

На правах рукописи

ПОДГОРНАЯ ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА

РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание учёной степени
кандидата психологических наук

Санкт-Петербург – 2022

Работа выполнена на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель: Карлышев Владимир Михайлович, кандидат педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры», кафедра теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока, профессор.

Официальные оппоненты:

Смоленцева Валентина Николаевна, доктор психологических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», кафедра педагогики и психологии, профессор;

Ловягина Александра Евгеньевна, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», кафедра общей психологии, доцент.

Ведущая организация: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Защита состоится 14 апреля 2022 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01, созданного на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, актовЫй зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (<http://lesgaft.spb.ru>).

Текст автореферата размещен на сайте НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (<http://lesgaft.spb.ru>) и на сайте ВАК при Минобрнауки России (<https://vak.minobrnauki.gov.ru>).

Автореферат разослан « ____ » _____ 2022 года

Учёный секретарь
диссертационного совета

Костюченко Валерий Филиппович

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность темы исследования. Психологическая подготовка в спорте как комплексная система психологического, педагогического, технологического и социального воздействия на спортсмена с целью формирования личности для максимальной её самореализации становится наиболее актуальной на этапе совершенствования спортивного мастерства. Современный спорт, а в частности, художественная гимнастика, предъявляет высочайшие требования ко всем участникам тренировочного и соревновательного процесса. Создавшиеся условия требуют поиска новых решений. С переходом спортивных школ на новые «Федеральные стандарты спортивной подготовки»; с обновлением правил соревнований; с ростом сложности соревновательных композиций не только спортсменок мирового класса, но и перспективных юных гимнасток; с увеличением числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода; с околопредельной реализацией индивидуальных возможностей спортсменок уже на этапе начальной подготовки, а также с увеличением величин тренировочных нагрузок заставляет тренеров искать новые подходы к работе со спортсменками. На это указывает И. А. Винер-Усманова: «необходимо осуществлять подготовку конкурентоспособных гимнасток на основе интегрального подхода, предусматривающего координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства, в том числе – психологической подготовленности».

Основной причиной недостаточной эффективности психологической подготовки Г. И. Савенков считает малую «обоснованность её в методологическом плане, как в практике, так и в теории спортивной деятельности». «Психологическая подготовка спортсмена связана с сознательной активностью человека в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний и поведения, как в условиях тренировки, так и в условиях соревнований. Сложность в решении проблемы психологической подготовки в том, что в этом процессе должны быть задействованы все уровни и составляющие психики и личности спортсмена в конкретном виде спортивной деятельности». При этом необходимо знать и учитывать требования вида спорта, предъявляемые не только к физическим и физиологическим способностям спортсмена, но и к психическим и личностным особенностям: волевым и специальным качествам и свойствам, уровню сознания и самосознания, интеллекту, направленности личности, самооценке, психическим процессам, умению управлять собой и т.п.

В последние годы наиболее острыми проблемами в подготовке спортсменов являются: взаимоотношения в треугольнике «спортсмен – тренер – родитель»; проблема мотивации спортсмена к спортивному совершенствованию при доступности многообразия развлечений вне спорта; отмечаемый тренерами инфантилизм к самосовершенствованию спортсменов; отсутствие единой методологии психологической подготовки в спорте вообще и в конкретном виде спорта в частности и др.

Степень научной разработанности темы исследования

В современной спортивной науке разработано значительное количество подходов, направленных на оказание психологической помощи спортсменам, в

которых представлен разнообразный комплекс средств и приёмов, используемых в разных направлениях, уровнях, подходах, содержании и организации подготовки: Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. В. Родионов, Г. И. Савенков, В. К. Сафонов, Л. К. Серова, В. Н. Смоленцева, В. Ф. Сопов, Н. Б. Стамбулова, Б. П. Яковлев и др.

Значимость психологической подготовки в спортивной деятельности возрастает с этапа начальной подготовки до спорта высших достижений, на что указывают ведущие специалисты в сфере науки спорта (В. С. Кузнецов, В. Н. Платонов) и все спортивные психологи (Г. Д. Бабушкин, Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. В. Родионов, А. Ц. Пуни).

В теории и практике художественной гимнастики (как и во многих видах спорта) сложилась ситуация, которая характеризуется рядом противоречий:

- во – первых, – между отсутствием в новом «Федеральном государственном стандарте спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика» психологической подготовки в годовом тренировочном плане на всех этапах подготовки (ее можно подразумевать лишь в разделе теоретической подготовки (на усмотрение специалиста) и наличием предъявленных требований к ней на этапах спортивной специализации («овладение навыками самоконтроля») и совершенствования спортивного мастерства («повышение психологической подготовки»);

- во-вторых, – между необходимостью повышения эффективности и систематизации психологической подготовки квалифицированных гимнасток на основе интегрального подхода с учётом личностных особенностей и отсутствием научно-обоснованной системы её реализации в тренировочном и соревновательном процессе;

- в-третьих, – между необходимостью совершенствования моделей психологической подготовки с учётом особенностей вида спорта и недостаточным уровнем научно-методического обеспечения в науке и практике, не позволяющем в полной мере использовать возможности средств и методов психологической подготовки и психорегуляции в качестве факторов, влияющих на развитие сознания и ведущих качеств квалифицированных гимнасток.

Объект исследования: психологическая подготовка квалифицированных гимнасток на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Предмет исследования: моделирование психологической подготовки в художественной гимнастике на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства на основе учёта психоспортограммы, психотипа, уровня самосознания и саморегуляции спортсмена.

Цель исследования: разработать модель психологической подготовки квалифицированных гимнасток и оценить её эффективность.

Гипотеза исследования. Предполагается, что в результате разработки и внедрения модели психологической подготовки, включающей: психоспортограмму, позволяющую определять направления совершенствования спортсменок; ориентацию на психотип, обеспечивающую качество взаимодействия с гимнастками; выявление уровня самосознания как условия, обеспечивающего совершенствование спортсменок, а также уровень

саморегуляции, повысится качество и эффективность подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой.

Задачи исследования:

- 1) провести анализ современных подходов к психологической подготовке в спорте и выявить факторы, обуславливающие совершенствование личности спортсмена в художественной гимнастике;
- 2) разработать и систематизировать психоспортограмму по художественной гимнастике для рационализации учёта и оценки индивидуальных особенностей спортсменов и построения индивидуального психологического профиля личности, определяющего направленность их совершенствования;
- 3) выявить особенности спортсменов (психотипа – как показателя сущности и самосознания – как уровневого критерия пользования своими возможностями) для качественного взаимодействия и реализации психологической подготовки;
- 4) разработать модель психологической подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства в художественной гимнастике;
- 5) экспериментально обосновать разработанную модель психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гимнасток.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы**: анализ научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме; опрос в форме анкетирования, беседы; наблюдение; психологический эксперимент (констатирующий и формирующий); психолого-педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; математико-статистический анализ количественных данных.

Теоретическая значимость исследования

Разработанная модель психологической подготовки вносит определённый вклад не только в развитие конкретного вида спорта, но и в психологическую подготовку спортсменов различных видов спорта.

Предложенная психоспортограмма и выявленные ведущие качества гимнасток как одно из условий эффективности подготовки могут быть использованы на различных этапах спортивной подготовки тренерами.

Разработаны характеристики и рекомендации по психотипическим особенностям спортсменов и их использованию в тренировочном процессе. Выявлены ведущие факторы, определяющие эффективность психологического сопровождения, которые легли в основу разработки модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток. Теория и методика художественной гимнастики дополнена новыми знаниями о психологической подготовке, динамике самосознания и психорегуляции спортсменов.

Практическая значимость исследования

Предложенная модель психологической подготовки квалифицированных гимнасток включает в себя важные звенья, на которые можно положиться в практическом использовании. Выделены ведущие аспекты психики и личности гимнасток, позволяющие конкретизировать и индивидуализировать работу с ними. Раскрыты психотипические особенности, способствующие развитию личности и

тормозящие его, а также их использование в работе тренера и психолога. Разработаны рекомендации по психотипическим особенностям спортсменов. Предложены рекомендации для регуляции состояний и поведения спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований. Уточнены особенности содержания последовательных этапов работы психологической подготовки гимнасток. Методика реализации модели психологической подготовки квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике внедрена в работу спортивной школы олимпийского резерва и подтверждена её эффективность.

Полученные материалы исследования использованы на курсах повышения квалификации тренеров различных видов спорта, проводимых на базе высшего учебного заведения.

Научная новизна заключается в том, что:

- разработана и конкретизирована психоспортограмма по художественной гимнастике как направляющая идея совершенствования психологической подготовки гимнасток на всех этапах спортивной подготовки;
- выявлены ведущие качества (на уровне психики и личности) спортсменов в данном виде спорта;
- на основе теоретического анализа и данных констатирующего эксперимента разработана эффективная модель психологической подготовки спортсменов по художественной гимнастике, включающая в себя организационный и содержательный блоки.
- разработка психотипических особенностей спортсменов и выявленные психотипические (сущностные) характеристики гимнасток вместе с уровнем их самосознания – основа представленных рекомендаций, направленных на улучшение качества взаимодействия между субъектами спортивной деятельности: развития ресурсов спортсменки, регуляции её поведения в тренировочном и соревновательном процессе.

Методологическую и теоретическую основу исследования составили:

1) научные труды отечественных и зарубежных психологов спорта, посвящённых идеям психологической подготовки и обеспечению в целом и психологическому сопровождению в спорте в частности: А. В. Алексеев, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Г. Б. Горская, Р. М. Загайнов, Е. П. Ильин, А. Ц. Пуни, В. К. Сафонов, Н. Б. Стамбулова, Б. П. Яковлев, В. М. Мельников, В. А. Плахтиенко, Б. Д. Кретти, Р. М. Найдиффер, Л.-Э. Унесталь, Р. С. Уэйнберг, D. Vogel и др.

2) труды психологов, направленные на изучение личностных особенностей: В. В. Гуленко, Г. А. Кузьменко, В. В. Столин, Е. С. Филатова, П. Р. Чамата, Д. Шарп, К. Г. Юнг;

3) теория и методика художественной гимнастики: И. А. Винер-Усманова, Ю. К. Гавердовский, Л. А. Карпенко, Т. С. Лисицкая и др.

Основные положения, выносимые на защиту:

1) Модель реализации психологической подготовки в художественной гимнастике, базирующаяся на развитии значимых личностных особенностей спортсменов, ориентированная на развитие самосознания и значимого для них уровня саморегуляции, раскрывает, дополняет и оптимизирует основные подходы психологической подготовки в спорте.

2) Представление психоспортограммы по художественной гимнастике, позволяющее согласовать требования вида спорта с индивидуальным психологическим профилем личности гимнастки и определить направленность её совершенствования.

3) Ориентация на основные компоненты модели психологической подготовки: психоспортограмму как вектора, определяющего направление совершенствования спортсмена; психотип, обеспечивающий качество взаимодействия со спортсменом; а также особенности самосознания и обученности саморегуляции, как уровневых критериев пользования своими возможностями позволяет оптимизировать и индивидуализировать подготовку спортсменов.

4) Реализация психологической подготовки квалифицированных гимнасток в рамках предложенной модели, включающая предварительный, организационно-технологический и содержательный этапы, повышает качество и эффективность спортивного совершенствования.

Апробация исследования. Основной теоретический материал апробирован на курсах повышения квалификации тренеров, докладывался на различных конференциях научного сообщества, а результаты экспериментального исследования изложены в работах автора. Базовое внедрение практического материала проходило на базе МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска, а также проверялось на кратковременных организованных тренировочных сборах в работе с гимнастками других команд.

Достоверность и обоснованность результатов обеспечивается теоретической обоснованностью разработанного подхода, репрезентативностью выборки, применением валидных и надёжных психодиагностических методик для отслеживания эффектов осуществления специфической деятельности гимнасток, адекватно поставленными целью и задачами работы; использованием обоснованных статистических методов анализа данных экспериментального исследования. Результаты исследования апробированы на научно-практических конференциях (Современное образование, физическая культура и спорт: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 45-летию Уральского государственного университета физической культуры / Под ред. Р.Х. Аминова, Ю.Г. Мартемьянова. Челябинск: УралГУФК, 2014. 380 с.; Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2017. Т. 1. 358 с.) и в реальных условиях в 3-х организациях, что подтверждено актами внедрения научных разработок в практику.

Структура и объём работы. Диссертация содержит: введение, четыре главы, заключение, практические рекомендации, список использованных источников и 7 приложений. Список литературы представлен 202 источниками, в том числе 10 на иностранном языке. Текст диссертации изложен на 208 страницах, включает в себя 17 таблиц, 13 рисунков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В первой главе диссертации «Теоретические предпосылки решения проблемы совершенствования психологической подготовки в художественной гимнастике» изложены результаты анализа: специфики вида спорта и психологических особенностей художественной гимнастики; влияние психологической подготовки на эффективную самореализацию спортсмена; подхода моделирования как условия рационализации психологической подготовки; психорегуляции как метода повышения эффективности спортивного совершенствования.

В настоящее время художественная гимнастика как вид спорта предъявляет ряд требований к спортсменкам и тренерам из-за роста трудности программ, увеличения объёмов тренировочной работы, околопредельной реализации индивидуальных возможностей гимнасток, увеличения объёма специальной физической подготовки (СФП) и специальной технической подготовки (СТП) в общем объёме тренировочной работы, высоких требований к психическим и физическим способностям и возможностям гимнасток. Всё это, несомненно, ведёт к росту психического напряжения спортсменок и тренеров, требует поиска подходов к его коррекции.

Проблема эмпирического и теоретического в психологии всегда будет актуальна, так как «психическое» зачастую рассматривается лишь с теоретических позиций. Развитие рефлексии эмоциональных состояний может влиять на развитие тех или иных качеств личности тренера и спортсмена, а, следовательно, на развитие самосознания и личности в целом. Самосознание служит одним из главных механизмов самоконтроля в разных ситуациях и для этого имеется целый арсенал приёмов саморегуляции. Проблема самосознания, по словам А. Н. Леонтьева, является «проблемой высокого жизненного значения, венчающей психологию личности» (А. Н. Леонтьев, 1975). И многочисленные теории, и разнящиеся точки зрения являются тому веским доказательством.

В последние годы резко возросла конкуренция в спорте. Учёные и тренеры ищут новые нетрадиционные подходы, методы интенсификации тренировочного процесса. К таким нетрадиционным подходам следует относить и разработку средств и методов контроля в спорте, построения моделей различных видов подготовки в спорте и т.п. (В. П. Каргаполов, 1990). Решение различных задач с помощью моделирования позволяет найти наиболее оптимальные пути повышения эффективности тренировочного и соревновательного процесса – одна из важнейших задач науки.

Слабым звеном в подготовке спортсменов остается психорегуляция состояний особенно на этапе соревнований. Поиск наиболее рационального подхода в освоении умений психорегуляции для конкретного вида спорта – насущная задача. Проанализировав теоретические данные, можно сделать вывод, что известные методы и средства психорегуляции необходимо применять с учётом особенностей вида спорта и соревновательной деятельности, личностных особенностей спортсмена, специфики психического состояния, в котором он находится. Именно с психического состояния начинается и заканчивается работа спортивного психолога для наилучшей реализации физической и технической подготовленности спортсмена (В. К. Сафонов, 2018). Представленные подходы при

всей своей многогранности отражают единый взгляд на проблему становления психорегуляции психических состояний спортсменов как многоуровневого процесса, восходящего от элементарных форм реагирования на соревновательные или тренировочные ситуации к высшим социально-опосредованным и сознательно управляемым формам регуляции и контроля над своими состояниями, поведением и деятельностью.

Во **второй** главе диссертации «Материалы и методы исследования» представлены: организация исследования и его методы; методики исследования.

На **первом этапе** были выявлены особенности художественной гимнастики как вида спорта и требования, предъявляемые к психическим качествам личности гимнасток. Изучена теоретическая составляющая разработанности проблемы выбранного нами исследования. Была разработана авторская психоспортограмма по художественной гимнастике и предложена 49 тренерам страны и зарубежья для выявления ведущих свойств личности гимнасток. В итоге, благодаря методу экспертных оценок, были выявлены 9 ведущих качеств личности гимнасток, акцент на выявление и развитие которых необходимо делать в тренировочном, педагогическом и психологическом процессах.

Второй этап заключался в организации основного экспериментального исследования, отборе показателей для диагностики личности и состояний, подборе методов и методик исследования; проведении констатирующего эксперимента, в обработке полученных данных методами математической статистики; анализ и интерпретация полученных данных. На данном этапе выявлялись индивидуальные особенности спортсменов, влияющих на процесс обучения и тренировки (психотип и самосознание).

Для выявления и понимания общих психотипических закономерностей (по К.Г. Юнгу) было протестировано 170 спортсменов в возрасте от 13 до 25 лет, занимающихся различными видами спорта, в том числе и технико-эстетическими, которые раскрыты в диссертации и подробно представлены в научной статье.

Для выявления тенденций развития самосознания у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в процессе психологической подготовки и освоения психорегуляции был использован многомерный опросник исследования самоотношения В. В. Столина – С. Р. Пантелеева, позволяющий раскрыть 9 сторон самосознания (открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я, самооценочность, самопринятие, самопривязанность, конфликтность, самообвинение). Было проведено лонгитюдное исследование по данной методике в 2011 и 2016 годах, в котором приняло участие более 60 гимнасток. На данном этапе была проведена обработка полученных данных и сделаны соответствующие выводы.

Третий этап связан с реализацией модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток 13-17 лет и оценкой её эффективности. В формирующем эксперименте приняли участие 44 спортсменки МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска, из них были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 22 человека каждая. На начало эксперимента группы имели одинаковый уровень спортивной квалификации. Модель реализации психологической подготовки апробировалась в течение восьми месяцев (курс рассчитан на 70 часов аудиторных занятий плюс

сопровождение на соревнованиях, в среднем 30 часов). В контрольной группе проводились занятия по классической схеме методики психологической подготовки без углублённого изучения личностных особенностей (в объёме 100 часов).

Четвёртый этап заключался в оформлении диссертации. Был проведён анализ, обобщение, математическая обработка и интерпретация всех полученных данных и результатов эксперимента. Сделаны выводы и предложены рекомендации исходя из задач исследования.

Подходы к оптимизации и индивидуализации психологической подготовки представлены в **третьей главе**. В параграфе «Потребность в разработке и реализации модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток» на основе наблюдений, опроса и математического анализа полученных данных в ходе констатирующего эксперимента представлены выводы: какими теоретическими и практическими знаниями должна быть наполнена общая психологическая подготовка спортсмена для «формирования личности» в спорте; как выделить сущностные черты каждой личности, помочь раскрыть потенциал, устранить или трансформировать внутренние конфликты экологичным путём; какие именно профессионально важные психические качества, когда и как их необходимо формировать и развивать в художественной гимнастике.

В параграфе «Разработка организационно-технологического и содержательного блоков модели психологической подготовки» представлены два блока модели: организационно-технологический и содержательный, позволяющие выделить ключевые аспекты психологической подготовки и их последовательной реализации у гимнасток в формирующем психологическом эксперименте.

Параграф «Разработка психоспортограммы по художественной гимнастике как фактора рационализации психологической подготовки гимнасток» содержит авторскую психоспортограмму (таблица 1) с включением основных свойств, процессов, способностей, задатков и качеств, наличие и развитие которых, определяет успех в данном виде спорта на основе экспертной оценки тренеров (n=49); анализ и математико-статистическую обработку полученных данных.

На основе полученных сведений были выделены 9 значимых особенностей и качеств, обеспечивающих спортивное совершенствование гимнасток: 1) уравновешенность нервной системы; 2) темп реакции (свойство темперамента); 3) способность к двигательному комбинированию; 4) самостоятельность мышления; 5) двигательная память; 6) концентрация внимания; 7) творческое воображение; 8) целеустремлённость; 9) мышечно-двигательные ощущения.

Полученные в ходе опроса тренеров с разным опытом работы и разной квалификационной категорией данные можно считать достоверными по всем показателям, представленным в психоспортограмме согласно математической проверке. Тренеры единодушно выделили ведущие особенности спортсменок в художественной гимнастике, что можно брать за основу при выявлении модельных характеристик этого вида спорта.

Также из проведенного нами открытого письменного опроса мы сделали следующие выводы: 85 % тренеров в своей работе сталкиваются с проблемами психоэмоциональных состояний спортсменок (неуверенность, страх, эмоциональная неуравновешенность и т.п.) и затрудняются в их решении; с

интеллектуальной «безграмотностью» (нежелание мыслить, инфантильность, невнимательность, низкий уровень развитости психомоторных способностей и т.п.); каждый второй тренер сталкивается с проблемой отсутствием мотивации у детей и нежеланием качественно и долго работать, с неспособностью детей регулировать психическое состояние перед стартом.

Таблица 1 – Фрагмент психоспортограммы по художественной гимнастике

	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение
Свойства н.с.	Сила нервной системы (далее н.с.)							7,2				Устойчивость к сбивающим факторам; приспособляемость, гибкость поведения
	Уравновешенность н.с.							7,5				
	Лабильность н.с. (скорость протекания элементарных циклов возбуждения в нервной и мышечной тканях)							7,0				
Свойства темперамента	Сенситивность (чувствительность к происходящему)					5,1						Эмоциональность, энергичность, целенаправленность, сосредоточенность, находчивость
	Реактивность						6,5					
	Активность							7,1				
	Темп реакций							7,8				
Психические процессы	Ощущения (виды):											
	Зрительные							7,5				Видение предмета, других спортсменов, границ площадки
	Слуховые							7,3				Музыкальность
	Мышечно-двигательные								8,9			Психомоторика (координация)
	Ощущения равновесия								8,6			

В параграфе «Исследование психотипов спортсменов как условия оптимизации психологической подготовки» представлены психотипические особенности спортсменов (по К. Г. Юнгу) и выявленные в ходе исследования закономерности их проявления в спорте. Поскольку психотип личности определяет качество взаимодействия с реальностью, следует предположить высокую значимость его в процессе обучения и тренировки. Для эффективного обучения важно определение психотипа личности. Знание ведущих модальностей позволяет рационально задействовать ведущие каналы и органы чувств, что значительно повышает эффективность процесса обучения. А знание «теневых» функций позволяет работать над недостающими умениями, от чего будет зависеть эффективность работы в экстремальных условиях, в том числе – соревновательных.

В данном параграфе представлена качественная и количественная характеристика психотипов гимнасток. Поскольку психотипические особенности спортсменов ранее не исследовались, нами были проведены предварительные исследования 170 спортсменов из 20 различных видов спорта. Полученные данные показали:

– Спортсменам высокого класса чаще всего свойственна ведущая интуитивная функция. Такие спортсмены эмоционально сдержанны и очень стабильны во время выступлений на соревнованиях и чем выше ранг соревнований, тем эти проявления более выражены, они способны быстро ориентироваться и собираться в экстремальных ситуациях, угадывать перспективы, за внешностью распознавать суть и отделять ненужное. Долго не замечают физического дискомфорта.

– В художественной гимнастике чаще всего (из $n=60$) встречается чувствующий экстраверт – в 25 % и ощущающий экстраверт – в 15 %, а также присутствие функции «ощущений» и «эмоций» встречается в 75 % случаев. Это можно объяснить тем, что, во-первых, функция ощущений в художественной гимнастике имеет высокое значение, благодаря которой происходит качественное управление движением. В то время как эмоциональная составляющая обусловлена музыкальным сопровождением, вдохновляющим на двигательную выразительность с эмоциональной окраской.

– Соотношение экстравертов и интровертов в гимнастике составляет 62 % к 38 % (от II взрослого разряда до КМС) и такое же – у мастеров спорта, т.е. чаще всего добиваются успеха спортсмены с экстравертированной установкой, и 60 % из них имеют ведущую или вспомогательную функцию «ощущений» (т.е. развитую сенсорику).

Четвёртая глава «Исследование влияния психологической подготовки на развитие личности спортсмена и результативность соревновательной деятельности» раскрывает содержание модели реализации психологической подготовки, обработку и анализ результатов исследования.

Все полученные данные в ходе исследования легли в основу годового формирующего эксперимента, в котором разработана и реализована модель психологической подготовки гимнасток (рисунок 1).

Реализация модели включала три этапа:

- 1) предварительный – позволил определить направление совершенствования работы с ориентацией на нужные возможности и качества; выявить психотипические особенности спортсменок для оптимизации взаимоотношений и обучения; выбрать средства для развития самосознания через понимание себя и освоения приёмов саморегуляции;
- 2) второй этап посвящен реализации направления работы в общей и специальной психологической подготовке в годовом цикле;
- 3) третий заключался в проверке эффективности личностных изменений (самосознания), сформированности качеств и способностей, владения приёмами саморегуляции и эффективности соревновательной деятельности.

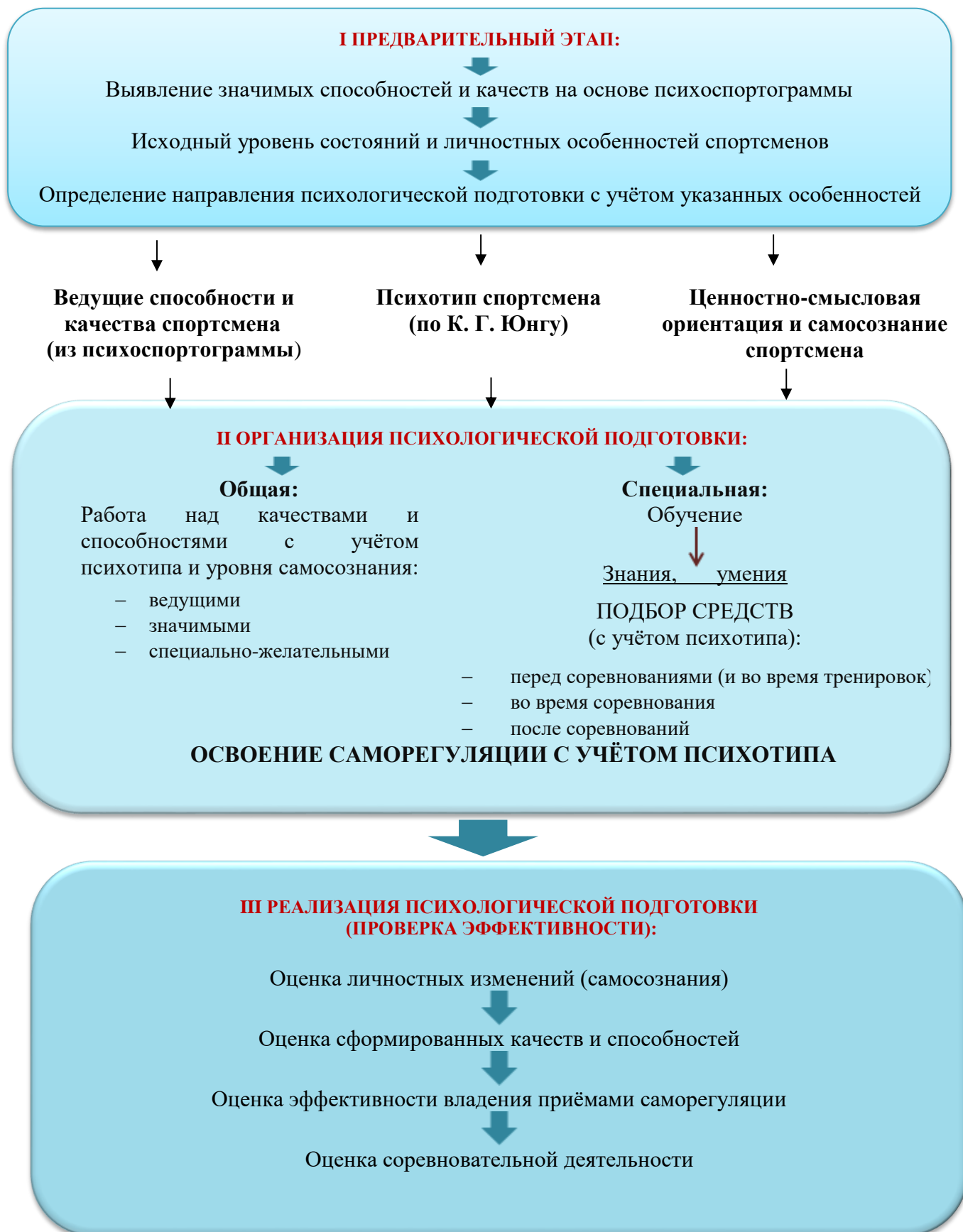


Рисунок 1 – Реализуемая модель психологической подготовки в художественной гимнастике (этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства)

Особенность реализации второго этапа (модели психологической подготовки) включала:

Работу со спортсменом:

- блок самопринятия (20 часов);
- блок самопознания и теоретические знания, необходимые в профессиональной деятельности (такие, как сбивающие и помогающие факторы на соревнованиях, психические состояния в тренировочной и соревновательной деятельности, различные приёмы регуляции и т.п.) (7 часов);
- арт-терапевтические технологии (одновременно являющиеся инструментом для самопознания и регулирующим компонентом) (10 часов);
- психотехнические игры, используемые в спорте (направлены на развитие ведущих психических качеств, выявленных с помощью психоспортограммы, которые мы перечислили ранее) (15 часов);
- обучение приёмам саморегуляции, использование дыхательных упражнений, релаксации, аутотренинга, психорегулирующих, психомобилизующих тренировок, идеомоторной и ментальной тренировки и др. (10 часов);
- психологическое сопровождение во время соревнований (от 10 часов).

Эффективность реализации модели доказывается следующими результатами:

1) Показателями личностных изменений (самосознания). Для понимания естественной динамики самосознания было проведено лонгитюдное исследование показателей у гимнасток 13-17 лет на основе указанной методики (с 2011 по 2016 годы), которое показало изменения по шкалам: 1. открытость или «внутренняя честность» за исследуемый период снизилась, что говорит о некоторой появившейся скрытности или неспособности и нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе; 2. самоуверенность – показатели значимо выросли, что говорит об отсутствии внутренней напряженности у спортсменок и высокой уверенности в себе; 3. саморуководство – показатели выросли до достаточного уровня, чтобы говорить о том, насколько личность отчётливо переживает собственное «Я» как стержень, интегрирующий и организующий его жизнедеятельность. Интересно то, что данные показателей в норме пятилетней давности (2011 года) значительно ниже, чем у обычных современных подростков (2016 года), причём у большинства спортсменок результаты были завышены, т.е. они считали, что всё в их жизни зависит только от них, брали на себя причину всех неудач, что, несомненно, влияло на их самооценку и качество жизни; 4. показатели зеркального «Я» изменились минимально; 5. по шкале самооценки произошло значимое снижение показателей в норме. При этом у большинства опрошенных респондентов 2016 года эти показатели были завышены, что говорит о неадекватной заинтересованности в собственном Я, самолюбовании, ощущении ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемой ценности своего «Я» для других; 6. самопринятие – показатели значительно выросли, что говорит о безусловном принятии себя таким, каков есть, даже с недостатками; 7. показатель самопривязанности снизился незначительно, что говорит о стабильности этого признака; 8. внутренняя конфликтность несколько снизилась, что отражает наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласие с собой, вследствие чего

появляется тенденция к тревожно-депрессивным состояниям, сопровождаемых чувством вины в случае неудачных выступлений; 9. самообвинение – показатели стабильны, тем не менее у 30% опрошенных сохраняются тенденции поставить себе в вину свои промахи и неудачи.

Из представленных данных в таблице 2 мы видим положительную динамику показателей в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента, из чего можно сделать вывод, что психологическая подготовка влияет на развитие осознанности у спортсменов.

Таблица 2 – Показатели данных в «норме» по шкалам опросника В. В. Столина – С. Р. Пантелеева (в %) в экспериментальной и контрольной группах в формирующем эксперименте

Шкала опросника	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=22)	ЭГ (n=22)	КГ (n=22)	ЭГ (n=22)
1. Открытость	90	70	90	80
2. Самоуверенность	100	90	100	100
3. Саморуководство	70	70	75	70
4. Зеркальное «Я»	80	85	80	90
5. Самоценность	60	65	67	80
6. Самопринятие	100	90	100	90
7. Самопривязанность	80	75	80	70
8. Конфликтность	80	90	80	100
9. Самообвинение	70	80	70	80
\bar{x}	81,1	79,4	82,4	84,4
σ	13,6	9,8	11,9	11,3
tp	0,3		0,37	
P	> 0,05		> 0,05	

Как видно из таблицы 2, и до и после эксперимента нет статистических различий. Нами были исследованы темпы прироста полученных показателей по формуле С. Броди: в экспериментальной группе виден качественный прирост 6,1 в отличие от контрольной – 1,2 в общем и по отдельным шкалам: «открытости», «самоценности», уверенности в себе, снижения уровня привязанности к неадекватному «Я-образу» и конфликтности.

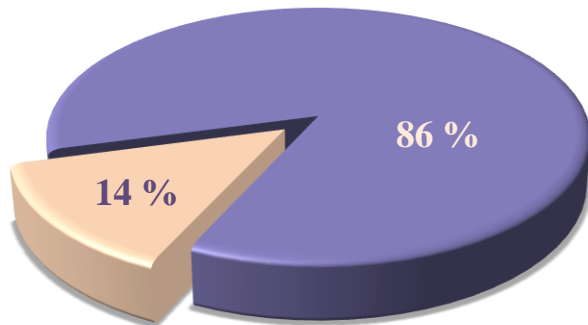
2) Показателями биоэлектростимуляции.

Как видно из таблицы 3, показатели биоэлектростимуляции до эксперимента в экспериментальной группе статистически выше, чем в контрольной, после эксперимента этот показатель значительно снизился и разница данных стала статистически незначима. По показателю психической надёжности разница в результатах статистически незначима и до, и после эксперимента, но при этом в экспериментальной группе виден качественный прирост по данному показателю на 21 % ($p < 0,05$), в контрольной группе этот показатель увеличился лишь на 8 % ($p > 0,05$). По остальным показателям нет статистических различий до эксперимента. После эксперимента различия показателей в экспериментальной и контрольной группе являются статистически значимыми.

Таблица 3 – Различия показателей личностных особенностей и психофизиологических состояний квалифицированных гимнасток экспериментальной (ЭГ n=22) и контрольной (КГ n=22) групп до и после эксперимента (Т-критерий Стьюдента)

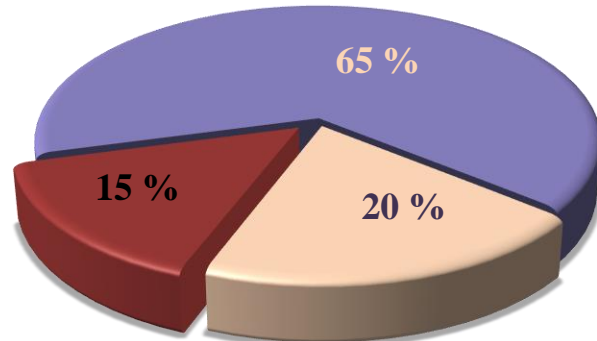
Показатели		До эксперимента			После эксперимента		
		\bar{x}	tp	P	\bar{x}	tp	P
Психическая надёжность	ЭГ	-8,3	0,16	> 0,05	-3,7	1,7	> 0,05
	КГ	-8,7			-7,2		
Личностная тревожность	ЭГ	43,0	0,55	> 0,05	35,8	2,59	< 0,05
	КГ	44,6			44,1		
Психическая устойчивость	ЭГ	38,1	1,32	> 0,05	33,1	4,08	< 0,05
	КГ	41,1			40,0		
Биоэлектрорепотенциометрия	ЭГ	32,5	2,7	< 0,05	16,45	1,24	> 0,05
	КГ	20,5			21,5		
Цветовой тест М. Люшера (КВ)	ЭГ	1,4	1,11	> 0,05	1,2	2,14	< 0,05
	КГ	1,51			1,6		
Цветовой тест М. Люшера (АТ)	ЭГ	11,0	0,17	> 0,05	7,09	2,54	< 0,05
	КГ	11,7			10,9		

3) Показателями психической надёжности. До эксперимента (рисунок 2) у 86 % опрошенных по шкале «психическая надёжность» отмечены низкие показатели, у 14 % – средние, высоких – нет; после эксперимента (рисунок 3) 65 % гимнасток остались с низкими показателями психической надёжности, до 20 % – увеличилась доля со средними и 15 % – перешли в зону высоких значений.



■ Низкая ■ Средняя

Рисунок 2 – Диаграмма уровня психической надёжности экспериментальной группы (n=22) до эксперимента



■ Низкая ■ Средняя ■ Высокая

Рисунок 3 – Диаграмма уровня психической надёжности экспериментальной группы (n=22) после эксперимента

4) Показателями личностной тревожности. Как показано на рисунке 4, умеренную и низкую личностную тревожность до эксперимента имели 50 % гимнасток, но при этом они не показывали достаточно высоких результатов, что может говорить об их недостаточной мотивированности (Горбунов Г. Д.), а 50 % – повышенную и высокую тревожность, что является показателем слабой саморегуляции и повышенной эмоциональности. После реализации модели

лишь 20 % гимнасток имели повышенную и высокую тревожность, а 80 % – стала свойственна умеренная и низкая.

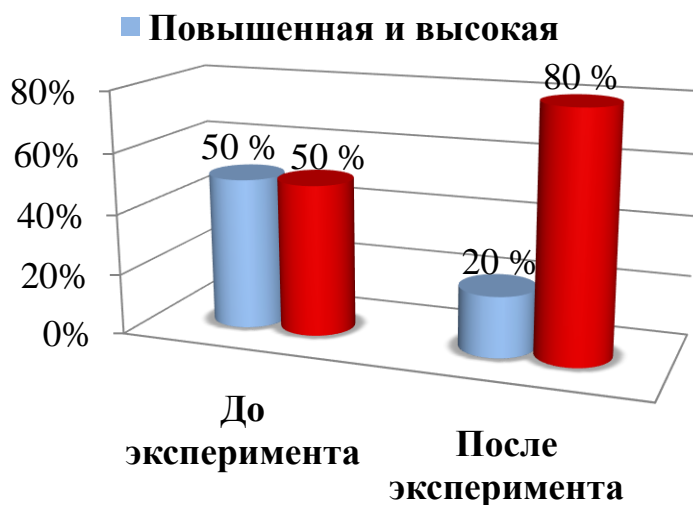


Рисунок 4 – Личностная тревожность в экспериментальной группе (n=22) до и после эксперимента

5) Показателями психической устойчивости. Высокая психическая устойчивость к соревновательным стрессам была свойственна лишь 14 % гимнасток, 86 % спортсменок имели среднюю психическую устойчивость, после эксперимента процент гимнасток с высокой психической устойчивостью увеличился до 47 % (рисунок 5).

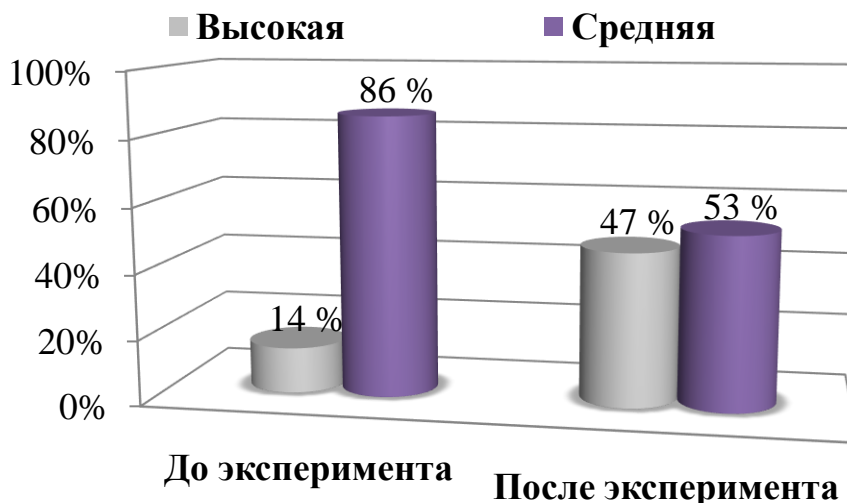


Рисунок 5 – Психическая устойчивость в экспериментальной группе (n=22) до и после эксперимента

б) Показателями цветового теста М. Люшера. Как показано на рисунке 6, по исследуемой методике до проведения экспериментальной модели 28 % имели состояние парасимпатикотонии. Естественно, что в таком состоянии гимнастки не могли качественно выполнять соревновательную деятельность; 37 % – имели затруднения в переносимости нагрузки (необходимость волевых усилий) и только 35 % соответствовали норме. После проведения эксперимента показатель нормы

увеличился до 85 % ($p < 0,05$), показателей парасимпатикотонии ни у кого не было выявлено и лишь 15 % имели затруднения в переносимости нагрузки.

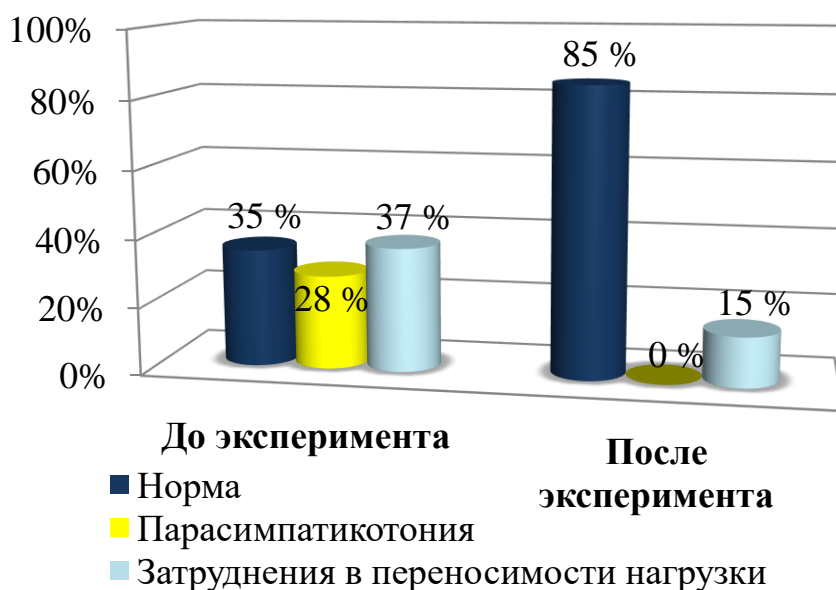


Рисунок 6 – Коэффициент вегетатики (тест М. Люшера) в экспериментальной группе (n=22) до и после эксперимента

7) Показателями биоэлектростенциометрии. На рисунке 7 видно, что до эксперимента у 43 % гимнасток показатели биоэлектростенциометрии были в норме, а у 57 % – выше нормы, что свидетельствовало об эмоциональном напряжении, о повышенной активации вегетативных систем организма (рисунок 6). После эксперимента показатели нормы выросли до 65 % ($p < 0,05$). Отношение между максимальным и минимальным показателем говорит об эмоциональной устойчивости спортсменок, в то время как до эксперимента у большинства наблюдалась эмоциональная реактивность.

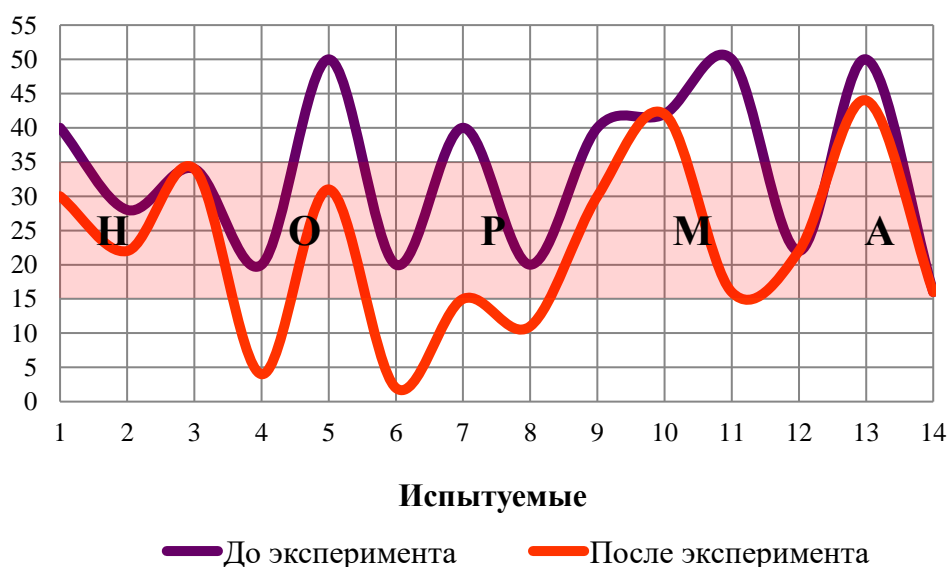


Рисунок 7 – Биоэлектростенциометрия в экспериментальной группе (n=22) до и после эксперимента (у.е.)

В среднем, в экспериментальной группе все показатели улучшились на 20-40 %, в контрольной группе этот прирост составил примерно 10-17 %, что меньше в два раза, что свидетельствует об эффективности проведенной психологической работы.

8) Эффективностью соревновательной деятельности, которая была проверена результатами соревнований за учебный год (таблица 4) у ведущих гимнасток из каждого разряда. В контрольной группе виден скачкообразный рост результатов. На начало эксперимента в контрольной группе средние значения результатов соревнований выше на 5 баллов, чем в экспериментальной. К завершению психологического эксперимента средние значения в обеих группах вышли на одинаковый уровень результативности, что говорит об эффективности экспериментальной модели.

Таблица 4 – Динамика результатов соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах за 2016-2017 учебный год

Гимнастка	Результаты соревнований, сумма в баллах									
	Соревнование № 1		Соревнование № 2		Соревнование № 3		Соревнование № 4		Соревнование № 5	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
№ 1 (МС)	57,750	62,000	58,300	66,150	59,600	61,100	60,000	63,200	61,500	66,700
№ 2 (МС)	52,900	58,000	50,150	57,300	54,300	53,700	54,900	53,500	57,300	54,100
№ 3 (КМС)	51,650	58,400	51,450	60,050	53,300	56,500	55,700	51,250	56,200	57,400
№ 4 (КМС)	41,250	54,550	43,300	53,050	46,350	54,400	47,350	51,950	49,200	52,150
№ 5 (КМС)	39,950	39,200	41,100	38,100	43,350	40,950	46,400	41,400	47,200	43,400
№ 6 (I p.)	38,400	45,450	40,050	43,300	42,400	45,850	43,850	48,850	46,200	46,400
№ 7 (I p.)	39,250	38,850	43,200	43,500	44,600	44,000	45,200	45,900	46,000	46,800
\bar{x}	45,878	50,921	46,792	51,635	49,128	50,928	50,542	50,864	51,942	52,424
σ	7,9	9,6	6,6	10,2	6,5	7,4	5,5	6,8	6,2	7,9
tp	1,1		0,39		0,48		0,09		0,135	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Из таблицы 4 видно, что данные результатов соревнований статистически не значимы в начале и в конце эксперимента, однако контрольная группа была сильнее (разница в \bar{x} составляет около 5 баллов), т.к. в ней был явный лидер, опережающий многих других спортсменок. К концу эксперимента экспериментальная группа вышла на такой же уровень результативности. Средняя сумма оценок за четыре вида программы в экспериментальной группе увеличилась на 6,064 балла (прирост составил более 11 %), в контрольной – на 1,500 балла (прирост составил 2,9 %).

Также это подтверждается уменьшением количества потерь в экспериментальной группе от 7-8 за четыре вида упражнения до 1-2 потерь к концу года, в контрольной группе эти показатели варьировались от 7-8 до 3-4. Тренеры экспериментальной группы отмечали значительный прирост стабильности и более качественные взаимоотношения со спортсменками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Результаты изучения психологической подготовки в спорте показали недостаточную обоснованность методологического подхода в её построении и реализации с учётом специфики вида спорта и личностных особенностей спортсменов. Как показывают исследования, более 70 % тренеров не представляют её содержание, организацию и реализацию в тренировочном процессе. Она осуществляется спонтанно и эпизодически или при особых затруднениях в тренировке и определяется мастерством тренера и усложняется отсутствием штатных спортивных психологов в государственных спортивных учреждениях. Это отчасти вызвано отсутствием раздела психологической подготовки в нормативных документах, а также отсутствием во многих видах спорта психоспортограмм, определяющих направление совершенствования личности спортсменов.

2) Разработка психоспортограммы по художественной гимнастике как направляющей идеи совершенствования личности гимнасток на всех этапах подготовки позволит тренерам легче строить этот процесс. Так, многие тренеры, сталкиваясь с физической одарённостью гимнастки, разводят руками спустя несколько лет работы, поскольку не сформировали нужные психические качества и способности. Психоспортограммы во многом помогают решать эту проблему, как на этапе начальной, так и на последующих этапах подготовки. В результате разработки психоспортограммы на основе опроса тренеров (n=49) нами было выявлено 9 значимых психических критериев личности гимнасток: уравновешенность нервной системы; темп реакции (свойство темперамента); способность к двигательному комбинированию; самостоятельность мышления; двигательная память; концентрация внимания; творческое воображение; целеустремлённость; мышечно-двигательные ощущения. Представленные критерии психологической характеристики художественной гимнастики дают тренерам возможность получить необходимую информацию о проявлении психических процессов и свойств личности спортсменок, с учётом которых они будут планировать и осуществлять на них воздействие с целью выработки специфически-важных качеств для подготовки конкурентоспособных гимнасток. Благоприятнее всего, если это будет происходить в содружестве со спортивным психологом.

3) Впервые выявлены психотипические особенности личности спортсменов в отдельных видах спорта (единоборствах, технико-эстетических, циклических, игровых видах спорта) и в художественной гимнастике. Каждому психотипу свойственны: своеобразное считывание и восприятие информации, принятие решений, наличие конкретных качеств и специфичного поведения. Знание этих существенных характеристик обеспечивает качество взаимодействия со спортсменом, помогает разумно построить процесс обучения с опорой на ведущую функцию и направление работы с ним по специфическим качествам (сильным и слабым), выбор наиболее действенных для него приёмов саморегуляции, что повышает не только эффективность тренировочного и соревновательного процессов, но и обеспечивает «радость самореализации».

4) Важным аспектом психологической подготовки спортсмена является развитие самосознания как уровневого критерия понимания происходящего,

пользования своими возможностями и готовности к саморегуляции. Как показало наше исследование, применение приёмов психорегуляции и использование различных тренировочных мероприятий психологического характера оказывают влияние на развитие самосознания и рефлексии спортсмена. Освоение приёмов саморегуляции спортсменом является одним из главных условий стабильности и эффективности соревновательной деятельности. Нами разработаны простейшие рекомендации по регуляции состояний и поведения спортсменов с учётом их психотипа для тренеров и родителей, которые они могут использовать в процессе помощи ему.

5) В ходе исследования установлено, что разработка модели психологической подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства и ключевых компонентов её реализации позволяет целенаправленно управлять процессом подготовки спортсменок с ориентацией на сущностные и динамические характеристики личности гимнасток. Разработанная модель реализации психологической подготовки гимнасток, опирающаяся на: содержание и критерии психоспортограммы, позволяющей определять направления их совершенствования; выявление психотипа, обеспечивающего качество взаимодействия с гимнастками; оценку уровня самосознания как условия, обеспечивающего совершенствование спортсмена и обученность приёмам саморегуляции, позволяет констатировать качественный прирост результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Отмечается повышение уровня в регистрируемых показателях: психической устойчивости, вегетативного компонента (КВ) и аутогенной нормы (АТ) цветового теста М. Люшера, уровня компонентов самосознания личности, а также в психофизиологической пробе – биоэлектростимуляции и снижении личностной тревожности. В среднем, по всем показателям в экспериментальной группе показатели улучшились на 20-40 %, в контрольной группе этот прирост составил примерно 10-17 %, что в два раза ниже.

б) Эффективность разработанной модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства доказывается приростом в показателях соревновательной деятельности в экспериментальной группе на 11 % (в контрольной – чуть меньше 3 %), что подтверждает гипотезу исследования. Из этого можно сделать вывод, что разработанная модель является эффективной и имеет прикладное значение. Проведённые исследования показали значимость моделирования в спортивной деятельности, ориентированной на специфику вида, ключевые факторы и подходы к управлению состоянием и процессом в целом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведённый годичный эксперимент реализации модели психологической подготовки спортсменок 13-17 лет в художественной гимнастике позволяет сделать ряд практических рекомендаций для спортивных школ и учреждений, занимающихся подготовкой спортсменов не только для данного вида спорта.

Учреждениям, занимающимся специализированной подготовкой спортсменов рекомендуется:

– привлекать к работе спортивных психологов и внедрять в тренировочный процесс реализацию модели психологической подготовки в возрасте 13-17 лет, т.к. этот период связан с формированием самосознания личности и самоидентификации «Я», поскольку в данный возрастной период чаще всего фиксируется эмоциональное выгорание спортсменов (в технико-эстетических видах спорта), что сопровождается потерей интереса к занятиям, увеличивается травматизм и снижается общая работоспособность или реализация происходит на пределе физических возможностей;

– в организации психологической подготовки ориентироваться на индивидуальные особенности. Для взаимодействия со спортсменом знать его психотип, который позволяет «говорить на его языке», что способствует более качественному взаимодействию с ним;

– при этом в подготовке необходимо ориентироваться на развитие важных психических качеств для данной личности, обеспечивающих самореализацию спортсмена, которые можно определить только после тестирования;

– важнейшим условием в спортивном совершенствовании играет самосознание спортсмена, которое развивается в процессе осмысления происходящего и активного включения личности в осознанное самосовершенствование (обсуждение перспектив, определение стратегии совершенствования, совместный разбор трудностей и выработки решения и т.п.). Это дает согласование внешних требований с внутренним отношением спортсменов и тогда трудная работа переносится легче;

– как показала практика, без освоения приёмов саморегуляции сложно ожидать стабильных и успешных выступлений спортсменов. Поэтому, попутное освоение арсенала приёмов психорегуляции в процессе тренировочных занятий и проверка их в соревновательной деятельности позволяют повысить эффективность соревновательной деятельности с ростом спортивного мастерства;

– при осуществлении психологической подготовки спортсменов не ограничиваться подготовкой только к соревнованиям и использованию известных средств и методов регуляции, а проводить комплексную психологическую работу, направленную на самопознание, изучение глубинных психических свойств и самопринятие личности; внедрять знания о возможных сбивающих и помогающих факторах во время спортивной деятельности, о психических состояниях спортсмена и соответствующей регуляции; давать рекомендации тренеру и родителям в зависимости от психотипа и критериев самосознания. Уделять особое внимание самоидентификации «Я» личности каждого спортсмена, не загоняя его лишь в рамки Федеральных стандартов, которым они должны соответствовать, и результатам соревнований.

РЕКОМЕНДАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПСИХОТИПА

В ходе исследования были выявлены и подтверждены многочисленными литературными источниками особенности проявления сильных и слабых сторон психотипа (по К. Г. Юнгу). И в зависимости от ведущих и подчинённых (теневых) сторон нервной системы были даны рекомендации.

Таблица 5 – Направленность воздействия и способы регуляции в работе со спортсменами в зависимости от психотипа по К. Г. Юнгу (фрагмент)

Психо типы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Интровертный чувствующий тип	<p>Труден для понимания. Ориентирован на внутренние образы (мысли и идеалы/ ценности). Художественное восприятие окружающей действительности при трудностях выражения своего мировоззрения. Эмотивный, рефлексивный, чаще нравственный. Ценит чувство долга. Самое важное – быть чутким к людям, соблюдать нормы нравственности. Тонко чувствует настроение людей, оттенки их отношений друг к другу и к себе и, в большинстве случаев, оказывает «положительное тайное влияние на окружающих».</p>	<p>С трудом переносит условия соревнований, боится за себя и собственное здоровье. Теряется в различного рода дискомфортных ситуациях, не всегда может совладать со своими эмоциями. Повышенная чувствительность к тому, что радует и огорчает или пугает. Недостаток решительности и инициативности. Свойственна тщательная проработка деталей любого дела, что порождает медлительность. Излишне огорчается всему, что выходит за рамки нравственности, моральности и духовности. Нехватка контроля и беспристрастности в ведении дел, связанных с внешним миром. Боится мнения окружающих.</p>	<p>Требуется поддержка. Вдохновляется через эмоции и смыслы (ради кого-то или чего-то). Высокая рефлексия происходящего. Необходимо освоить любые приёмы психорегуляции, учить контролировать эмоциональную загруженность и дозировать её. Переключать внимание на собственные эмоции или идеалы и их трансформацию. Полезны медитации, визуализация значимого, внутренняя перестройка реальности. Учить сосредоточению и концентрации внимания в эмоциональных ситуациях на главных аспектах деятельности. Освоение приёмов самопрограммирования на процесс. Развивать сознание.</p>
Экстравертный чувствующий тип	<p>Активен, жизнерадостен, альтруистичен, открыт. Хорошо приспосабливается к внешним условиям. Для него важна хорошая чувственная связь с окружающей средой. Творческая личность. Хорошо танцует, поёт, играет на сцене, благодаря чему влияет на эмоции людей. Любит тщательность и предпочитает доводить любое дело до конца. Принципиальный и решительный в привычной ситуации. Всё рассматривает с позиции личных отношений.</p>	<p>Перепады настроения, иногда вспышки гнева. Не уверен в новой обстановке. Боится требований и ожиданий от окружающих, которым, как считает сам, не всегда соответствует. Не умеет распоряжаться и организовывать своё свободное время, свойственна расточительность сил и материальных ресурсов. Критичен к недостаткам близких. Без постоянных эмоциональных бурь и драматических переживаний чувствует себя не в своей стихии. Винит в бедах себя, медленно меняет мнение о людях. Люди для него часто – средство достижения цели. Эгоистичен, надменен при неправильной работе с ним. Не умеет избегать ситуаций, приносящих страдание и неприятные ощущения.</p>	<p>Любые методы психорегуляции. Повышать настроение. Беседы и установки проверять через эмоциональную включённость. Ориентация на нравственность поведения и достижения цели вовне. Использовать внушения и установки с акцентом на внутренний отклик. Для эмоционального экстраверта очень важна заинтересованность тем делом, которым он занят, поэтому постоянно нужно «подогревать» его интерес к профессиональной работе, деятельности (через эмоции). Необходимо учить приемам саморегуляции и эмоциональной сдержанности, самоконтролю. Ориентация на нравственность.</p>

Представленные особенности психорегуляции составлены на основе имеющихся в литературе данных и в результате собственной исследовательской работы со спортсменами. Они позволяют тренерам, психологам и родителям разумнее взаимодействовать со спортсменом и выбирать наиболее подходящие взаимоотношения с ним, а также направления и содержание работы в тренировочном и соревновательном процессе. Полный объем рекомендаций представлен в диссертации.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

I Статьи в журналах, входящих в перечень ВАК РФ

1. Подгорная, Ю. Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учёта соционических типов личности спортсменок / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 348–355.
2. Подгорная, Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 457–463.
3. Подгорная, Ю. Н. Победителями и рождаются, и становятся / В. М. Карлышев, П. Ю. Галкин, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 336–340.
4. Подгорная, Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 288–294.
5. Подгорная, Ю. Н. Психотипические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 425–432.
6. Подгорная, Ю. Н. Социотипические особенности как фактор и условие организации психологической подготовки и реализации спортсменов / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 10. – С. 128–134.

II Статьи в журналах и сборниках научных трудов, тезисы докладов и выступлений

1. Подгорная, Ю. Н. О моделях психологической подготовки в спорте / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов : материалы Всероссийской научно-практической конференции (24 – 25 октября 2017 г). – Челябинск, 2017. – Т. 1. – С. 111–112.
2. Подгорная, Ю. Н. Психорегуляция как условие эффективности спортивного совершенствования юных гимнасток / Ю. Н. Подгорная // Молодёжь в современном мире: гражданский, творческий и инновационный потенциал :

материалы V Всероссийской (заочной) научной конференции студентов, аспирантов и молодых учёных, посвящённой 80-летию основания Старооскольского ГРТ им. И. И. Малышева. – Старый Оскол, 2013. – С. 81–85.

3. Подгорная, Ю. Н. Самооценка как фактор психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов / Ю. Н. Подгорная // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация : материалы IV международного научного конгресса, посвященного 45-летию УралГУФК. – Челябинск, 2015. – Т. 1. – С. 76–77.

III Учебные пособия

1. Психология спорта: осмысление реальности : учебное пособие / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная. – Челябинск : Уральский гос. ун-т физ. культуры, 2018. – 118 с.