательного и эмоционального соревновательного возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и др. Показатели саморегуляции – это умение правильно осознавать и оценивать своё эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и др.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача всех сил на тренировках и соревнованиях и др.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т.д.

Так же задействован тест – опросник самооотношения В.В. Столина и С.Р. Пантилеева (Сарычев, С. В., 2011) [63]. Тест опросник самооотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самооотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самооотношения, отличающихся по степени обобщенности: 1) глобальное самооотношение; 2) самооотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; 3) уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

Таким образом, в качестве методологической и основы исследования нами избраны наиболее разработанные подходы к познанию психологической сущности испытуемых, составляющие наглядную схему основных характеристик личности, дополнив данные базовыми футбольными физическими тестами, придающие картине практические тестовые показатели их спортивной деятельности, тем самым, призванные в полной мере определить в ней те факторы, обеспечивающие психологическую надёжности юного футболиста.

Глава IV. Результаты экспериментального исследования психологической модели соревновательной надёжности юного футболиста

4.1. Результаты исследования.

Основной задачей нашего исследования стала попытка проследить взаимосвязь между качествами личности, свойствами темперамента и свойствами нервной системы юных футболистов и их направленностью на психологическую надёжность.

После проведения исследования по выбранным методикам мы попытались выявить данную предполагаемую взаимосвязь характеристик темперамента, свойств личности, свойств нервной системы, самоуважения, соревновательной надёжности, базовых футбольных физических и технических тестов и их воздействие на психологическую надёжность.

В ходе исследования проанализированы опубликованные данные по 32 воспитанникам ДЮСШ «Амкар» 2001 и 2002 г.р.

Обработка полученных данных по анкетам проводилась в два этапа. Первичная обработка протоколов ответов выполнялась вручную. Затем все показатели заносились в таблицу и включались в общую матрицу для статистической обработки.

Результаты, полученные при изучении характерологических особенностей, позволили выявить существенно значимые показатели и уровень их влияния на психологическую надёжность в соревновательной деятельности.

Данные корреляционного анализа по 8 и 9 классу в совокупности показывают наличие стойкой взаимосвязи психологической надёжности с свойствами темперамента сензитивностью (0.45), с резистентностью (0.59), психическим темпом (0.50) (См. Приложение Б).

Это говорит о том что соревновательная надёжность юных футболистов обусловлена природными свойствами, отражающими энергетический потенциал

и способность сопротивляться утомлению и неожиданно встречающимся помехам. Достаточно быстрой скоростью протекания психических реакций, находчивость и смекалкой, хорошей приспособляемостью и сообразительностью.

Так же установлена связь с самоуважением (0.49). Юношам свойственно глобальное самоуважение, внутреннее недифференцированное чувство «за» самого себя.

Анализ корреляционных связей отдельно по 8 классу выявил, что показатель соревновательной психологической надёжности сопряжён с психодинамическими свойствами сензитивностью (-0.58), активностью (0.55) и резистентностью (0.64). Энергичное активное взаимодействие с внешним миром, целеустремленность, умение сопротивляться утомлению, неблагоприятным факторам и отсутствие излишней тревожности, беспокойства при встрече с чем-то новым, минимизированная робость и застенчивость, хорошая самооценка. Так же включает взаимосвязь с личностными свойствами доверчивостью (-0.57), свидетельствующей об отсутствии чрезмерной подозрительности, отсутствии излишнего самомнения и со спокойствием (-0.76), указывающем на уверенность в себе, уравновешенность и нечувствительностью к мнению о себе. Гармоничное сочетание доверчивости к окружающим, относительной заботой о других и личной внутренней уверенностью в своих силах, терпеливость к критике. В сочетании с достаточно внушительной долей глобального самоуважения (0.62). Все эти черты оказывают непосредственно первостепенное влияние на психологическую соревновательную надёжность в этом возрасте (См. Приложение Б, В).

Анализ данных по корреляционному анализу в 9 классе указал то, что показатель соревновательной психологической надёжности в наибольшей степени сопряжён с резистентностью (0.53) и психическим темпом (0.59). Что

даёт нам возможность утверждать о том, что умение сопротивляться утомлению, неблагоприятным условиям, сохранять необходимый уровень работоспособности длительное время и высокая скорость протекание психических реакций, сообразительность, смекалка, приспособляемость, обучаемость, находчивость и быстрота ума оказывают определяющее положительное влияние. Воспитанники данного возраста менее подвержены влиянию тревожности и излишним переживанием в отличие от 8 класса. Что свидетельствует о их большей психологической состоятельности и выдержке и более развитых волевых чертах характера. Отмечается меньшая доля влияния личностных свойств на психологическую надёжность (См. Приложение Б,В).

Применение факторного анализа позволило выделить доминирующий фактор, воздействующий на психологическую надёжность. Исходя из содержания компонентов этого фактора интерпретируемый нами как фактор «надёжности соревновательной деятельности».

Фактор «надёжности соревновательной деятельности» юных футболистов (0,64), обусловлен нейродинамическими свойствами силой процесса торможения (0.53), подвижностью нервных процессов (0.52), силой процесса возбуждения (0.50), наряду с психодинамическими свойствами резистентностью (0.74), преобладанием реактивности над активностью (0.62), сензитивностью (0.49), и активностью (0.53). А так же личностными свойствами жестокостью (0.51), выражаемой в стремении к независимости, самоуверенности, субъективизме и отсутствием излишней подозрительности (0.56), выражаемой в умении ладить с людьми, умением хорошо взаимодействовать в коллективе, отсутствие чрезмерной завистливости, в сочетании с высоким самоуважением (0.60) (См. Приложение А, В).

Наличие выделенных свойств нервной системы как одних из значимых факторов, воздействующих на психологическую соревновательную надёжность свидетельствует об умении проявлять сдержанность и противодействовать

волнам возбуждения и относительном умении контролировать свою нервную активность, умением реагировать на всё новое, приспосабливаться и безболезненной смене нервных процессов с процесса возбудимости на процесс торможения и обратно, в лёгком вырабатывании новых привычек и навыков, обучаемости, приспособляемости, быстром привыкании к новым людям. Здесь же имеет место способность выдерживать длительное и сильное напряжение и возбуждение, сохранение высокого уровня работоспособности в условиях преодоления трудностей, быстрое восстановление.

Выявленные психодинамические свойства сообщают о определяющем значении фактора сопротивления утомлению и неблагоприятным факторам, активное и энергичное взаимодействие с окружающей средой, стремится преодолевать препятствия в достижении намеченных целей, умению сопротивляться раздражителям и сохранять произвольность реакций на происходящее и даже наличием таких характеристик как повышенной чувствительности, впечатлительности, тревожностью и склонностью к продолжительным переживаниям.

Все это сопровождается высоким глобальным самоуважением, хорошей самооценкой.

Анализ результатов показывает, что имеются универсальные детерминанты психологической соревновательной надёжности у юных футболистов – высокий уровень самоуважения, устойчивость утомлению и отрицательным неблагоприятным влияниям, достаточно высокие показатели подвижности нервных процессов. Наряду с психодинамическими свойствами факторный анализ отразил немаловажное влияние нейродинамических свойств силы процесса возбуждения и торможения. Всё вышеперечисленное дополнительно сопряжённо с личностным свойством доверчивостью, умением ладить с людьми в коллективе.

И соответственно в модель соревновательной надёжности юных футболистов будут включены данные показатели, следовательно наличие их и их взаимосвязи будет обеспечивать высокую соревновательную надёжность юного футболиста.

Модель надёжности – это модель, включающая систему детерминант, относящихся к разным подсистемам психики юного спортсмена, связанных с надёжностью выступлений на соревнованиях, которые сопряжены с свойствами нервной системы силой процесса возбуждения, силой процесса торможения и подвижность нервных процессов, со свойствами темперамента психический темп и резистентность, и со свойствами личности умеренной жестокостью и доверчивостью. Всё это так же сопряжено с самоуважением.

Таким образом, оцениваемые в настоящем исследовании психологические характеристики соревновательной надёжности юного футболиста позволили выявить тесные взаимосвязи с психодинамическими и нейродинамическими свойствами и обнаружили сопряжённость с самоуважением, что позволяет сделать некоторые выводы.

1. Теоретико - методические основы соревновательной надёжности юных футболистов представляет собой комплексный показатель, характеризующееся специфическими особенностями деятельности, тренировочной и соревновательной, в которой компонент психологической подготовки не будет уступать в проработке от остальных базовых сторон подготовки футболиста, и детерминированный системой свойств индивидуальности и психологической структуры личности.

2. Экспериментально выявлен при помощи факторного анализа доминирующий фактор «психологической соревновательной надёжности» юных футболистов, сопряжённый с разными сочетаниями свойств психодинамики и нейродинамики, а так же личностными свойствами и самоуважением (См. Приложение А).

3. Результаты корреляционного анализа, проведённого на 8 и 9 классах воспитанниках ДЮСШ «Амкар» выявил наличие выраженных характеристик психологической соревновательной надёжности юных футболистов таких как психический темп, резистентность, самоуважение и активность. В 8 классе так же прослеживается существенное положительное влияние личностных свойств спокойствие и доверчивость, открытость (См. Приложение Б, В).

4. Психологическая модель соревновательной надёжности будет представляет собой взаимосвязь различных разноуровневых свойств индивидуальности, психодинамических свойств, в значительной степени психического темпа и резистентности, в меньшей степени активности и сензитивности, нейродинамических свойств, силой процесса возбуждения, силой процесса торможения и подвижностью нервных процессов. Сопряжённого с самоуважением и дополнительно включающего в себя показатели личностных свойств жестокость и доверчивость. Данная система связей в преимущественной степени будет обеспечивать высокую эффективность соревновательной надёжности юных футболистов.

4.2 Сравнительный анализ показателя психологической соревновательной надёжности юного футболиста с показателями соревновательной надёжности в других видах спорта

В большинстве видов спорта, во взрослых профессиональных командах, в качестве детерминант надёжности выступают свойства, отражающие способности к самоконтролю и преодолении фрустрации. Дополнительно в структуру надёжности вошли личностные свойства и показатели силы нервной системы относительно возбуждения, а в ряде видов спорта показатели интеллектуальных и психодинамических свойств. Данные о значительной роли силы процесса возбуждения в детерминации надёжности согласуются с результатами исследований Б.А. Вяткина, О.А. Сиротина и других авторов.

Показатели интеллекта не имеют статистически значимых весов лишь в структуре факторов надёжности соревновательной деятельности представителей циклических видов спорта (лыжников-гонщиков и легкоатлетов). Свойства темперамента оказались тесно связаны с фактором надёжности в дзюдо, биатлоне и лёгкой атлетике.

Результаты исследований особенностей деятельности в игровых видах спорта и свойств индивидуальности были подвергнуты факторному анализу.

В структуре факторов надёжности представителей игровых видов спорта статистически значимые веса имеют показатели самооценки, мотивации успеха, совершенствования и её интегральный показатель, сообразительность, оптимистичность, сила процесса возбуждения и подвижность.

Например, показатель соревновательной надёжности баскетболистов вошёл в фактор информативности 17,8%. В данном факторе достаточно полно представлены мотивационные особенности спортсменов (мотив достижения, мотив самосовершенствования, и интегральный показатель мотивации спортивной деятельности). В структуру психической надёжности баскетболистов с положительными знаками вошли такие показатели личностных свойств, как расчётливость и интеранальность, а с отрицательным – чувствительность, подозрительность. В структуре данного фактора представлены нейродинамические свойства, сила процесса возбуждения и подвижность и психодинамики. Следует отметить высокие показатели интеллекта и делового статуса. Это показатель сочетается с близким к значимости показателей статуса в системе межличностных отношений. (Маркелов В.В., 2006) [35]

С данными по юному футболисту и данными из профессиональных команд по игровым видам спорта гандбол и футбол отчётливо прослеживается схожесть показателей нейродинамических свойств, в частности сила процесса возбуждения и показатели подвижности. Отсутствие яркой выраженной

чувствительности так же в этом возрасте положительно сказывается на психологической надёжности и это качество только подтверждает свою состоятельность в уже взрослых профессиональных командах игровых видов спорта. Высокая самооценка и самоуважение остаётся важной характеристикой и во взрослых командах и наличие данной характеристики уже с юного возраста будет положительно воздействовать на психологическую надёжность. Данное качество актуально в любом возрасте. И разумеется показатели сообразительности и находчивости, которые в данной работе заключены в понятии психического темпа, созревая в юном возрасте, укрепляется и развивается с спортивным самосовершенствованием и со взрослением игрока, и конечно так же обеспечивает высокую психологической надёжности соревновательной деятельности.

Заключение

Теоретический анализ данной проблемы показал, что важнейшим условием становления психологической соревновательной надёжности является целенаправленный процесс, связанный с развитием таких психологических характеристик и свойств, которые будут обеспечивать стабильное сохранение высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки или соревнования. «Устойчивая эффективность» психической деятельности и состояний, повышающая работоспособность и результативность двигательной деятельности спортсмена, обеспечивается комплексом психических составляющих. Данный процесс должен осуществляться наравне с остальными сторонами подготовки, быть частью тренировочного процесса, и уже с юношеского возраста. Это системный процесс.

Показано и эмпирически выявлено, что существуют такие психологические характеристики и свойства, которые в наибольшей, существенной, выраженной степени определяют уровень соревновательной надёжности юного футболиста. Такими показателями являются резистентность, психически темп как показатели свойств темперамента, сила процесса возбуждения, сила процесса торможения и подвижность нервных процессов как показатели свойств нервной системы. Так же личностными свойствами жестокостью, выражаемой в стремлении к независимости, самоуверенности, субъективизме и отсутствием излишней подозрительности, выражаемой в умении ладить с людьми, умением хорошо взаимодействовать в коллективе, доверчивости, отсутствие чрезмерной завистливости, в сочетании с высоким самоуважением. Все эти свойства устойчиво сопряжены с психологической надёжностью и их взаимосвязь оказывает существенное влияние на неё. Логично они могут быть объединены в единую взаимосвязанную

систематическую модель психологической надёжности юного футболиста, наглядно демонстрирующую и указывающую на уровень психологической надёжности юного футболиста, по соотношению перечисленных свойств и свойств отдельно взятого юного футболиста. В ходе интеграции себя в модель футболист может узнавать о недостающих у него показателях и может определять области для своего дальнейшего совершенствования и корректировки. Так же это может использовать тренер для достижения цели повышения эффективности психологической подготовки команды в целом или отдельно взятого футболиста.

В современных условиях высокой конкуренции и общемировой популярности и авторитетности данного вида спорта, актуализация развития всех сторон развития совершенствования спортивной подготовки представителей данного вида спорта закономерна и необходима, и психологическая сторона, как немаловажная часть, не является исключением. Развитие данной сферы так же заслуживает пристального внимания и изучения. Престиж футбола настолько незыблем и огромен, что постоянно возрастающее давление всевозможных внешних факторов на футболистов заставляет применять серьёзные требования к их психологической подготовке. Формирование психологической надёжности, её ценность и ценность индивидуальности футболиста становится одной из важнейших целей профессиональной подготовки как для тренера, так и для самого футболиста.

Психологическая модель соревновательной надёжности юных футболистов призвана служить одним из основополагающих критериев в спортивном отборе и совершенствовании спортивного мастерства юных футболистов. Будет служить основой для поиска средств и методов для исправления отстающих или недостающих элементов в развитии надёжности. рассматривается не как набор отдельных свойств и элементов, а как

определенное их сочетание, как система, положительным образом воздействующая на соревновательную деятельность.

Эффективность процесса формирования состояния психологической надёжности к выступлению на соревновании, в приоритетной степени, зависит от качества психолого-педагогического воздействия, которое должно быть основано на принципах индивидуализации, оптимальной трудности, единства теории и практики, системности и применении модели в качестве диагностики и выявления уровня психологической надёжности. Желательна вовлеченность тренерского штаба в процесс мотивации личностного и психологического развития у юных футболистов.

Становление индивидуального развития происходит в ходе включения, интеграции юного футболиста в систему, сравнения себя с требованиями и показателями модели психологической соревновательной надёжности. Представляется, что формирование стиля профессиональной деятельности - это системный, целенаправленный процесс.

Исследованием установлено, что проявление психологической соревновательной надёжности связаны со специфическими симптомокомплексами индивидуальных свойств. Экспериментально обнаружен такой доминирующий фактор как, «соревновательная психологическая надёжность» сопряжённый с различными сочетаниями индивидуальных характеристик и свойств юного футболиста. Выявлены связи разнородных характеристик индивидуальности, образующие единую модель, комплексно отражающую уровень её сформированности.

Модель надёжности включает показатели соревновательной надёжности по анкете В.Э. Мильмана, сопряжённые с перечисленной нами системой индивидуальных свойств.

Учитывая результаты исследования, практическое исследование методической разработки психологической надёжности юных футболистов к выступлению на соревнованиях согласуется с рядом рекомендаций:

1. Природные свойства, выявленные свойства нервной системы и темперамента необходимо учитывать при отборе или при индивидуализации психологической подготовки, а личностные – целенаправленно формировать. В этом будет заключаться системный подход к психологической подготовке юных футболистов.

2. Обучение приемам саморегуляции психо-эмоционального состояния необходимо ориентировать на соответствие индивидуально-психологическим особенностям футболистов, содержанию соревновательной деятельности и принципам оптимальности воздействия, самовоздействия и сознательного отношения спортсмена к психорегуляции своего состояния, действий, поведения.

Библиографический список

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Мысль, 2014. – 169 с.
3. Алексеев В.Ю., Маркелов В.В. Системная детерминация соревновательной надежности юных спортсменов. // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 136-139.
4. Асмолов А. Г. Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / Александр Асмолов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл : Издательский центр «Академия», 2007. – 528 с.
5. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие/ Г.Д. Бабушкина – Омск: СибГУФК, 2007. – 90 с.
6. Бабушкин Г.Д. Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе // Спортивный психолог. – 2013. – № 2. – С. 37-42.
7. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография /Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
8. Бабушкин, Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена /Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2006. – 115-123.
9. Бабушкин, Г.Д. Психологические факторы, обуславливающие реализацию спортсменом своей подготовленности в соревновательных условиях // XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под

- общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 319-323.
10. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва: Per Se, 2006. – 523 с.
 11. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. – М.: Лабиринт Пресс, 2010. – 352 с.
 12. Визе В.А. Программно-целевой подход к психологической подготовке юных футболистов в Академии «Спартак» // Спортивный психолог. – 2014. – № 1. – С. 48-52.
 13. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991. – 479 с.
 14. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М., 1978. – 135 с.
 15. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М, 1981. – 112 с.
 16. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2007. – 384с.
 17. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. – М. : ФИС, 2013. – 192с.
 18. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.: Изд. Центр «Академия», 2002. – 288 с.
 19. Горбунов Г.Д. Психология спорта. – М.: ФИС, 2012. – 208с.
 20. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. – М. : Академия, 2009. – 326с.
 21. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

22. Григорянц И.А. Психологические резервы спортивного мастерства// Теория и практика физической культуры. – М.: РГУФК. – №7. – 2014. С.21-25.
23. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры / В.П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
24. Губа В.П., Маринич В.В. Особенности психофизиологического состояния юных футболистов в зависимости от индивидуальных показателей полиформизма // Спортивный психолог. – 2012. – № 3. – С. 80-84.
25. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
26. Киселев Ю.Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании// Психологические вопросы спортивной тренировки. – М.: ФИС, 2013. – С.66-71.
27. Китаева М.В. Психология победы в спорте. – М.: Феникс, 2014. – 208с.
28. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. – М., 1978. – 224 с.
29. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – 3-е изд. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1972. – 575 с.
30. Ложкин Г.В. Психолог спорта в изменении профессиональной подготовки // Практична психологія та соціальна робота. – №5. – 2003. – С. 1-3.
31. Малкин В.Р. Спортивная психология: взгляд в будущее или почему многие талантливые молодые спортсмены так и не становятся спортсменами высокого уровня / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева // Спортивный психолог. – М.: РГУФК. – 2006. – № 2. – С. 25– 27.
32. Марищук В.Л. Определение спортивного состояния эмоциональной напряженности с помощью физических упражнений// Психологические вопросы спортивной тренировки. - М: ФИС, 2014– С.25-30.
33. Марищук, В. Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса / В. Л. Марищук // Физкультура и спорт. – 1983. – № 3. – С. 72–80.

34. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плехтиенко В.А., Серова Л.И. Методики психодиагностики в спорте. – М.: МПСИ; Флинта, 1999 – 289 с.
35. Маркелов, В. В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте / В. В. Маркелов. – Пермь, 2006. – 244 с.
36. Маркелов, В.В. Системная детерминация надежности соревновательной деятельности в спорте / В.В.Маркелов, И.В.Пастухов // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2006. – № 11. – С. 5-8.
37. Марков Г.И. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений. Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2011. – 127с.
38. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2015» / под ред. Ю.В. Байковского. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 360 с.
39. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / Вульф Соломонович Мерлин. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: Изд-во «МОДЭК», 1996. – С. 24-72.
40. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М. : Педагогика, 1986. – 253 с.
41. Методики психодиагностики в спорте / под ред. В. Л. Марищук и др. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
42. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 Физ. воспитание : доп. М-вом просвещения СССР / В.Л. Марищук [и др.]. - М.: Просвещение, 1984. - 191 с.
- Блудов, Ю.М. Личность в спорте : Очерки исслед. психологии спортсмена / Блудов Юрий Матвеевич, Плехтиенко Виктор Александрович. – М.: Сов. Россия, 1987. – 154 с.

43. Мильман В.Э., Попов В.А. Лекции по психологии мотивов человека. – Пермь, 2014. – 86с.
44. Мильман, В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте : Сб. научных статей ; сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
45. Михалкин Г.П. Футбол для начинающих. – М.: ООО Изд-во Астрель, ООО Изд-во АСТ, 2011. – 144 с.
46. Осляков Д.В., Малкин В.Р. Психологическая работа тренера с юными футболистами // Рудиковские чтения, междунар. науч.-практ. конф. (2016; Москва). XII Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 26-27 мая 2016 г. : материалы / под общ. ред. : Байковского Ю.В., Воцинина А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2016. – С. 272-274.
47. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко , Ю.М. Блудов. – М.: ФиС, 1983. – 175 с.
48. Психология спорта. Современные направления в психологии : Учеб. пособие / Е. П. Ильин, В. К. Сафонов, Ю. Я. Киселев; ЛГУ. – Л. : ЛГУ, 1989. – 96 с.
49. Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М, 1979. – 143 с.
50. Психология: Учебник для ИФК/ Под ред. В.М.Мельникова. – М.: ФИС, 2014. – 367с.
51. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: ФИС, 1989. – 88с.
52. Пятин В.Ф., Лаврова О.В. Физиологические основы психологической деятельности человека. - Самара, СМИ «Реавиз», 2014. –135с.

53. Рогалева Л.Н. Подходы к проблеме формирования личностной готовности к спортивной деятельности у юных футболистов 8-10 лет // Спортивный психолог. – 2014. – № 1. – С. 27-33.
54. Родионов А.В. Основные направления развития психологии спорта// Теория и практика физической культуры. – М. :РГУФК. – № 10. – 2013. С.20-23.
55. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
56. Родионов, А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
57. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов/ А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 12-20.
58. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М.: ФиС, 1962. – С. 9-20.
59. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
60. Рудик П.А. Психология и современный спорт / П.А. Рудик. – М.: ФиС, 1973. – 511 с.
61. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в системе физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М. : РГАФК, 2013. – 92с.
62. Савенков А. И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению / А. И. Савенков. – М. : Ось-89, 2006. – 164 с.
63. Сарычев С. В. Социально-психологическое исследование надежности малых групп в напряженных и экстремальных условиях / С. В. Сарычев // Социальная психология и общество. – 2011. – № 2. – С. 5–16.

64. Селевко Г. К. Руководство по организации самовоспитания школьников / Г. К. Селевко. – М.: Народное образование, 1999. – 135с.
65. Сопов В. Ф. Особенности психических состояний в актуальных отрезках спортивной деятельности «актуализация потребности в достижении» и «реализация потребности в достижении» / В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. № 1 (16), 2009. – С. 25-36.
66. Сопов В.Ф. Детерминанты демотивации в спортивной деятельности / В.Ф. Сопов, Б.Х. Мнацаканян // Спортивный психолог. – 2014. – № 1. – С. 14-18.
67. Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация/ В.Ф. Сопов/ Вестник спортивной науки. – 2004. – №2. – С. 47-52.
68. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая ред. И.П.Волкова. – СПб.: Питер пресс, 2014, 384с. (Хрестоматия).
69. Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самоотношения / В кн.: Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. Под ред. Бодалева А.А., Карлинской И.М., Столина В.В., Пантилеева С.Р. – М., 1988. – С. 123–130.
70. Теория и практика педагогических исследований в физическом воспитании / Состав. Ашмарин Б.А. – М.: ФИС, 1988. – 223с.
71. Толочек В.А. Стили профессиональной деятельности. – М. : Смысл, 2000. – 199 с.
72. Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте: Учебное пособие/ Е.О. Тихвинская. – СПб.; 2007. – 48с.
73. Футбольная психология Манчестер Юнайтед. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://hordm.livejournal.com/1141854.html> (дата обращения 01.03.2017).
74. Хагир Б.Ю. Психологический анализ в большом футболе. – М.: Изд-во «Советский спорт», 2008. – 184 с.
75. Харлашин Д.А. Влияние индивидуально-психологических качеств футболистов на уровень их технической и физической подготовленности / Д.

А. Харлашин. // Материалы IV Международной научно-практической конференции. В 3 т. / ГОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, Международная академия педагогического образования, НАЧОУ ВПО Современная гуманитарная академия, АНО ВПО Институт экономики и управления, ФГУК «Государственный Русский музей», Государственный военно-исторический и природный музей-заповедник «Куликово поле»; отв. ред. О. Г. Вронский. Т.2. – Тула : Изд-во ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2009. – С .225-227.

76. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2009. – 296 с.

77. Хозяинов, Г.И. Взаимосвязи в функциональной дидактической системе как её составная часть и способ интеграции [Текст] / Г.И. Хозяинов // Теория и практика ФК. – 2004. – № 9. – С. 22-27.

78. Черкасов Г.К. Активная саморегуляция эмоциональных состояний футболистов. – М. : ФиС. – 2013. – 47 с.

79. Черникова О.А. Психологические особенности спортивной эмоции / О.А. Черникова/ Спортивный психолог. – 2008. - №3(15). – С.77-84.

80. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. – М.: ФИС, 2010. –104 с.

81. Черникова, О. А. Исследование эмоциональной устойчивости, как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям. Психологические вопросы спортивной тренировки / О. А. Черникова // Физкультура и спорт.– 1967. – № 1. – С. 3–13.

82. Щебетенко А.И. Психологические тесты лидера коллектива. – М. : Сфера, 2005. – 160 с.

83. Шайхнутдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. – М.: ФИС, 2013. – 112 с.

84. Шорохова Е. В. Мотивы поведения и деятельности. – М., 2012. – 192 с.

Электронные ресурсы

85. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1978. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.detskiysad.ru/ped/kollektiv.html>. – Загл. с экрана.
86. Зобков А.В. Мотивация и самооценка подростка как факторы готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. канд. пед. наук / В. А. Зобков. – М.: [Б. и.], 1982. – 20 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-formirovanie-motivatsii-rezultativnosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-yunyh-dzyudoistov>. – Загл. с экрана.
87. Особенности психического развития юных спортсменов. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://studbooks.net>. – Загл. с экрана.

Таблица 1. Факторный анализ

Показатели	Фактор 1 «Соревновательной психологической надёжности»
1. Сила процесса возбуждения	0,503466
2. Сила процесса торможения	0,534279
3. Подвижность нервных процессов	0,524468
4. Активность	0,534524
5. Преобладание реакт. над. активностью	0,621485
6. Резистентность	0,743434
7. 8 фактор Кеттела «Стремление к независимости»	0,516642
8. 9 Фактор Кеттела «Подозрительность»	0,563499
9. 15 фактор Кеттела «Высокий самоконтроль»	-0,677087
10. Самоуважение	-0,599171
11. Псих.надёжность	-0,640442

Приложение Б.

Таблица 2. Корреляционный анализ 8 и 9 класса

Показатель психологической надёжности	Сензитивность	Активность	Резистентность	Психический темп	9 фактор Кеттела «Умеренная подозрительность. Доверчивость»	12 фактор Кеттела «Спокойствие»	Самоуважение
8 класс	-0.58	0.55	0.64	0.00	-0.57	-0.76	0.62
9 класс	0.00	0.00	0.53	0.59	0.00	0.00	0.00
Общая группа 8 и 9 класса	0.000	0.45	0.59	0.50	0.00	0.00	0.49