Тема опыта: **«Применение психодиагностических методик в спорте»**

Автор опыта: **Палешева Галина Анатольевна,**  педагог дополнительного образования Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»

**Раздел I.Информация об опыте**

**Условия возникновения опыта.**

Каждый строитель, каждый творец знает тот особенный, прекрасный миг в работе, когда однажды из нагромождения досок, камня, железа - из всего рабочего, будничного, привычного, вдруг проступает чёткий контур выросшей громады - всегда немного неожиданный и непохожий на тот, который много раз рисовало воображение, но уже реальный, близкий, существующий...

«Строительный материал», над которым работаем мы, педагоги, - это молодые, восприимчивые, жаждущие умы. Используя свойства, а иногда преодолевая сопротивление этого материала, мы придаём ему совершенную форму. Так человеческий дух становится более стойким, чем мрамор и металл. Может быть в этом и состоит рукотворное счастье учителя - видеть, как под твоим началом идёт человек в рост, как воплощается в нём твоя мысль, энергия, воля? Может быть, именно поэтому труд педагога без всяких преувеличений- профессия на все времена? И есть ли дело на земле более ответственное, чем то, что педагоги отважно избрали своей судьбой? Потому что этой судьбе суждено тысячекратно повториться в других судьбах.

**Учреждение дополнительного образования детей спортивной направленности - это открытая социально-педагогическая система,** которая:

1. как и другие социальные организации, создается обществом и функционирует на основе социального заказа государства, общества, социума, семьи с учетом интересов и потребностей личности;
2. не может абстрагироваться от социальной ситуации, выполняет заданную социальную роль на основе определенных целей, задач и функций и со своей стороны влияет как на окружение, так и на общество в целом;
3. не может существовать без детей, родителей, педагогов-тренеров и работать без выделяемых обществом ресурсов (финансо­вых, материальных, технологических, информационных, кадровых);
4. зависит от успешности или неуспешности действий других образовательно-воспитательных институтов, учитывает уровень и спектр оказываемых услуг другими образовательными учреждениями социума;
5. имеет обширный диапазон направлений социально-педаго­гической и образовательной деятельности, влияющих на окруже­ние, на общество в целом.

Механизм управления современным образовательным учрежде­нием изменяет характер выполнения управленческих функций, порождает принципиально новые формы отношений учреждения и всех участников учебно-тренировочного процесса. Структура этих отношений в спортивном учреждении такова: школа - внешняя среда; администрация - общественность; руководитель - подчиненный; тренер-тренер; тренер - родители; тренер - спортсмен; спортсмен – спортсмен.

Среди детей, занимающихся в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности, распределение по этапам подготовки представлено в следующем соотношении: из 100% детей, пришедших заниматься спортом на этап предварительной подготовки, 60% переходят в группы начальной подготовки. В ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности происходит естественный отсев и спортивный отбор по видам кондиционной, координационной, мотивационно-волевой готовности в учебно-тренировочные группы, таким образом, из 100% пришедших в спорт лишь 40% переходят в учебно-тренировочные группы. Данная статистика характеризует не только естественную предрасположенность определенной категории детей к состязательной деятельности, но и динамику становления и развития мотивационной сферы личности в системе спортивной деятельности. И от того, насколько гармонично, экологично и сообразно запросам личности будут претерпевать свое становление и развитие потребности, мотивы, ценностные ориентации, установки и убеждения в структуре спортивной деятельности, будет зависеть деятельностное присутствие и самореализация ребенка в спорте.

**Актуальность опыта**

Положительными показателями актуальности и перспективности психодиагностических методик являются: постоянно увеличивающееся число учащихся, ежегодное пополнение коллектива интересными, грамотными, творческими педагогами, расширение материальной базы, но главное – живой интерес детей к занятиям, сохранение контингента учащихся, богатая последующая спортивная деятельность выпускников в области спорта, их активная жизненная позиция.

Психология физического воспитания и спорта это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями, целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умение и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Доктора психологических наук, профессора В.Л. Марищук и В.А. Плахтиенко, кандидаты педагогических наук, доценты Ю.М. Блудов и Л.К. Серова разработали оригинальную «карту личности спортсмена», которая представляет несомненный научный вклад в систему психодиагностики в спорте.

Согласно этой карте структура личности спортсмена включает социальную, социально-психологическую, психофизиологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры.

Известно, что типологические свойства личности весьма консервативны, и очень важно с самого начала занятий подсказать воспитаннику наилучший для него вид спорта, точно подобрать арсенал технических средств, определить индивидуальный стиль деятельности.

Индивидуальная работа, индивидуальный подход требуют хорошего знания человека, индивидуальных личностных особенностей людей, на которых направляются воспитательные воздействия.

Вышеизложенное свидетельствует о том, что в педагогической и психологической науке следует больше внимания уделять психодиагностике как области знаний, направленных на изучение индивидуальных особенностей конкретных людей, черт их личности. Именно с помощью методов психодиагностики может быть получена информация для прогнозирования успехов деятельности, собраны материалы для рекомендаций по индивидуальному подходу в обучении и воспитании.

Успешное решение задач физической подготовки и спортивной тренировки, обучения, воспитания и управления также предопределяется умением опереться на положения индивидуального подхода, заключающиеся в знании особенностей воспитанников.

Получение соответствующей психодиагностической информации открывает определённые возможности и в отношении отбора спортсменов, подбора и комплектования спортивных команд.

**Ведущая педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании условий для использования психодиагностических методик при изучении  
различных индивидуальных особенностей личности, а также в правильной интерпретации полученных материалов тестирования с  
учётом принципа личностного подхода.

**Длительность работы над опытом**

2010-2011г.г. Организационно-методический период

- определение возрастного контингента учащихся для внедрения психодиагностических методик;

- анализ и обобщение научно - методической литературы в целях выяснения состояния исследуемой проблемы, формулировались противоречия и вытекающая из него проблема опыта, определялся предмет, цель и частные задачи опыта, осуществлялся подбор методов исследования опыта;

- подготовка методических, дидактических материалов для реализации программы.

2012-2014г.г. Опытно-диагностический период

- набор учащихся в две учебные группы для реализации психодиагностических методик;

- подведение первых итогов, мониторинг учебного процесса;

- выявление положительной динамики в развитии детей;

- увеличение спроса на образовательный продукт.

2015-2016г.г. Период развития и совершенствования.

- усовершенствование приёмов и методов преподавания;

- пополнение и систематизация наглядно-методических материалов;

- разработка новых программ для сохранения контингента учащихся.

- формулирование выводов и основных положений, оформление результатов педагогического опыта.

**Диапазон опыта**

Диапазон опыта представлен описанием и применением различных психодиагностических методик, которые открывают определенные возможности в отношении отбора спортсменов, подбора и комплектования спортивных команд.

**Теоретическая база опыта**

Давно известно, что различные виды деятельности требуют от человека различных свойств, качеств, которыми не все обладают в равной степени. Ещё великий врач древности Гиппократ пытался классифицировать людей по конституционально - морфологическим признакам, чтобы определить их предрасположенность к какой-либо деятельности. Философ Платон считал, что в идеальном рабовладельческом обществе граждане должны знать, кто из них к какой деятельности способен и предназначен.

Рассматривая проблемы профориентации, профотбора, профконсультации и обращаясь к различному инструментарию психодиагностики, многие психологи говорят об оценке способностей.

С одной стороны, это правильно, поскольку действительно осуществляется прогноз способностей к деятельности. Но дело значительно сложнее, чем это представляется, без соответствующего анализа самого понятия «способности». В этом термине концентрируются самые острые для психологической теории вопросы в методологическом и идеологическом отношении.

Понятие «способности» трактуется как свойство личности, являющееся условием успешного выполнения определённых видов деятельности, что близко к определению С.Л. Рубинштейна. Есть и ряд других определений: «свойства личности, от которых зависят возможности осуществления и степень успешности деятельности» (И.О. Лейтес); «такая часть структуры личности, которая, актуализируясь в конкретном виде деятельности, определяет качества последней» (К.К. Платонов).

Из выше приведённых, как и многих других, формулировок видно, что понятия способностей связано с понятием целостной структуры личности. Способности обычно рассматриваются как некоторый комплекс органически связанных компонентов. Уместно вспомнить при этом слова А.Г. Ковалёва о том, что способности всегда выступают в том или ином взаимодействии, составляя своеобразный ансамбль творческих возможностей человека. Или, как писал Б.М. Теплов, способности не просто сосуществуют рядом с друг с другом и независимо друг от друга. Каждая способность изменяется, приобретает качественный характер в зависимости от наличия и степени развития других способностей. Они рассматриваются обычно в комплексе с мотивацией, направленной к избранной профессии, с её эмоциональной оценкой.

В настоящее время разработано много различных психодиагностических методик, в том числе значительное количество зарубежных (ММПИ, Кеттела, Айзенка, Спилбергер, Фрестер).

Наблюдение в деятельности позволяет получать особо важную психодиагностическую информацию. Хорошо организованное наблюдение за действиями в разных сложных естественных ситуациях даёт возможность увидеть порой самые индивидуальные стороны личности, подлинные мотивы, иногда тщательно скрываемые. Во время наблюдения на тренировочных занятиях при тестировании на тренажёрных устройствах мы получали иногда более важные сведения об эмоциональной устойчивости, чем давал сам тест.

Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяет как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Итак, личность - это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, выявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико - тактического стиля его деятельности. Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств. К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на 4 группы, образующие основные стороны личности:

1. социально - обусловленные особенности (нравственность,  
   моральные качества);
2. биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки,  
   инстинкты, простейшие потребности);
3. опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и  
   привычек);
4. индивидуальные особенности различных психологических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения - все это качества личности, характеризующие ее мировоззрения, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности реализуется в поведении, образует характер.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое отражение в отношении:

1. к другим людям;
2. к индивидуальным видам деятельности;
3. к своей Родине;
4. к самому себе;
5. к природе, вещам, различным явлениям.

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действия, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

**Раздел 2. Технология описания опыта**

Объектом исследования являются воспитанники, 5 лет занимающиеся баскетболом в ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «НОРД» (15-17 лет, девушки).

Целью нашего исследования являются:

* получение информации об отношении воспитанников к учебно-тренировочным занятиям, спорту;
* прогнозирование успехов деятельности;
* сбор материалов для рекомендации по индивидуальному подходу в обучении, воспитании.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач:

* использование психодиагностических методик для изучения различных индивидуальных особенностей личности;
* правильная интерпретация полученных материалов тестирования с учётом принципа личностного подхода;

- мнение воспитанников о взаимоотношениях: «тренер - спортсмен».

Психодиагностика как область знаний, направленная на изучение  
свойств личности и индивидуальные особенности их проявлений,  
располагает достаточно солидным арсеналом методов и приемов. Их  
основное назначение - решение задач по отбору спортсменов и комплектованию спортивных команд, по прогнозированию успехов, оценке психического состояния спортсменов. Цель тестов состоит в оценке предварительно осмысленных свойств и процессов.

Тестирование может проводиться индивидуально и в группе. При многократном проведении процедур тестирования полученный материал становится более объективным и достоверным, появляется возможность наблюдать динамику психических процессов, состояния и свойств личности спортсмена, осуществлять коррекцию учебно-тренировочного процесса. Ответственность исследования состоит в том, чтобы правильно интерпретировать полученный при тестировании материал. Использование ЭВМ - версии теста позволяет облегчить процедуру тестирования, оперативно проводя сравнения полученных результатов с результатами предшествующего тестирования.

Педагог должен научиться применять методики психодиагностики, умело и грамотно их интерпретировать с постоянной мыслью о том, что личность школьника - это настолько сложное явление, что ошибки в ее оценке недопустимы. Он должен помнить о том, что никакие качества, никакие способности не остаются неизменными. Они все время изменяются, или, как сказал Гете, «…природа без конца создает новые формы. То, что существует теперь, никогда не существовало раньше, то, что было, никогда не вернется».

Дать человеку деятельность, которая бы наполнила его душу и могла бы наполнять его вечно, - вот истинная цель воспитания, цель живая,потому что цель это - сама жизнь, как говорил К.Д. Ушинский.

Как же формируется личность спортсмена? *Аспекты ее формирования представлены на схеме.*

**Аспекты формирования личности спортсмена.**

Карта личности, разработанная доктором психологических и медицинских наук, профессором К.К. Платоновым, - это «краткая характеристика, составленная применительно к концепции динамической функциональной структуры личности и содержащая систематизированный перечень ее основных элементов». **(Приложение 1)**

Структура личности, по К.К. Платонову, состоит из 4 основных подструктур, к которым присоединяются такие обобщенные свойства личности, как характер и способности.

Карта личности включает описание структурных характеристик личности, дополняемое биографическими данными, а также сведениями о состоянии здоровья и условиях жизни обследуемого. Она позволяет всесторонне подойти к изучению личности человека, в частности спортсмена, особенно при первоначальном знакомстве с ним, а также используется при выборе средств и методов педагогического воздействия. Заполнение карты личности предваряется инструкцией. Её рекомендуется составлять лицам, хорошо знающим обследуемого, при этом желательно, чтобы эксперты находились с ним в разнообразных неформальных взаимоотношениях.

Возможно также заполнение карты методом самооценки. Каждая черта личности, учитываемая картой, определяется выраженности одним из пяти баллов:

5 - названная в карте черта личности развита очень хорошо, ярко выражена, проявляется часто и в различных видах деятельности, являясь чертой характера;

4 - заметно выражена, но проявляется не постоянно, хотя противоположная ей черта проявляется очень редко;

3 - она и противоположная ей черта личности выражены не резко и в проявлениях уравновешивает одна другую, хотя обе проявляются не часто;

2 - заметно более выражена и чаще проявляется противоположная названной черта личности;

1 - противоположная названной черта личности проявляется часто и в различных видах деятельности, являясь чертой характера;

0 -если заполняющий карту не имеет сведений для оценки данной черты.

По динамике каждая черта личности определяется одним из трех признаков:

- раньше была менее свойственна, теперь более развивается, улучшается;

* остается без изменения;
* раньше была более свойственна, теперь ухудшается.

Динамика оценивается за последние три года, если это особо неоговорено.

Балл три и знак «=» должны встречаться чаще других.

Карта личности - это только форма фиксации имеющихся сведений о личности. Учёт и оценка каждой черты личности должны опираться на знание определённых типичных случаев из жизни человека, на которого заполняется карта, и его действий и поступков, в которых проявляется каждая предусмотренная картой черта личности. Если этих сведений нет, то ставится ноль. Способ заполнения карты - подчёркивание.

Практический опыт работы со спортсменами высокого класса и изучения существующей литературы по данной проблеме явились основой для создания карты личности спортсмена; авторами, которой являются В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова.

Согласно этой карте, структура личности спортсмена включает социально-психологическую, психологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры. **(Приложение 2)**

Таким образом, структура личности спортсмена, состоящая из 4 подструктур, составляет многоуровневую иерархическую систему. Самый высший уровень структуры социальный, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества и побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все нижележащие подструктуры.

Количественную оценку каждого из включаемых в данную структуру качества тренеры в своей практической работе могут проводить по условной девятибалльной шкале. В связи с тем, что социально-психологическая подструктура с трудом поддаётся квалификации, её оценка предполагает особенно внимательное, глубоко критичное обобщение результатов достаточно длительного наблюдения в реальной деятельности и, прежде всего, в сложных экстремальных ситуациях. В данной работе предполагается также коррекция выставляемых оценок, что связано с динамикой качеств и навыков по ходу тренировок и соревновательной деятельности, с учётом их периодов.

В остальных подструктурах (психологической, профессиональной, медико-биологической) шкалы таблицы позволяют подойти к оценкам качеств более дифференцированно. Предлагаемые оценочные шкалы не исключают, а наоборот предполагают творческий подход к оценке конкретных воспитанников и обязательную её коррекцию применительно к тому или иному виду спорта или периоду спортивной деятельности.

Направленность личности, как систему устойчивых доминирующих мотивов, можно рассматривать и как результат отношения спортсмена к людям, к себе, к обществу в целом (общественная), и как его стремление заниматься спортом, участвуя в соревнованиях, потребность в достижении высоких спортивных результатов (личностная).

Экспериментальная методика определения характера разработана спортивным психологом из Каунаса, Ю. Ю. Палайма, который, взяв за основу цель спортивной деятельности, разделил мотивацию на коллективистскую (стремление защищать интересы коллектива) и индивидуалистскую (стремление кличному успеху).

С целью определения устойчивого морального мотива между командами девушек двух учебных групп 5-го года обучения организовали соревнования по баскетболу на лучшее выполнение по быстроте одного варианта нападения без защитников. По сигналу игроки, расположенные по лицевой линии на своей половине площадки, должны были как можно быстрее занять указанные места у щита противника и после атаки (броска мяча по корзине) также быстро вернуться в исходное положение. С помощью секундомеров измеряется «чистое» время бега игрока с мячом или без него по площадке в оба направления. Это время показывало степень усилий и старательность игрока.

Участникам соревнований было объяснено, что им придется соревноваться два раза: первый раз внутри своей команды за право попасть в ее основной состав и второй раз во время игры в первом и втором составе своей команды, защищая ее честь с соответствующим составом другой команды. В обоих соревнованиях (их можно условно назвать личными и командными) игрок выполняет упражнение десять раз (по пять раз в каждом), меняя свое положение в игре.

В процессе личного соревнования время выполнения игроком каждого из пяти упражнений в отдельности и всех вместе доводилось до сведения всех участников. В командном же соревновании лучшие результаты игроков не объявлялись, сообщались только общие (суммарные) показания выполнения каждого упражнения всей командой.

Сравнивая время выполнения упражнения во всех пяти положениях игры в отдельности и в целом в личном и командном соревнованиях, сопоставлялся уровень старательности игроков в борьбе за личную и командную честь. На этой основе и строится вывод о силе и устойчивости моральной стороны мотива.

Оценка морального мотива выводится следующим образом: если время, показанное в командном соревновании, было лучше при выполнении упражнения во всех пяти или хотя бы в четырех его положениях по сравнению с соответствующим временем в личных соревнованиях, то моральный мотив считается сильным, в трех упражнениях - средним, менее чем в трех - слабым. Экспериментальные выводы сопоставлялись с мнением тренеров о своих воспитанниках.

*Таблица 2*

**Сравнительная сила морального мотива игроков**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Игрок  №п/п | Положение в игре | | | | | Выводы о силе морального мотива | |
| I | II | III | IV | V | По данным эксперимента | По характеристике тренера |
| 1 | + | • | + | + | + | Сильный | Сильный |
| 2 | + | + | + | + | - | Сильный | Сильный |
| 3 | + | + | + | + | - | Сильный | Сильный |
| 4 | + | - | + | + | + | Сильный | Средний |
| 5 | + | + | *+* | + | + | Сильный | Средний |
| 6 | + | + | *+* | + | + | Сильный | Сильный |
| 7 | + | + | *+* | + | + | Сильный | Слабый |
| 8 | - | + | *-* | + | + | Средний | Средний |
| 9 | - | + | *-* | + | - | Слабый | Средний |
| 10 | + | - | *-* | - | + | Слабый | Средний |

За команду игрок старался больше (+), меньше (-), столько же (.)

**Общественную и спортивную направленность** личности можно определить путём наблюдения по следующим критериям:

* чётко выраженная мотивация достижения;
* участие в соревнованиях;
* характер нравственной мотивации (индивидуалистский или  
  коллективистский);

- социальная реакция на условия соревнования, препятствия, трудности.

Оценка даётся по 5 балльной шкале. Анкета составлена В.Л. Марищуком  
и Л.К. Серовой.

**Для выявления социально-психологической подготовленности и  
активности спортсмена** применяется также анкета, разработанная  
во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической  
культуры (ВНИИФК).

Степень выраженности перечисленных качеств у спортсменов определяется по 10 балльной системе:

1. отсутствует полностью;

10-выражена предельно.

Оценка ставится по каждому качеству отдельно, затем выводится итоговая сумма баллов.

Теоретически возможная сумма варьируется от 0 до 240 условных единиц, если перевести общедоступную 5 балльную шкалу, то в этом случае: 0-45 - очень низкий результат;

46-93 - низкий;

94-146 - средний;

147-194 - высокий;

195-240 - очень высокий.

Оцениваемые качества следующие: спортивные звания, отношения к спортивному обществу, общественная активность, инициативность в спорте, интерес к науке и культуре, интерес к политинформации, ответственность перед командой, бережное отношение к инвентарю, трудолюбие на тренировках, самоотверженность на соревнованиях, любовь к своему виду спорта, корыстные интересы, преданность своему клубу, непримиримость к нарушению моральных норм, готовность помощь товарищу, бытовая дисциплинированность, устойчивость принципов, требовательность к другим, требовательность к себе, соревновательная надёжность, внешняя опрятность, стремление руководить другими, спортивное честолюбие.

При выявлении социально-психологической подготовленности и активности воспитанников из 10 девушек - 2 имеют низкий результат, 6 -имеют средний результат и 2- высокий.

**Для оценки нравственных качеств спортсмена** разработана  
специальная шкала (Марищук В.Л., Волков А.И.). Она состоит их  
трёх разделов:

1. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику.
2. Чувство спортивного коллективизма.

III Переживание вины за нарушение спортивной этики.

Данная шкала может быть использована как для самооценки уровня развития нравственных качеств, так и для оценки спортсмена компетентным лицом: тренером, преподавателем.

*Методика обследования:* в анкетах ответы заносились не в порядке их значимости, а в случайном порядке (по разделам). Обследуемым (учебная группа 5-го года обучения девушки 1999-2000 года рождения, 10 человек) было предложено в каждом разделе выбрать по три ответа, наиболее для них значимых, и записать их на листочки со своей фамилией в порядке значимости, указывая римской цифрой номер раздела, арабскими цифрами - номера ответов, например I (1, 4, 3), или прямо на бланке проставить перед выбранными ответами номера в порядке значимости. Затем при обработке данных проставлялись присвоенные ответам номера и записывались на бланке обработке материалов номера ответов в соответствии с таблицей.

Ответы по их значимости оценивались условными баллами по следующей схеме: 1-й ответ - 5 баллов, 2-й - 4 балла, 3-й - 3 балла, 4-й -2 балла, 5-й - 1 балл. Учитывалось также место, на которое поставлен ответ. Если первый ответ поставлен на второе место, вычитается один балл, на третье место вычитается два балла.

Например, номера ответов: I (1, 2, 3) = 5+4+3 = 12 баллов;

II (4, 1, 3) = 2+(5-1) +3 = 9 баллов; III (2, 4, 1) = 4+2 +(5-2) = 9 баллов; общая сумма - 12+9+9 = 30 баллов. Общая оценка выводилась из суммы баллов, полученных за три раздела: 35-36 условных баллов - высокий результат; 33-34 - хорошие показатели; 30-32 - средний результат; 26-29 - результат ниже среднего; 21-25 - низкий результат; 20 и ниже - очень низкий результат. Из 10 обследуемых: одна воспитанница показала высокий результат, три - хороший, четыре воспитанницы средний результат, две - результат ниже среднего.

**Стимулы,** условия, помогающие спортсмену эффективно тренироваться и выступать на соревнованиях, можно выявить с помощью теста, предложенного Б.Дж. Кретти, профессором Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе. Воспитанникам было предложено оценить по 10 балльной шкале различные факторы, помогающие им хорошо тренироваться.

Таблица 3

**Шкала оценки условий, повышающих эффективность тренировки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вопросы теста | Мало помогают | Помогают | Очень помогают |
| 1 . Соревнования с товарищем по команде | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 2. Частные указания по технике выполнения элементов | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 3 . Возможность активно тренироваться | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 4. Информация о характере интенсивности предлагаемой тренировки (до её начала) | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 5. Соревнования с самим собой (учитываются результаты прошлых соревнований и тренировок) | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 6. Киносъёмка и другие наглядные пособия | 123  1,^,-» | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 7. Установка, стимуляция со стороны тренера и его помощников | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 8. Поддержка и похвала товарищей по команде | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 9. Личная поддержка и внимание тренера | 1,2,3 | 4,5,6,7 | 8,9,10 |
| 10. Другие вопросы (укажите, что именно) | 1,2,3, | 4,5,6,7 | 8,9,10 |

После проведённого опроса, полученную информацию использовали следующим образом. Вычислили сравнительную значимость каждого фактора. Внесли в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Прежде чем анализировать средние показатели ответов, предсказали, как, по нашему мнению, воспитанники оценят каждый из предлагаемых вопросов.

Сопоставив предварительные оценки с действительными результатами, мы получили представление о том, насколько наше мнение совпадает с установками большинства воспитанников.

**Оценка уровня личностной тревожности.**

Тревожность - это индивидуальная чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности, она в той или иной степени выражает склонность испытывать опасение, страх в большинстве ситуаций. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние.

В частности, опросник Спилберга состоит из двух подшкал: измеряется тревожность как свойство личности и как эмоциональное состояние.

Таблица 4

**Личностная шкала Спилберга.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Предложения | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти  всегда |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Я испытываю удовлетворение. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я быстро устаю. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я легко могу заплакать. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие. | 1 | 2 ' | 3 | 4 |
| 5 | Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я чувствую себя бодрым. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Я спокоен, хладнокровен и собран. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Ожидание трудностей очень тревожит меня. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я слишком переживаю из-за пустяков. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я вполне счастлив. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я принимаю все слишком близко к сердцу. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Мне не хватает уверенности в себе. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я чувствую себя в безопасности. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | У меня бывает хандра. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я бываю доволен | 1 | 2 | ^ | 4 |
| 17 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Я уравновешенный человек. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Перед выдачей таблицы опросника воспитанникам была дана инструкция: прочитать внимательно каждое из предложений и зачеркнуть соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно.

Подсчёт количества баллов произвели следующим образом: из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9,11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычли сумму ответов на вопросы 1,6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разности прибавили цифру 35. по суммарному показателю шкалы Спилберга: до 30 баллов- это низкий уровень тревожности, от 30 -45 баллов - средний, свыше 45 -высокий.

Результаты теста показали: (из десяти человек) одна воспитанница имеет низкий уровень тревожности, пять воспитанниц имеют средний уровень тревожности, четыре – высокий.

Рисунок 1 Оценка уровня тревожности

Шкала Дж, Тейлор, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха). Эта шкала может применяться до и после соревнований.

Тест Дж. Тейлора, состоящий из 50 ответов, а также ключ для интерпретации ответов, где каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивался в один балл, а при неопределённом ответе ставилось 0,5 баллов, также был предложен воспитанникам. **(Приложение 3)**

У шести спортсменок показатели ранжировались от 6-20 баллов, что соответствует средней тревожности, у четырёх от 20 и выше - это высокая тревожность.

Рисунок 2 Оценка общего уровня тревожности

Воспитанницам с высокой личностной тревожностью уделялось особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Шкалы тревожности оказывают неоценимую помощь в выявлении таких спортсменок и в осуществлении мероприятий по созданию системы психологической защиты.

**Оценка уровня притязания**

К характеристикам личности, связанным с достижением цели, относится уровень притязания, который зависит от уровня трудности выбираемой цели.

Уровень притязаний определяется различными модификациями методики Ф.Хоппе, суть которой состоит в следующем. Испытуемым предлагался ряд заданий, отличающихся по степени трудности. Все задания были внесены в карточки, которые располагались перед испытуемым в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствовал величине порядкового номера карточки. В предлагаемом варианте методики Хоппе испытуемым предлагалось 12 заданий (с грифом «А», так как уровень трудности может иметь несколько вариантов). Давалась следующая инструкция: «Перед вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточке означают степень сложности задания. Задания располагаются по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определённое время, которое вам неизвестно. Мы следим за ним с помощью секундомера. Если вы не уложитесь в определённое время, мы будем считать, что задания вами не выполнено, и ставим минус. Если уложитесь в определённое время, ставим плюс. Задание вы должны выполнять сами». **(Приложение 4)**

Мы по своему усмотрению увеличивали или уменьшали отведённое на выполнение задания время и, таким образом, произвольно оценивали выполнение как правильное или неправильное. Только после нашей оценки испытуемый выбирал другое задание. Число выборов было ограничено до пяти.

Вопросы каждого уровня трудности оценивались соответствующим количеством баллов. Вопросы I степени оценивались одним баллом, II степени - двумя баллами.

Оценивая уровень притязания, мы использовали суммарное количество выбранных баллов. Например, если в тесте испытуемому предоставлялось пять выборов и он в первый раз выбрал 4ую, во второй - 5ую, в третий -4ую, в четвёртый - 7ую и пятый раз – 6 ую карточку, то уровень притязаний будет равен 4+ 5+4 +7 +6 = 24 баллов.

После успеха или неудачи (которые мы произвольно интерпретировали) происходил сдвиг, или повышающий уровень притязаний, или уменьшающий его. После успеха, как правило, происходил сдвиг в положительном направлении, то есть повышения притязания.

Средняя величина единичных сдвигов после успеха, показанных во всех тестах, принималась за меру сдвига после успеха. После неудачи испытуемые могли как понижать уровень притязаний, то есть выбирать более лёгкое задание (положительное направление), так и повышать притязания (отрицательный сдвиг).

Средняя величина единичных сдвигов после неудач, показанных во всех, принималась за меру после неудачи.

В наших экспериментах было выявлено, что в целом преобладает тенденция скорее довольствоваться малым успехом, чем прекратить действия после неудачи, тем самым сохранив уровень притязаний и как можно более высокое мнение о своих возможностях.

Одним из проявлений социальности человека является субъективная значимость мнений и оценок окружающих его людей. Стремление заслужить похвалу, одобрение становится одним из сильнейших мотивов деятельности.

Для изучения и измерения ***мотивации одобрения*** служит шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Д.Крауном и Д. Марлоу.

**Шкала самооценки мотивации одобрения**

ИНСТРУКЦИЯ. Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть её в библиотеку. |  |
| 2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде. |  |
| 3 . Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет |  |
| 4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой. |  |
| 5. Я никогда не испытывал ни к кому антипатии. |  |
| 6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах. |  |
| 7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих. |  |
| 8. Я всегда внимательно слушаю собеседника |  |
| 9. Был случай, когда я придумал вескую причину, чтобы оправдаться. |  |
| 10. Случалось, я пользовался оплошностью человека. |  |
| 1 1 . Я всегда охотно признаю свои ошибки. |  |
| 12. Иногда, вместо того, чтобы простить человека, я стараюсь оплатить ему тем же. |  |
| 13. Были случаю, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему. |  |
| 14. У меня не возникает уверенного протеста, когда меня просят оказать услугу. |  |
| 15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему. |  |
| 16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что с собой взять. |  |
| 17. Были случаи, когда я завидовал удаче других. |  |
| 18.Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с вопросами. |  |
| 19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам. |  |
| 20. Я никогда не говорил неприятных вещей с улыбкой. |  |

**Особенности взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен».**

Факторы, обусловливающие отношения «тренер-спортсмен»: задачи деятельности; система ценностей и потребности тренера; представления тренера и спортсмена об их взаимных отношениях.

Естественно, тренер должен подбирать учеников с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких воспитанников, которые способны реализовать на практике все концепции и взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. Данную проблему следует рассматривать также и со стороны отношения спортсмена к тренеру. Главной отличительной чертой такого отношения является возраст спортсмена. Как показывает опыт психологов, подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь даёт оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивации, направленность и система ценностей- факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером. Значит, на последующих этапах отношение учеников к своему тренеру практически зависит от самого тренера и его деятельности.

Одним из самых главным факторов, определяющих отношение спортсмена к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечным применяется шкала «тренер-спортсмен», разработанная Ю. Ханиным и А. Стамбуловым. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношения спортсмена к тренеру по трём параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

**Шкала «тренер - спортсмен»**

ИНСТРУКЦИЯ. Внимательно прочитайте каждое из приведённых суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

|  |  |
| --- | --- |
| 1 . Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников. |  |
| 2. Мне трудно ладить с тренером. |  |
| 3. Тренер - справедливый человек. |  |
| 4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям. |  |
| 5*.* Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми |  |
| 6. Слово тренера для меня закон. |  |
| 7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной. |  |
| 8. Я вполне доволен тренером. |  |
| 9. Тренер недостаточно требователен ко мне. |  |
| 10. Тренер всегда может дать разумный совет. |  |
| 1 1 . Я вполне доверяю тренеру. |  |
| 12. Оценка тренера очень важна для меня. |  |
| 13. Тренер в основном работает по шаблону. |  |
| 14. Работать с тренером - одно удовольствие. |  |
| 15. Тренер уделяет мне мало внимания. |  |
| 16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей. |  |
| 17. тренер плохо чувствует моё настроение. |  |
| 18. Тренер всегда выслушивает моё мнение. |  |
| 19. У меня не сомнения в правильности и необходимости методов и средств, которые применит тренер. |  |
| 20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями. |  |
| 21. Тренер наказывает меня за малейший проступок. |  |
| 22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны. |  |
| 23. Я хотел бы стать похожим на тренера. |  |
| 24. У нас с тренером чисто деловые отношения. |  |

Каждый вопрос, совпадающий ключом, оценивается в 1 балл. Гностический компонент включает вопросы 1,4, 5, 7,10,13, 16, 19,22 (номера со знаком«-» означают ответ«нет», остальные - «да»); эмоциональный компонент: вопросы -2, -5, 8, 11, 14, -17,-20; поведенческий: вопросы 3, 6, -9, 12, - 15, 18, -6, 21, - 24.

Гностический параметр выявляет уровень компетентности тренера, как специалиста, с точки зрения спортсмена. Эмоциональный параметр определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену, как личность. Поведенческий показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Перед тем как применить шкалу «тренер-спортсмен» мы дали инструкцию своим воспитанникам: внимательно прочитать каждое из приведённых суждений. Если считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то - «нет».

Средняя арифметическая оценка даёт возможность представить своеобразный обобщённый «портрет» тренера, нарисованный его воспитанниками по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю.

Рисунок 3 Результат опроса «Шкала «тренер-спортсмен»

**Раздел 3. Результативность опыта**

Знания различных методик, приёмов, изучения и оценки индивидуальных особенностей, черт личности спортсменов в существенной мере повышает возможности их обучения, тренировки, воспитания. Разносторонняя психодиагностическая информация об обучаемом позволяет находить наиболее оптимальные, эффективные пути педагогических воздействий, прогнозировать успехи и неудачи в спортивной тренировке, объективнее оценивать готовность к соревновательным действиям, проектировать психологический климат в команде, предвидеть случай психологической несовместимости и, напротив, сплочённости коллективов. Результаты психологического тестирования в настоящее время широко используются при отборе в спортивные секции, комплектование сборных команд для участия в ответственных состязаниях.

*Что же касается организации индивидуального подхода к обучаемым, корригирования выявленных недостатков в профессиональных значимых качествах, обеспечения, целенаправленной физической тренировки, психологической подготовки, то здесь возможности психодиагностики чрезвычайно велики.*

Таким образом, педагог может видеть динамику тех или иных показателей профессионально значимых качеств и предвидеть дальнейшие пути их развития, оценивать эффективность тренировки в связи с индивидуальными особенностями школьника, занимающегося спортом.

Разрабатывая дальнейшие пути совершенствования методов психодиагностики и пропагандируя широкое их применение в теории и практике физического воспитания и спорта, следует всё же проявлять определённую осторожность в их интерпретации и опасаться слишком категорических заключений.

Ошибки в тестировании могут предопределяться целым рядом различных причин, в том числе:

* ошибками экспериментатора при несоблюдении им стандартности  
  проведения исследования (нестандартность инструктирования,  
  различия в условиях выполнения тестов, неудачная дикция при  
  зачитывании инструкции, случайно брошенное слово и т.д.)
* нестандартной работой применяемых приборов, их неисправностями;  
  типографскими погрешностями бланковых тестов; различиями в  
  освещении; случайными причинами;
* наличием каких-либо исходных сведений испытуемого о предстоящем  
  тестировании, об особенностях отдельных методик, подходами к  
  решению предлагаемых заданий по ассоциациям с ранее  
  выполняемыми действиями, наличием специфической подготовки у  
  того или иного испытуемого и др.;
* функциональным состоянием испытуемого, например, в связи с  
  предшествующей ссорой с товарищем, недавно перенесенным  
  заболеванием, физической или психической нагрузкой и др.

В связи с вышеизложенным, более высокую надежность обеспечивают достаточно продолжительные тесты, задания многократно повторяемые, дублируемые и в исходном, и в несколько раз повторяющихся обследованиях, а также разностороннее дублирование различными методиками измерений наиболее важных показателей в исследуемых психических и психомоторных процессах, в психических и физических качествах.Особое значение при этом имеет сочетание психотехнических испытаний с хорошо организованным наблюдением в деятельности, с проведением беседы, изучением в соответствующих документов о реальной деятельности испытуемого (использование «метода сопоставления независимых характеристик» - по К.К. Платонову) такая комплексность исследования обеспечивает большую объективность психодиагностических материалов, позволяет уточнить спорные вопросы.

При анализе результатов обследования и, особенно в процессе их интерпретации, далеко не всегда целесообразно завершать работу на уровне использования жёстких алгоритмов количественной оценки тестовых показателей. Качественный анализ в сочетании с результатами наблюдения и беседы, учёта фактора мотивации к достижению испытуемым высокого результата, порой могут существенно скорректировать балльную оценку какого-либо весьма значимого теста. Важные сведения, иногда противостоящие балльной оценке, получаются порой при углублённой интерпретации отдельных компонентов проективных методик. Иначе говоря, количественный анализ результатов тестирования при возможности всегда должен дополняться качественным психологическим анализом.

Не менее важно учитывать также психологические установки испытуемого в связи с выполняемой им деятельностью, а у спортсмена мотивы, установки в зависимости от уровня тренировочных нагрузок, состояния спортивной формы, близости ответственных соревнований или их завершения, в связи с успехом или неудачей выступления, ситуациями соревновательной деятельности, отношениями с тренером, положением в коллективе и другими факторами.

Всё вышеизложенное ещё раз подчёркивает важность не только количественного, но и глубокого качественного анализа результатов тестирования, необходимость осторожности в пользовании количественными результатами бланковых и аппаратурных методик, особенно при их разносторонней интерпретацией.

Необходимо не упрощённое механическое оперирование цифровым материалом, а углублённый психологический анализ. Таким образом, те же подробные знания различных тестовых методик не дают право на категорические экспертные решения - нужны ещё глубокие психологические знания.

Применяемые методики, могут успешно использоваться учителями предметниками, в частности учителями физической культуры школ и учебных заведений.

В работе с учебно-тренировочной группой применяется методика психодиагностики на протяжении пяти лет, что в значительной мере сказывается на результатах воспитанниц. Выступая на соревнованиях по баскетболу различного ранга, последние пять лет спортсменки показывают высокие достижения.

Занятые места в муниципальных и региональных соревнованиях по баскетболу **(Приложение 5)**

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Альманах психологических тестов [Текст]. – М.: КСП, 1996. – 400 с.
2. Блудов, Ю.М. Личность в спорте [Текст] / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 280 с.
3. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 240 с.
4. Дергач, А.А. Творчество тренера / А.А. Дергач, А.Л. Исаев. – М.: Просвещение, 1982. – 186 с.
5. Джамгарова, Т.Т. Психология физического воспитания и спорта / Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Просвещение, 1979. – 302 с.
6. Зациорский, В.М. Спортивная метрология [Текст]: учебник для институтов физической культуры / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 368 с.
7. Касымбекова, С.И. Научно-методические основы современной системы физического воспитания в школах [Текст] / С.И. Касымбекова //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. - № 3. – С. 17.
8. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 225 с.
9. Кон, И.С. Психология старшеклассника [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1982. – 207 с.
10. Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте [Текст] / Б.Дж. Кретти. – М.: Просвещение, 1978. –102 с.
11. Крутецкий, В. А. Психология подростка [Текст] / В. А. Крутецкий, Н.С. Лукин. – М.: Просвещение, 1965. – 316 с.
12. Кузьменко, Г. А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет [Текст] / Г. А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
13. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта [Текст] / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
14. Лях, В.М. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов [Текст] / В.М. Лях. – М.: Просвещение, 1998. – 125 с.
15. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте [Текст] / В.Л. Марищук, А.И. Волков. – М.: Просвещение, 1980. – 296 с.

# Марищук, В.Л.  Методики психодиагностики в спорте [Текст]: учебник для пединститутов / В.Л. Марищук [и др.]. – М.: Просвещение, 1990. – 162 с.

1. Матюшонок, М.Т. Физиология и гигиена детей и подростков [Текст] / М.Т. Матюшонок, Г.Г. Тюрик, А.А. Крюкова. – Мн.: Высш. школа, 1980. – 288 с.
2. Палайма, Ю.Ю. Психология и современный спорт [Текст] / Ю.Ю. Палайма. – М.: Просвещение, 1973. – 87 с.
3. Педагогика [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А.Сластенин [и др.]. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 512 с.
4. Петровский, А.В. Практические занятия по психологии [Текст] / А.В. Петровский. – М.: Просвещение, 1972. – 202 с.
5. Петровский, А.В. Психология [Текст]: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2001. – 512 с.
6. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий [Текст] / К.К. Платонов. – М.: Просвещение, 1981. – 53 с.
7. Платонов, К.К. Методологические и теоретические проблемы психологии [Текст] / К.К. Платонов. – М.: Просвещение, 1969. – 256 с.
8. Платонов, К.К. Проблема способностей [Текст] / К.К. Платонов. – М.: Просвещение, 1972. – 348 с.
9. Психологический словарь [Текст] /под ред. В.В. Давыдова, А.В. Запорожца, Б.Ф. Ломова. – М.: Просвещение, 1988. – 448 с.
10. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Просвещение, 1957. – 308с.
11. Савченко, В.И. Мотивация, старание, результат [Текст] / В.И. Савченко //Физическая культура в школе. – 2001. – № 7. – С. 42.
12. Соколова, Е.Т. Проективные методы исследования личности [Текст] / Е.Т. Соколова. – М.: Просвещение, 1980. – 312 с.
13. Станкин, М.И. О стрессе надо знать [Текст] / М.И. Станкин //Физическая культура в школе. – 2000. – № 4. – С. 54.
14. Столяров, В.И. Новые формы клубной спортивной работы с детьми и молодежью [Текст] / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева, А.А. Перевозников //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 21.
15. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте [Текст] / Ю.Л. Ханин. – М.: Просвещение, 1980. – 208 с.

**Приложение 1**

**Карта личности** (по К.К. Платонову)

Способ заполнения; оценка; МОНХ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г.

Фамилия, И., О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа Возраст

Образование Специальность\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. 1. Состояние здоровья

2. Отношение к своему здоровью

Ж. Жизненные обстоятельства:

1. Работа
2. Семья
3. Материальные условия

Д. Дополнительные данные

1.

2.

3.

4.

С. Проявлены способности:

1. Психомоторные
2. Музыкальные
3. Вокальные
4. Артистические
5. Художественные
6. Технические
7. Математические
8. Литературные
9. Педагогические
10. Организаторские
11. Нравственные
12. Правовые

Прочие наиболее отчетливо выраженные способности

X. Черты характера:

1. Принципиальность
2. Коллективизм
3. Оптимизм

Прочие наиболее выраженные черты характера

**Структура личности**

I. Социально -обусловленная подструктура

1. Общая направленность:

a) Уровень

b) Ширина

c) Интенсивность

d) Устойчивость

e) Действительность

1. Профессиональная направленность
2. Атеистическая направленность
3. Отношение:

а) К труду

b) К людям

c) К себе

II. Подструктура опыта

1. Профессиональная подготовленность
2. Культура:

a) Психомоторная

b) Музыкальная

c) Театральная

d) Художественная

e) Литературная

f) Повседневная

III. Биологически обусловленная подструктура

1. Темперамент:

a) Сила

b) Подвижность

c) Уравновешенность

2. Патологические изменения личности

IV. Подструктура индивидуальных особенностей психических процессов

1. Эмоциональная возбудимость
2. Эмоционально - моторная устойчивость
3. Стеничность эмоций
4. Внимательность
5. Критичность мышления
6. Продуктивность памяти
7. Сообразительность
8. Творческое воображение
9. Воля:

a) Самообладание

b) Целеустремленность

c) Инициативность

d) Настойчивость

e) Решительность

10. Дисциплинированность

**Приложение 2**

Таблица 1

**Компоненты структуры потенциальной ценности личности  
спортсмена (В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов и др.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подструктура | Группа качеств | ООтдельные качества, умения, навыки |
| 1. Социально- психологическая | Отношение к себе | Правдивость, честность  Самокритичность  Требовательность к себе  Общительность, отзывчивость  Дружелюбие  Чувство собственного достоинства  Дисциплинированность |
|  | Отношение к обществу | Готовность прийти на помощь Организаторские способности Оптимальный конформизм |
|  | Отношение к труду | Трудолюбие и интенсивность труда Аккуратность в труде  Ответственность |
|  | Интересы | Интерес к спорту  Интерес к своему виду спорта  Интерес к медико- биологическим вопросам физической культуры и спорта  Широта интересов  Глубина интересов  Устойчивость интересов |
|  | Способности | Двигательные  Сенсорные  Сенсомоторные (психомоторные)  Спортивная одарённость |
|  | Интеллект | Активность мышления Самостоятельность  Логичность мышления Умственные качества |
| 2.Психологическая | Психофизиологические качества | Внимание (объём, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость)  Память (краткосрочная, долгосрочная, оперативная)  Мышление (логическое, творческое, активное,  самостоятельное) |
|  | Эмоциональная сфера | Отсутствие повышенной нервозности  Осторожность  Эмоциональная устойчивость  Тревожность  Фрустрация  Эмоциональная возбудимость  Эмоционально- моторная устойчивость  Стеничность эмоций |
|  | Волевые качества | Самообладание  Настойчивость  Решительность  Умение мобилизовать свои резервы |
|  | Состояние анализаторов и их взаимодействие | Абсолютный порог  Дифференцированный порог  Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов  Чувствительность вестибулярного анализатора |
|  | психомоторика | Скорость простых сенсомоторных реакций  Скорость реакций с выбором  Антиципация  Умение работать в оптимальном темпе |
| 3.Профессиональная (спортивного мастерства) | Спортивный результат | Наивысшее спортивное достижение  Наивысшее достижение в текущем сезоне Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат Частота срывов на ответственных состязаниях Стабильность результатов, опыт соревнований Динамика результатов за годы тренировок |
|  | Техническое мастерство | Арсенал технических приёмов  Техника на фоне утомления  Арсенал технических приёмов в условиях стресса |
|  | Тактическое мастерство | Умение строить программы действий Умение реализовать намеченную программу действий Умение сочетать простые действия со сложными Умение быстро перестроить свою деятельность Умение не теряться в сложной обстановке |
|  | Специальная  физическая  подготовленность | Состояние специальных физических качеств  Объем тренировочных нагрузок  Объем соревновательных нагрузок |
|  | Восстанавливаемость | Способность восстанавливаться во время соревнований  Способность восстанавливаться между соревнованиями  Способность восстанавливаться после напряжённого сезона |
| 4. Медико-биологическая (спортивных возможностей) | Анатомо-морфологические | Росто-весовой показатель  Силовой индекс  Жировая масса  Рост  Вес |
|  | Физические качества | Выносливость:  Общая  Силовая  Скоростная  Скоростно - силовая Статическая  Скорость  Сила  Ловкость |
|  | Тип ВНД | Сила возбудительных процессов  Сила тормозных процессов Уравновешенность нервных процессов  Подвижность возбуждения и торможения |
|  | Компоненты оценки здоровья | Острые и хронические заболевания  Острые и хронические травмы  Обращаемость к врачам (жалобы)  Трудотерапия  Способность переносить большие нагрузки |
|  | Функциональные показатели энергетики (кардио-респираторной системы) | Аэробная работоспособность (АWС - 170)  Анаэробная работоспособность  ЧСС в покое  ЧСС и другие функции после работы максимальной  интенсивности  ЧСС после работы субмаксимальной интенсивности  ЧСС поле работы большой интенсивности |

**Приложение 3**

Таблица 5

**Шкала оценки общего уровня тревожности Дж. Тейлора**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Предложения | Показатели тревожности |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Обычно я спокоен и вывести меня нелегко. | Нет |
| 2 | Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей. | Нет |
| 3 | У меня редко бывают запоры. | Нет |
| 4 | У меня редко бывают головные боли. | Нет |
| 5 | Я редко устаю. | Нет |
| 6 | Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым. | Нет |
| 7 | Я уверен в себе. | Нет |
| 8 | Практически я никогда не краснею. | Нет |
| 9 | По сравнению и другими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком. | Нет |
| 10 | Я краснею не чаще, чем другие. | Нет |
| И | По сравнению с другими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком. | Нет |
| 12 | Обычно мои руки и ноги достаточно теплые. | Нет |
| 13 | Я застенчив не более чем другие. | Нет |
| 14 | Мне не хватает уверенности в себе. | Да |
| 15 | Порой мне кажется, что я ни на что не годен. | Да |
| 16 | У меня бывают периоды такого беспокойства, что не могу усидеть на месте. | Да |
| 17 | Мой желудок сильно беспокоит меня. | Да |
| 18 | У меня не хватает духу вынести предстоящие трудности. | Да |
| 19 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие. | Да |
| 20 | Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть. | Да |
| 21 | Мне нередко снятся кошмарные сны. | Да |
| 22 | Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать. | Да |
| 23 | У меня чрезвычайно беспокойный и отрывистый сон. | Да |
| 24 | Меня весьма тревожат возможные неудачи. | Да |
| 25 | Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает. | Да |
| 26 | Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании. | Да |
| 27 | Я работаю с большим напряжением. | Да |
| 28 | Я легко прихожу в замешательство. | Да |
| 29 | Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь. | Да |
| 30 | Я склонен принимать все слишком серьёзно. | Да |
| 31 | Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте. | Да |
| 32 | Меня редко мучают приступы рвоты и тошноты. | Да |
| 33 | Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще). | Да |
| 34 | Я часто боюсь, что вот-вот покраснею. | Да |
| 35 | Мне очень трудно сосредоточится на чем-либо. | Да |
| 36 | Моё материальное положение весьма беспокоит меня. | Да |
| 37 | Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить. | Да |
| 38 | У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна. | Да |
| 39 | Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня. | Да |
| 40 | Даже в холодные дни я легко потею. | Да |
| 41 | Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно уснуть. | Да |
| 42 | Я человек легко возбудимый. | Да |
| 43 | Временами я чувствую себя совершенно бесполезным. | Да |
| 44 | Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя. | Да |
| 45 | Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит. | Да |
| 46 | Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей. | Да |
| 47 | Я почти все время испытываю чувство голода. | Да |
| 48 | Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков. | Да |
| 49 | Жизнь для меня всегда связана с небольшим напряжением. | Да |
| 50 | Ожидание всегда нервирует меня. | Да |

**Приложение 4**

**Оценка уровня притязаний.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Карточка 1 | Iстепень трудности | Написать три слова на букву «Н» |
| Карточка 2 | II степень трудности | Написать название четырёх фруктов на «А» |
| Карточка 3 | III степень трудности | Написать шесть имён на букву «П». |
| Карточка 4 | IV степень трудности | Написать название шести государств на букву «И». |
| Карточка 5 | V степень трудности | Написать пять названий станций на букву «П». |
| Карточка 6 | VI степень трудности | Написать двадцать слов на букву «С». |
| Карточка 7 | VII степень трудности | Написать, какие мероприятия начинаются на букву «А». |
| Карточка 8 | VIII степень трудности | Написать названия пяти государств на букву «М». |
| Карточка 9 | IX степень трудности | 1. Написать названия пяти фильмов на букву «М». |
| Карточка 10 | X степень трудности | Написать фамилии пяти известных киноактёров на букву «Л». |
| Карточка 11 | XI степень трудности | Написать фамилии пяти известных русских художников, композиторов, писателей на букву «Р». |
| Карточка 12 | XII степень трудности | Написать фамилии пяти известных русских художников на букву «Н». |

**Приложение 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Время проведения | Наименование соревнований | Занятое место |
| 1 | Апрель 2010 год | Открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО по баскетболу среди девушек. | 1 место |
| 2 | Ноябрь 2010 год | Окружные соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций. | 1место |
| 3 | Февраль 2011 год | Кубок города по баскетболу среди женских команд | 1 место |
| 4 | Март 2011 год | Кубок округа по баскетболу | 1 место |
| 5 | Апрель 2011 год | Открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО по баскетболу среди девушек | 1 место |
| 6 | Май 2011 год | Открытый турнир ГБОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по стритболу среди девушек. | 1 место |
| 7 | Ноябрь 2011 год | Окружные соревнования по баскетболу среди команд общеобразовательных организаций. | 1 место |
| 8 | Ноябрь 2011 год | Чемпионат округа по баскетболу среди женских команд | 2 место |
| 9 | Январь 2012 год | Финал 4 Школьной баскетбольной лиги «КЭС БАСКЕТ» | 1 место |
| 10 | Февраль 2012 год | Кубок города по баскетболу среди женских команд | 2 места |
| 11 | Март 2012 год | Кубок округа по баскетболу среди женских команд. | 1 место |
| 12 | Май 2012 год | Кубок НАО по баскетболу среди женских команд, посвящённый Дню Победы. | 1место |
| 13 | Ноябрь 2012 год | Кубок НАО по баскетболу среди женских команд. | 1 место |
| 14 | Ноябрь - декабрь 2012 год | Первенство города среди общеобразовательных организаций. | 1 место |
| 15 | Декабрь2012 год | Первенство округа среди общеобразовательных организаций. | 1 место |
| 16 | Январь 2013 год | Открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО по баскетболу среди девушек. | 1 место |
| 17 | Февраль 2013 год | Чемпионат города среди женских команд. | 2 место |
| 18 | Март 2013 год | Финал 4 Школьной баскетбольной лиги «КЭС БАСКЕТ» | 1 место |
| 19 | Апрель 2013 год | Чемпионат НАО по баскетболу среди женских команд. | 1 место |
| 20 | Май 2013 год | Открытый турнир ОГОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по стритболу. | 1 место |
| 21 | Ноябрь 2013 год | Кубок НАО по баскетболу среди женских команд. | 1 место |
| 22 | Декабрь 2013 год | Первенство округа среди общеобразовательных организаций. | 1 место |
| 23 | Февраль 2014 год | Финал 4 Школьной баскетбольной лиги «КЭС БАСКЕТ» | 1 место |
| 24 | Апрель 2014 год | Чемпионат НАО по баскетболу среди женских команд. | 2 место |
| 25 | Май 2014 год | Открытый турнир ОГОУ ДОД «Дворец спорта «Норд» по стритболу. | 1 место |
| 26 | Октябрь 2014 год | Кубок НАО по баскетболу среди женских команд. | 1 место |
| 27 | Ноябрь 2014 год | Первенство округа среди общеобразовательных организаций. | 1 место |
| 28 | Февраль 2015 год | Финал 4 Школьной баскетбольной лиги «КЭС БАСКЕТ» | 1 место |
| 29 | Март 2015 год | Участие в ШБЛ «КЭС БАСКЕТ» СЗФО г.Вологда | 6 место из 10 команд |
| 30 | Апрель 2015 год | Открытое Первенство ГБОУ ДОД НАО «Дворец спорта для детей и юношества «Норд» баскетболу среди девушек | 1 место |
| 31 | Май 2015 год | Чемпионат НАО по баскетболу среди женских команд. | 1 место |
| 32 | Октябрь - ноябрь 2015 год | Кубок НАО по баскетболу среди женских команд. | 2 место |
| 33 | Ноябрь 2015 год | Первенство округа среди общеобразовательных организаций. | 1 место |
| 34 | Декабрь 2015 год | Открытое Первенство ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд» по баскетболу среди девушек. | 1 место |