

Гродненская областная федерация  
общественной спортивной организации  
“Белорусская федерация ориентирования”

**Н.В. Гришанова**

# **Психологическая подготовка учащихся, занимающихся спортивным ориентированием**

пособие к учебной программе факультативных занятий «Зеленый стадион»

*Рекомендовано Научно-методическим учреждением  
«Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь»  
в качестве пособия для учителей учреждений общего среднего образования с белорусским и русским  
языками обучения (к программе факультативных занятий «Зеленый стадион»)*

Гродно  
“ЮрСаПринт”  
2019

УДК 796.61:796.56  
ББК 75.729

Г82

**Рецензенты:**

заведующая кафедры теории и методики физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент,

**М.П. Ступень;**

учитель физической культуры высшей квалификационной категории государственного учреждения образования «Средняя школа № 159 г. Минска», руководитель методического объединения учителей физической культуры Фрунзенского района г. Минска

**С.В. Хвалова;**

проректор по научно-методическому обеспечению воспитательной работы учреждения образования «Республиканский институт профессионального образования», доктор психологических наук, профессор,

**О.С. Попова.**

Г82 Психологическая подготовка учащихся, занимающихся спортивным ориентированием. Пособие к учебной программе факультативных занятий «Зеленый стадион» / Гришанова Н.В. / ГОФОСР "БФО" / Гродно : ЮрСаПринт, 2018. – 100 с.

ISBN 978-985-7134-50-2

Пособие представляет собой краткое изложение практического раздела «Психологическая подготовка» программы факультативных занятий по спортивному ориентированию «Зеленый стадион». Содержание пособия поможет систематизировать знания в области психологической подготовки в спортивном ориентировании. Так как подготовка является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, изложенный в пособии материал поможет всесторонне подготовить учащихся к соревнованиям по спортивному ориентированию, а также поможет выявить перспективных учащихся для формирования учебно-тренировочных групп по спортивному ориентированию специализированных учебно-спортивных учреждений

Пособие предназначено для преподавателей и учителей по физической культуре. А также может быть использовано тренерами по спортивному ориентированию и педагогами дополнительного образования.

**УДК 796.61:796.56**  
**ББК 75.729**

**ISBN 978-985-7134-50-2**

© Гришанова , 2018  
© Оформление, ООО «ЮрСаПринт», 2018

*Разработано и Издано в рамках проекта международной технической помощи «Профилактика неинфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» («БЕЛМЕД»), финансируемого Европейским Союзом и реализуемого ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в партнерстве с Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Предоставленная информация отражает точку зрения авторов, которая может не совпадать с официальной позицией Программы развития ООН и Европейского Союза»*

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Перечень сокращений и условных обозначений	4
2.	Понятие об общей и специальной психологической подготовке	5
3.	Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности	7
4.	Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием	12
5.	Воспитание морально-волевых качеств	28
6.	Влияние внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования	41
7.	Воспитание целеустремленности, выдержки, настойчивости в достижении цели	43
8.	Объективные и субъективные трудности в образовательном и тренировочном процессе	50
9.	Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования	53
10.	Предстартовые состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия	60
11.	Психологическая самоподготовка к старту. Регулирование эмоций	64
12.	Основы аутотренинга	76
13.	Система психологических установок на соревнования	84
14.	Заключение	86
15.	Список использованной литературы	87
16.	Приложение	91

## **Перечень сокращений и условных обозначений**

- ОПП – общая психологическая подготовка
- СПП – специальная психологическая подготовка
- КП – контрольный пункт
- СФП – специальная физическая подготовка
- ЧСС – частота сердечных сокращений
- АТ – аутогенная тренировка
- ПРТ – психорегулирующая тренировка
- ПМТ – психомышечная тренировка
- ИТ – идеомоторная тренировка

## **Понятие об общей и специальной психологической подготовке.**

Ориентирование относится к тем видам спорта, где психологическая устойчивость спортсмена, а также его умение владеть своими эмоциями и контролировать психологическое состояние очень сильно влияет на результат. Так, психологическая готовность в спортивном ориентировании может стать одним из решающих факторов успеха при относительно равном уровне физической и технико-тактической подготовленности.

Психологическая подготовка – это непрерывный, целенаправленный процесс развития познавательных психических процессов и волевых качеств учащегося в период физической, тактической и технической подготовки, направленный на реализацию возможностей и достижение высоких результатов в спортивном ориентировании [22, 25, 28].

Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в условиях борьбы, быть уверенным в собственных силах, быть готовым выполнить техническое действие, противостоять различным раздражителям и помехам, самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением [13].

Как и в других видах спорта, в ориентировании психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка (ОПП) включает в себя развитие психических процессов, таких как память, внимание, мышление, воспитание и изучение личности занимающихся, воспитание и совершенствование у них волевых качеств, формирование спортивного характера учащихся, обучение приемам саморегуляции, формирование мотивации.

Основными средствами и методами ОПП являются: учебные игры и дистанции, контрольные соревнования, товарищеские встречи, психофизические упражнения (*тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями – финишный рывок*), психотехнические упражнения (*максимальная точность при эмоциональном напряжении*), интеллектуальные упражнения; методы саморегуляции: дыхательные упражнения, визуализация (*например, сюжетные воображения при помощи беседы, убеждения, приказа*), регуляция тонуса различных мышечных групп, в том числе и мимических; аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, гипноз.

Специальная психологическая подготовка (СПП) направлена на формирование у учащихся психической готовности к участию в конкретном соревновании, а также на формирование умения управлять психическим состоянием при непосредственной подготовке к старту или во время выполнения упражнений с высокими нагрузками. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца; оптимальный уровень эмоционального возбуждения; устойчивость к неблагоприятным факторам; способность произвольно управлять своим

поведением и чувствами. СПП можно разделить на предсоревновательную, соревновательную и постсоревновательную [41].

*Предсоревновательная подготовка предполагает:*

- получение информации о соперниках и условиях проведения соревнования (количество участников соревнований по своей возрастной группе, уровень их подготовленности; параметры дистанции, количество контрольных пунктов (КП), программа соревнований, тип местности предстоящих гонок, интервал старта, масштаб карты и сечение рельефа, район соревнований, погодные условия, герметизация карт, наличие легенд в стартовом городке, наличие зоны карантина, расположение старта и финиша, зрительного КП);
- анализ собственной подготовленности (на основании результатов контрольных тренировок, тестов, матчевых встреч, тренировочных соревнований)
- анализ психического состояния самого спортсмена (выявление недостатков);
- определение цели выступления (например, тренировочный старт, прикидка после травмы, отработка определенных технических навыков, отбор в команду, определение уровня подготовленности, достижение максимального результата и т.д.);
- общественную и личную мотивацию;
- тренировку по преодолению неожиданных ситуаций;
- моделирование условий для использования приемов саморегуляции.
- ритуал предсоревновательного поведения.

Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе и включает в себя: управление психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки; настройка непосредственно перед моментом старта; психическое воздействие на протяжении дистанции.

*Соревновательная психологическая подготовка* включает в себя:

- умение управлять психическим состоянием перед разминкой и в ходе разминки;
- умение настраиваться и мобилизовать силы непосредственно перед моментом старта;
- умение справляться с психическими воздействиями в ходе соревнований и между забегами, в ожидании своего этапа эстафеты;
- умение справляться с психическими состояниями непосредственно сразу после финиша.

*Постсоревновательная психологическая подготовка* связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий только в случае поражения спортсмена или команды. На выбор конкретных средств и методов психологического воздействия оказывают влияние важность

соревнования, индивидуальные особенности спортсмена, социально-психологический климат в команде, общественная и личная мотивация.

Стоит отметить, что учащийся, обладающий высоким уровнем общей психологической подготовленности, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Что в свою очередь положительно сказывается и на специальной подготовленности, так как на тренировочных стартах и соревнованиях учащийся полностью приспосабливает все то, что он приобрел ранее, к решению задач, возникающих в соревновательных условиях [26].

Таким образом, психологическая подготовка помогает создать такое состояние, которое, с одной стороны, способствует наилучшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять сбивающим факторам, как перед стартом, так и во время соревнования. Иными словами, психологическая подготовленность позволяет ориентировщику не реагировать на соперников, смену погодных условий, трудности местности, не поддаваться спортивному азарту, сохранять силу духа в любых ситуациях [13, 22, 25, 28].

### **Особенности проявления психологических качеств у занимающихся ориентированием в связи с индивидуальным прохождением тренировочных и соревновательных дистанций на незнакомой местности.**

Ориентирование, очень своеобразный вид спорта. Одновременно с тяжелой физической нагрузкой необходимо все время вести наблюдение за постоянным меняющимся ландшафтом, считывать информацию с карты, сопоставлять их друг к другу, а также приспосабливаться к неожиданным ситуациям и условиям [35].

Так постоянная смена ритма, смена ситуации и местности требуют от учащихся повышенной концентрации внимания, собранности и незамедлительного принятия решений.

Индивидуальное прохождение дистанции воспитывает у учащихся самообладание, смелость и настойчивость в достижении цели, так как им постоянно приходится самостоятельно бороться с возникающими трудностями, эмоциями и задачами.

Умение быстро и технически правильно осуществлять ряд приемов прохождения дистанции в зависимости от сложившейся обстановки требует от спортсмена сообразительности и находчивости. Правильный выбор маршрута зависит от способности сконцентрироваться и обратить внимание на соответствующие детали карты и окружающей среды.

Ориентирование, по сути, обладает рядом факторов, которые являются стрессовыми для учащихся. Одним из таких факторов является время, так как оно является конечной оценкой результата и является определяющим фактором в скорости принятия решений. Так, получив карту на старте,

учащийся в течение нескольких секунд должен оценить ситуацию и выбрать путь на первый контрольный путь. Это способствует развитию решительности и уверенности [37].

В спортивном ориентировании борьба идет не столько с соперниками, сколько за максимальную реализацию своих возможностей. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию у учащихся психологической уверенности в способности их полной и успешной реализации. При неправильном ощущении своего состояния учащийся либо завышает свои возможности до излишнего самомнения, либо занижает их до обесценивания, что в свою очередь приводит к рассеянности, невнимательности и как следствие к техническим ошибкам на дистанции [22, 25, 28].

Для достижения хорошего результата учащимся также необходимо уметь сосредотачиваться, расслабляться, владеть страхами и ожиданиями, а также быть способными все время вести борьбу до конца, в какую бы ситуацию они не попали [35]. Немаловажную роль в этом играет мысленное и физическое расслабление, которое позволяет ориентировщику лучше контролировать волнение [37].

### **Практический материал.**

Учащиеся должны адекватно оценивать свои возможности. В этом, безусловно, им должен помочь педагог, тренер. В ориентировании для этого необходимо определение не только уровня физической, технико-тактической подготовленности, но и уровня развития психических процессов.

### **Тесты для определения уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности:**

**1. *Прыжок в высоту с места.*** Обследуемый стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной шкалой. Не отрывая пяток от пола, он как можно выше касается шкалы, поднятой вверх более активной рукой. Затем отходит на расстояние 15-20 см, прыгает с места вверх, отталкиваясь двумя ногами, и более активной рукой касается измерительной шкалы как можно выше. Разница между значениями первого и второго касания характеризует высоту прыжка.

**2. *Пятикратный прыжок в длину с места.*** Тест направлен на определение уровня развития взрывной силы, выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале. Измерения результатов осуществляется при помощи рулетки от черты до ближайшей точки касания. Измерения проводятся с точностью до 1 см (в сторону уменьшения, если измеренное расстояние не составляет целого сантиметра). Первый прыжок выполняется с места толчком двух ног, остальные прыжки проводятся в быстром темпе с



ноги на ногу, приземление на две ноги. Каждому испытуемому дается две попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Комплексное упражнение на силу.** В положении лежа на спине руки за голову производится сгибание и разгибание туловища в течение 30 секунд. Затем необходимо перевернуться и принять положение – упор лежа. В течение 30 секунд выполняется сгибание и разгибание рук. Результаты двух упражнений суммируются.

**4. Бег в подъем 200 метров.** Для тестирования выбирается ровный склон длиной 200-250 метров, имеющий крутизну 9-10 градусов. Бег выполняется с акцентированным подъемом бедра до 80-90 градусов по отношению к туловищу. В отталкивании движение ноги направлено вниз под себя с упругой постановкой стопы, руки работают энергично. При помощи секундомера определяют скорость пробегания отрезка с точностью до 0,1 с.

**5. Бег со спуска 200 метров.** Для тестирования выбирается ровный склон длиной 200-250 метров, имеющий крутизну 9-10 градусов. Постановка стопы осуществляется с пятки на носок, руки почти не работают. При помощи секундомера определяют скорость пробегания отрезка с точностью до 0,1 с.

Таблица 1 – Средние значения показателей СФП спортсменов-ориентировщиков.

№	Тесты	Пол	Возраст, лет		
			10-11	12-13	МС-КМС
1.	Прыжок в высоту с места, см	М	30,4 $\pm$ 6,3	33,4 $\pm$ 3,9	52,3 $\pm$ 3,9
		Ж	27,9 $\pm$ 3,9	34,4 $\pm$ 4,1	39,8 $\pm$ 4,4
2.	Пятикратный прыжок в длину с места, см	М	866 $\pm$ 64	926 $\pm$ 59	1346 $\pm$ 61
		Ж	783 $\pm$ 56	860 $\pm$ 39	1030 $\pm$ 82
3.	Комплексное упражнение на силу, кол-во раз	М	40,8 $\pm$ 7,1	41,5 $\pm$ 5,2	51,8 $\pm$ 4,7
		Ж	32,9 $\pm$ 10,3	36,6 $\pm$ 6,7	37,0 $\pm$ 5,1
4.	Бег в подъем 200 метров, с	М	44,9 $\pm$ 1,5	42,3 $\pm$ 1,1	32,9 $\pm$ 1,1
		Ж	47,4 $\pm$ 0,5	44,1 $\pm$ 1,1	39,4 $\pm$ 1,9
5.	Бег со спуска 200 метров, с	М	32,8 $\pm$ 0,8	32,4 $\pm$ 1,5	25,8 $\pm$ 2,1
		Ж	36,2 $\pm$ 0,7	33,8 $\pm$ 1,3	30,2 $\pm$ 2,1

**6. Техника движения по точному азимуту.** Тестирование лучше проводить на слабопересеченной местности. Технику движения по точному азимуту следует признать хорошей, если испытуемые попадают в «ворота», ширина которых указана в таблице 2.

Таблица 2 – Допустимые отклонения при движении по точному азимуту.

Длина азимутного хода, м	50	100	200	300	400	500	600	700	800
--------------------------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Ширина «ворот», не более, м	10	15	20	25	30	35	40	45	50
-----------------------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**7. Глазомерное определение расстояния.** Ориентировщику необходимо научиться измерять отрезки на карте и на местности с точностью до 5%. При этом ошибка в 5-8% может считаться хорошим результатом, 9-11% - удовлетворительным, более 9-11% - плохим. Точность (Т) определяется по формуле:  $T = (L1/L2) * 100\%$

Где L1 – ошибка в определении, L2 – истинная длина отрезка.

**8. Тестирование координации «глаз-рука» или способности к чтению карты на бегу.** Тест может выполняться на дорожке стадиона или в полевых условиях. Во время бега на специально разработанной тестовой таблице, которая состоит из двух фрагментов спортивной карты, размером 3 x 20 см, необходимо подсчитать общее количество микрообъектов. При этом определяется время выполнения теста и пройденное расстояние. Количество микрообъектов фиксируется с точностью до  $\pm 3$  знаков. Если ошибка превышает данные значения, то тест необходимо повторить, так как скорость спортсмена не соответствует его способности читать карту на бегу. Скорость, на которой спортсмен в состоянии читать карту определяется по формуле:  $V = S/t$ ,

Где S – пройденное расстояние, t – время, затраченное на выполнение тестового упражнения [12].

**Методики для определения уровня развития психических процессов.**

***Методика «Изучение быстроты мышления»***

Методика позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления. Может применяться как индивидуально, так и в группе. Учащимся предъявляется бланк со словами, в которых пропущены буквы (приложение 1). По сигналу они в течение 3 минут вписывают недостающие буквы в словах. Каждый прочерк означает одну пропущенную букву. Слова должны быть существительными, нарицательными, в единственном числе.

**Обработка результатов.** Подсчитывается количество правильно составленных слов в течение 3 мин. Показателем быстроты мышления и одновременно показателем подвижности нервных процессов выступает количество составленных слов:

*менее 20* – низкая быстрота мышления и подвижность нервных процессов;

*21-30* – средняя быстрота мышления и подвижность нервных процессов;

*31 слово и более* – высокая быстрота мышления и подвижность нервных процессов [21].

### **Методика «Изучение гибкости мышления»**

Методика позволяет определить вариативность подходов, гипотез, исходных данных, точек зрения, операций, вовлекаемых в процесс мыслительной деятельности. Может применяться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым предъявляется бланк (приложение 2) с записанными на нем анаграммами (набор букв). В течение 3 мин они должны составлять из наборов букв слова, не пропуская и добавляя ни одной буквы. Слова могут быть только существительными.

*Обработка результатов.* Подсчитывается количество верно составленных слов в течение 3 мин (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели гибкости мышления, кол-во составленных слов.

Уровень гибкости	Взрослые	Учащиеся 3-4-х классов	Учащиеся 1-2-х классов
Высокий	26 и более	20 и более	15 и более
Средний	21-25	13-19	10-14
Низкий	11-20	7-12	5-9

### **Тест Мюнстерберга**

Методика направлена на определение избирательности внимания. Избирательность внимания обеспечивает успешную настройку при наличии помех на восприятии информации при постановке сознательной цели. *Инструкция:* Среди буквенного текста имеются слова (приложение 3). Ваша задача - просматривая строку за строкой, как можно быстрее найти эти слова. Найденные слова подчеркивайте. Время выполнения задания - 2 мин.

*Пример:* «рюклбюсрадостьуфркнп». Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

*Оценка результатов.* Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок, то есть пропущенных и неправильно выделенных слов.  
1. Если обнаружено не более 15 слов, то испытуемому следует серьезно заняться развитием своего внимания.

Испытуемому необходимо много читать и записывать интересные события, затем время от времени перечитывать эти записи.

2. Если обнаружено не более 20 слов, то внимание у испытуемого ближе к норме

3. Если обнаружено 24 слова, то внимание на хорошем уровне

В тексте содержится 25 слов (солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, троица, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, кентавр, психиатрия) [53].

### **Методика «Числовой квадрат»**

Методика предназначена для оценки объема распределения и переключения внимания. В квадрате с 25 клетками в случайном порядке

расположены числа от 1 до 40. 15 чисел пропущены. Обследуемый должен зачеркнуть в числовом ряду числа, отсутствующие в квадрате. Время на работу – 1,5 минуты. При обработке подсчитывается количество правильных ответов (пропуск, исправление – ошибка).

*Инструкция.* Перед вами квадрат с 25 числами и числовой ряд из 40 чисел (приложение 4). Вам необходимо за 1,5 минуты зачеркнуть в числовом ряду числа, отсутствующие в квадрате.

*Обработка результатов и интерпретация.* Оценка по 9-ти бальной шкале (таблица 4) [31].

Таблица 4 – Оценка результатов методики «Числовой квадрат».

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	18	17	15-16	13-14	10-12	8-9	6-7	5	4

### ***Методика определения наглядно – образной памяти***

Для тестирования применяется специально разработанная таблица, размером 30смX20см. Она состоит из 15 условных знаков. При тестировании таблица демонстрируется испытуемому в течении 30 секунд, затем на специальном бланке испытуемые в течении 2х минут воспроизводят увиденное. Оценивается правильность местоположения и изображение каждого знака [12].

### ***Методика определения объема внимания***

Исследование объема внимания осуществляется с помощью специальных карточек (приложение 6), которые предъявляются на короткое время (около 1-2 секунды). Каждая карточка размером 20см X 20см имеет 16 квадратов с изображением в этих квадратах простой фигуры, например круг или крест. При тестировании сначала предъявляется карточка с двумя фигурами, затем с тремя и.д. После предъявления карточки, испытуемый в течение **10-20 сек** должен нанести на своем чистом бланке фигуры в соответствии с тем, что он увидел. На воспроизведение 2-5 фигур дается 10 секунд, на 6-7 фигур – 15 сек и на 8 фигур – 20 секунд [12].

## **Значение мышления, внимания, памяти при занятиях спортивным ориентированием.**

В спортивном ориентировании высокие физические нагрузки постоянно сочетаются с напряженной умственной деятельностью в постоянно меняющейся обстановке. Для достижения высокого спортивного результата ориентировщику необходимо на дистанции оперативно решать множество тактических задач. Решение этих задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях [12, 35, 38].

В процессе преодоления дистанций в спортивном ориентировании к психике занимающегося предъявляются повышенные требования. Они связаны не только с высокими физическими нагрузками в непредвиденной обстановке леса, но и необходимостью решать сложные интеллектуальные задачи в условиях усталости, напряженной борьбы и дефицита времени. Поэтому для ориентировщика важны как показатели функциональной подготовленности, так и развитие психических процессов.

Таким образом, для успешного выступления в соревнованиях по ориентированию необходимо иметь хорошую память, высокий уровень развития оперативного мышления, свойств внимания [8, 14, 15].

Развитие перечисленных когнитивных процессов занимает особое место в подготовке учащихся (спортсменов), наравне с физической, психологической, тактико-технической подготовкой.

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания в данный момент времени, на каком-то реальном или идеальном объекте.

Внимание осуществляет отбор нужной информации из потока, который окружает человека (например, из всего множества объектов на перегоне выбираются лишь надежные объекты для привязки), обеспечивает избирательность поведения (например, выбор варианта на перегоне из возможных вариантов в зависимости от сложности варианта, надежности, уровня подготовленности), помогает сохранять постоянный контроль над деятельностью (например, четкое выполнение намеченного пути движения, проверка номера КП при отметке с номером КП в легенде, смена направления движения после посещения привязки, а никак не раньше и т.п.).

В период соревнования внимание спортсмена играет решающую роль. Концентрация внимания спортсмена отчетливо демонстрируется в его действиях на старте. Отличное выступление на соревнованиях является не только следствием стремления спортсмена к высоким результатам и к победе, но и следствием интенсивного сосредоточения и направленности на определенные объекты и действия.

Ориентирование относится к таким видам деятельности, где бег может осуществляться только после принятия решения на основе информации, получаемой из карты. Иными словами ориентировщик в любой момент должен знать, где он находится и куда бежит. Информационное пространство ориентировщика складывается из двумерного пространства карты, и трехмерного (а с учетом времени и четырехмерного) пространства окружающей местности. Процесс ориентирования складывается из сличения карты с местностью, анализа результатов такого сличения и принятия решения. Роль внимания в ориентировании состоит в том, чтобы распределять сознание между этими пространствами, и сосредоточить его на соревновательной деятельности в течение всего времени прохождения дистанции [30].

Сосредоточение внимания перед стартом или на дистанции – необходимое условие успешного выхода на КП. Малейшее отвлечение

внимания или незначительное снижение его интенсивности на какой-то момент неизбежно приводит к многочисленным и весьма ощутимым ошибкам в ориентировании [3].

Спортсмену необходимы концентрация внимания на выполнение основной задачи, например выдерживание направления по заранее выбранному маршруту, и вместе с тем его распределение между разнообразными, почти одновременно выполняющимися действиями (чтение карты, наблюдение за местностью, подсчет расстояния и т. д.).

Интенсивность внимания на дистанции характеризуется его ясностью, четкостью и быстротой протекания психических процессов. Только при большой интенсивности внимания спортсмен может быстро и точно оценивать создавшуюся ситуацию, с максимальной быстротой читать карту, осуществлять точно намеченный план своих действий на трассе. Снижение интенсивности внимания в процессе прохождения трассы приводит нередко к тактическим ошибкам, к неправильной оценке ситуации, к замедленному выполнению действий [14, 15].

Направление своего внимания на выполнение технических и тактических действий в начале прохождения трассы и сохранение его высокой интенсивности до самого финиша, несмотря на возрастающее утомление, являются основным содержанием устойчивости внимания ориентировщика. Четкая и правильная ориентировка на местности, точное реагирование на окружающие ориентиры возможны лишь при высокой устойчивости внимания. Оно в свою очередь зависит от объема и разнообразия работы.

Переключение внимания на различные объекты характеризуется умением спортсмена быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, давать правильную оценку сложившейся ситуации и сосредоточиваться на том действии, которое является наиболее важным в данный момент.

Распределение внимания на множество объектов является необходимым условием успешной деятельности ориентировщика на дистанции. Значительная трудность распределения внимания в ориентировании объясняется как исключительным многообразием возможных тактических вариантов, так и необходимостью постоянного контроля местности. Быстрая смена характера местности (закрытая, полузакрытая, открытая, резкопересеченная, среднепересеченная, малопересеченная и т. д.) и изменения ситуаций на дистанции требуют высокой подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения). Так, спортсмен должен постоянно следить за ходом спортивной борьбы, замечать и оценивать расположение всех объектов, ведущих к КП или находящихся в непосредственной близости от него.

Распределение внимания позволяет спортсмену чувствовать рельеф и общий характер местности, читать на ходу карту и одновременно с этим разрабатывать до мелочей технику выхода на КП (счет шагов, определение точного направления, движение по мелким ориентирам, учет тормозных

ориентиров и т. д.), производить ряд действий с целью ухода от соперника [3, 14, 15].

Исключительно большое значение при ориентировании на местности имеют процессы памяти. В ориентировании с процессами памяти связано запоминание и воспроизведение направления движения, расстояния, характера местности, месторасположения КП, промежуточных и основных ориентиров и т. д. Особые требования к памяти диктуются теми условиями, в которые попадает спортсмен на дистанции (постоянной новизной трассы, скоростью бега, возникновением различного рода ситуаций и т. д.).

Для наиболее точного запоминания трассы необходимо мысленное прохождение спортсменом всей дистанции или отрезков ее от ориентира к ориентиру, от одного КП к другому, которое содержит отработку технических и тактических вариантов ориентирования, распределение темпа двигательных действий на дистанции, определение особенностей встречающихся на пути препятствий и способов их преодоления.

Запоминание в ориентировании облегчается при создании целостных представлений о карте, всей местности, своих действиях (существующие изменения на местности, опасные и непроходимые участки, длина трассы, количество КП и т. д. и корректировка своих действий). Так, спортсмен не теряет ориентировки на маркированной трассе благодаря тому, что он мысленно представляет себе весь пройденный им путь движения. Следовательно, это пространственное представление есть не что иное, как целостное представление ориентиров, направления, характера местности, расстояния, местоположения КП [3].

В процессе соревновательной и тренировочной деятельности спортсмен ориентировщик многократно запоминает участки местности, чтобы постоянно контролировать свое место нахождения на карте. Процесс запоминания условных знаков карты, затем воспроизведение реальных форм местности и наоборот, идет постоянно от старта к финишу. Причем запоминание и воспроизведение проходят на фоне физической нагрузки. Долговременная память отличается от кратковременной памяти тем, что она позволяет не только удерживать какой-то материал, но и также оперировать этим материалом, что очень важно в спортивном ориентировании.

Также во время прохождения дистанции спортсмен должен иметь четкий план действий и постоянно контролировать свое местонахождение. В условиях дефицита времени и информации он принимает решения на основе своего опыта, знаний, умений, навыков, полученных в процессе обучения, либо он вынужден принимать вероятностные решения, что в психологии определяют как процесс мышления [30]. Наиболее важными для ориентирования являются наглядно-образное мышление (представление ситуаций и изменений в них), тактическое мышление (процесс отражения в сознании связей и отношений между объектами на карте и действительными явлениями на местности), творческое мышление (создание субъективно

нового продукта в ходе самой познавательной деятельности по его созданию, например, выбор пути по ходу дистанции).

Во время соревнований или прохождения тренировочной дистанции спортсмен с помощью карты должен производить анализ и оценку создавшейся ситуации, быстро определять свое местоположение на трассе, изменять свою тактику в соответствии с непрерывно меняющейся обстановкой на местности. Перечисленные компоненты являются основным содержанием мыслительной деятельности ориентировщика на трассе, направленной на оптимальное выполнение задания. В этой связи ориентирование на местности характеризуется следующими особенностями тактического мышления:

1. Индивидуальность тактического плана. В борьбе за победу спортсмен должен индивидуально программировать свои действия с учетом предполагаемой обстановки на местности и ее характера, «загруженности» карты ориентирами и своей подготовленности. Он должен самостоятельно определять новые, наилучшие для себя варианты прохождения дистанции.

2. Предвидение спортсменом своих действий. В ходе соревнований по ориентированию спортсмену необходимо ознакомиться с картой, мысленно проложить на карте самый результативный путь от одного КП к другому и наметить способы движения на местности, учитывая при этом свои физические и технические данные, рельеф местности, погодные условия и т. д. Нужно подчеркнуть, что предвидение в ориентировании требуется не после оценки обстановки на карте и на местности, а в ходе оценки. По мере оценки тех или иных элементов обстановки ориентировщик приходит к определенным выводам о характере ориентирования и спортивной борьбы на трассе. Так, например, тщательное изучение местности, в частности ее проходимости, позволяет более точно предположить вероятный характер своих действий для наилучшего выхода к КП [3].

### **Практический материал.**

Для лучшего развития памяти, внимания и мышления учащихся необходимо соблюдение следующих условий:

1. Систематическое психологическое и педагогическое тестирование, позволяющее выявить особенности мышления, памяти и внимания, значимые для успешной соревновательной деятельности спортсмена ориентировщика.

2. Регулярное использование комплексов специальных упражнений, направленных на развитие памяти, внимания, мышления.

3. Использование упражнений в усложненных условиях, приближенных к соревновательным.

4. Применение индивидуализированного подхода к подготовке юных спортсменов в зависимости от их психологических особенностей.



5. Создание благоприятной психологической обстановки в коллективе, положительной мотивации на достижение спортивного максимального результата.

Ниже приведены специальные упражнения и игры на развитие психических процессов, которые могут применяться на занятиях по спортивному ориентированию. Их последовательность, сочетание и комбинирование зависит от целей и задач урока, а также от уровня развития данных процессов у учащихся. Поэтому их использование и дозировку педагог определяет сам индивидуально для каждого занимающегося.

### **Упражнения и игры на развитие памяти, внимания, мышления.**

#### ***Практические задания для тренировки памяти.***

Упражнения проводятся как в классе, так и во время кроссовой подготовки, могут использоваться для проведения круговой тренировки.

1. Запомнив вариант движения с КП на КП, нарисуйте на чистой бумаге «опорные точки» Вашего движения.

2. Запомните рельеф между двумя КП и нарисуйте его по памяти. Усложняйте задание, укорачивая время на запоминание и увеличивая длину этапа. Аналогичное задание с запоминанием ситуации. Аналогичное задание с запоминанием рельефа и ситуации одновременно.

3. Запомните рельеф и ситуацию в районе КП и нарисуйте их по памяти. Постепенно уменьшайте время на запоминание: 60 с, 45 с, 30 с, 15 с, 10 с, 5с.

4. Запомните рельеф и ситуацию в районе 2-х, 3-х, 4-х, и т.д. КП на определенное время и нарисуйте их по памяти. Постепенно доведя количество КП, например, до 10, уменьшая время, дающееся на запоминание.

5. На экране проектируется карта с нанесенными 10-15 КП на 1 минуту. Задача: запомнить, возможно, большее количество КП и по памяти нанести на чистую карту.

Варианты: увеличить количество КП; уменьшить время запоминания; выбрать более нагруженную карту; исходя из задач урока, выбирать карту с необходимым рельефом и ландшафтом.

6. Занимающийся получает конверт с разрезанной на «кусочки» картой. Пользуясь оригиналом, собирает из кусочков целую карту.

Варианты: уменьшить размер «кусочков»; выбирать более сложную карту; изучив оригинал, складывать карту «по памяти»; уменьшать время на восстановление «карточной мозаики»; ввести элемент соревнования.

7. На экран проецируется участок карты величиной 1-1,5 см с поставленным КП. Задача: нанести КП на чистую карту

Варианты: уменьшить величину участка карты; уменьшить время показа; увеличить загруженность карты.

8. Свободный кроссовый бег с последующим нанесением своего пути на карту. Задание выполняется сначала на знакомой местности и на не больших отрезках, затем оно постепенно усложняется.

9. На экран проектируется на 1 минуту участок карты 3x3 см. Задача: запомнив, нарисовать по памяти.

Варианты: участок проектируемой карты увеличивать; уменьшить время показа карты; выбирать более загруженную карту.

10. На карту наносится маркированная трасса и несколько КП. занимающиеся после запоминания рисуют дистанцию на чистую карту [32].

11. Во время тренировки на местности укажите партнеру точку, в которую вы хотели бы прибежать. Дайте ему время (0,5-1 мин) для выбора пути и запоминания маршрута. Заберите карту и следуйте за партнером, контролируя путь. Достигнув заданной точки (и если партнер «заблудился»), поменяйтесь ролями.

12. На местности устанавливаются КП. На старте вывешивается контрольная карта с нанесенными КП. Запомнив месторасположения КП на контрольной карте, учащийся находит «по памяти» КП на местности. Не запрещается запоминать месторасположения сразу несколько КП. Нельзя пользоваться компасом. При необходимости можно возвращаться к контрольной карте.

13. На старте висит карта, с нарисованным путем движения от старта до точки А. В точке А находится карта, с нанесенным маршрутом до точки Б и т.д. Если участник запомнил и правильно прошел маршрут с места старта до точки А, то на своем пути он встретил поставленные на местности КП. Найденные при выполнении задания КП участник после финиша наносит на чистую карту.

Варианты: увеличивать участки от А-Б-В... по возрастающей, использовать более сложные карты, пути движения, введение ложных КП, стоящих не на пути движения, но видимых при прохождении маршрута.

14. Спортсмену необходимо перенести КП с контрольной карты на свою карту. Но после запоминания он должен выполнить определенную физическую нагрузку, а уж затем по памяти нанести КП на свою карту.

15. Запомнить одну карточку и найти различия с другой карточкой по знакам.

16. Запомнить на слух описание перегона и найти его на карте.

17. Бег в паре с партнером. Один запомнил перегон, другой его контролирует по карте.

18. Повторное пробегание дистанции по памяти.

19. Тренер ведет группу по дистанции с большим количеством поворотов. Участнику после бега рисуют всю дистанцию на карте

20. «Топографическое лото». Карточки лежат открытыми перед каждым участником. Ведущий, доставая очередной условный знак, не показывая, называет его. Участники перед началом игры изучают и запоминают карточки в течение 3-5 мин., затем переворачивают их и играют по памяти.

21. Во время кроссового бега с равным по силам партнером изучите по карте перегон, передай карту партнеру, и расскажите ему о своем маршруте,

которым вы бы воспользовались для взятия КП. Затем, не останавливаясь, это же задание выполняет партнер.

22. Пройдите маркированную трассу без карты и постарайтесь запомнить местоположение всех КП. На финише нанесите КП на карту.

Варианты: карта вывешивается для просмотра на всех КП, карта выдается для просмотра на 3-5мин. перед стартом [44].



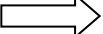



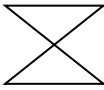







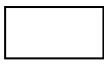

23. Бег по памяти. На старте висит карта с нанесенным местом расположения старта и КП1, на КП1 висит карта с нанесенным местом расположения КП1 и КП2, на КП2 на карту нанесен КП2 и КП 3 и т.д. Учащийся на старте, запомнив местоположение КП1, находит его на местности, запомнив по карте КП2, находит его и т.д.

Варианты: увеличивается расстояние между КП.

24. «Перевертыши». Карточка подготовлена заранее. На одной стороне целая карта, на обратной – наклеена эта же карта, разрезанная на куски разной геометрической формы. Кусочки наклеены в произвольном порядке и пронумерованы. Задача: запомнить поочередно фрагмент, затем найти его на целой карте, перевернув карточку и т.д.

Варианты: уменьшить размер «кусочков»; выбрать более сложную карту; уменьшать время на запоминание и поиск.

25. Запоминание условных знаков (фигур). Поле состоит из 16 квадратов: 4 на 4. В каждом из них нарисован условный знак (фигура). Учащимся дается определенное время на запоминание. Далее они должны воспроизвести все на чистом листе.

26. «Работа в секторах». Исходная карта разбита на сектора. У каждого сектора есть ограничивающие ориентиры, которые оговариваются со всеми заранее. Учащиеся разбиваются по парам. Задача: первый из пары выбирает в секторе точку, запоминает, без карты бежит и ставит туда КП. Прибегает и показывает на карте место второму. Тот по памяти бежит снимать. Учащиеся

чередуются в парах. Время на постановку и поиск ограничивается и оговаривается заранее.

Варианты: увеличение сектора; уменьшение времени; снять КП и не забегая на старт, сразу ставить в следующем секторе.

### ***Практические задания для тренировки объема внимания:***

1. Занимающиеся в течение 1 минуты изучают участок рельефной карты размером 4х4 см. Затем из пластилина на стекле вылепливают рельеф участка.

Варианты: уменьшать время на запоминание и увеличивать размер запоминаемого участка; использовать карту с наиболее сложным и разнообразным рельефом [30].

2. На участке площадью 100\*200м установлены 20-40 КП на точечных ориентирах. Постарайтесь отыскать их на местности как можно больше за установленное контрольное время. \*Найдите и нанесите местоположение КП на карту [44].

3. Бег с чтением карты (разбор дистанции). Рассматривать систему объектов.

4. Разбор дистанции на бегу; разбор дистанции в классе столько времени, сколько заняло бы ее пробегание на местности.

### ***Практические задания для тренировки распределение внимания:***

1. Расчертите спортивную карту на квадраты с длиной стороны 3 см. Аналогично сделайте подобную «сетку» на белом нелинованном листе бумаги. Квадраты пронумеруйте. Положив карту на стол "лицевой" стороной вниз, приготовьтесь выполнять задание по запоминанию определенного участка карты и последующей перерисовки его на заготовленных квадратах чистой бумаги по собственной команде: «Запоминаю 6-й квадрат! За 30 секунд! Марш!» Постепенно увеличивайте стороны участков и уменьшайте время на запоминание [30].

2. Отработка на беговых тренировках одновременной работы с картой, компасом и легенды.

3. Одновременное прохождение дистанции на местности, с разбором другой (заранее приготовленной) карты с дистанцией.

4. Прочитать слова, не обращая внимания на то, каким цветом оно написано.

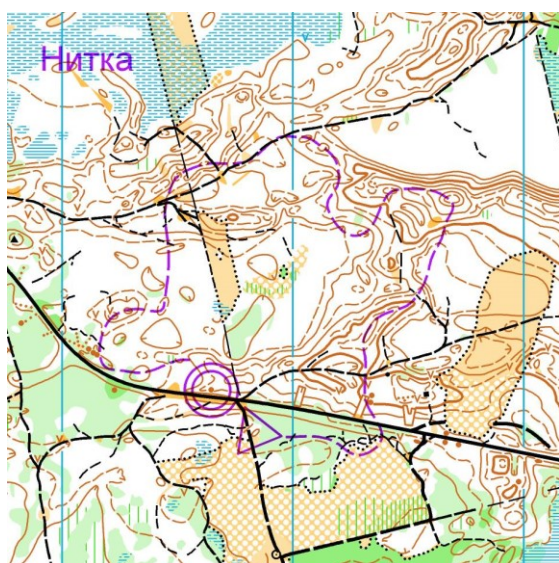
жёлтый синий оранжевый  
 чёрный красный зелёный  
 фиолетовый жёлтый красный  
 оранжевый зелёный чёрный  
 синий красный фиолетовый  
 зелёный синий оранжевый

**Практические задания для тренировки устойчивости и концентрации внимания:**

1. Прохождение дистанции с отображением на карте только рельефа и гидрографии.



2. «Нитка» (на карте линией обозначен маршрут, по которому должен двигаться учащийся), «Коридор».

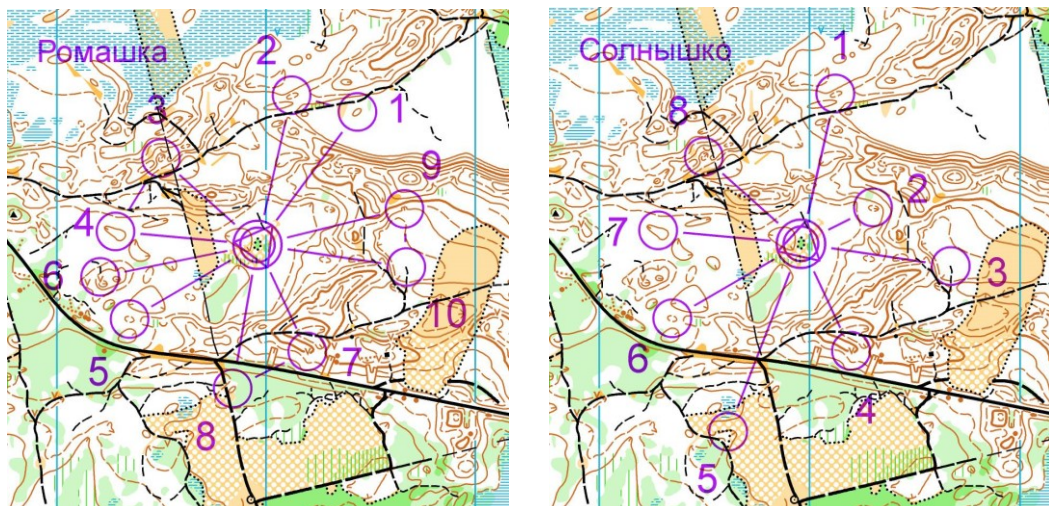


Коридор

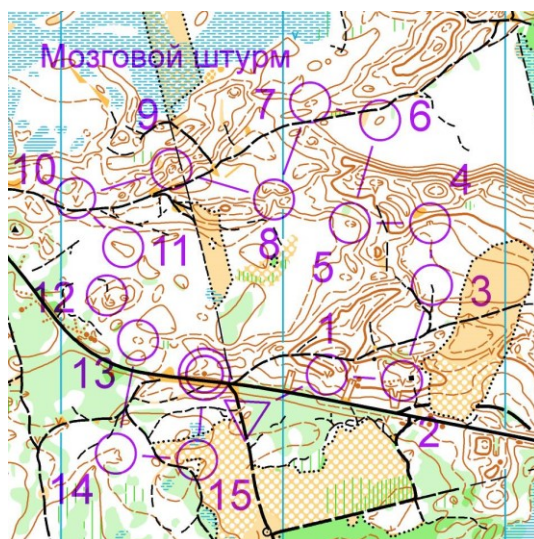




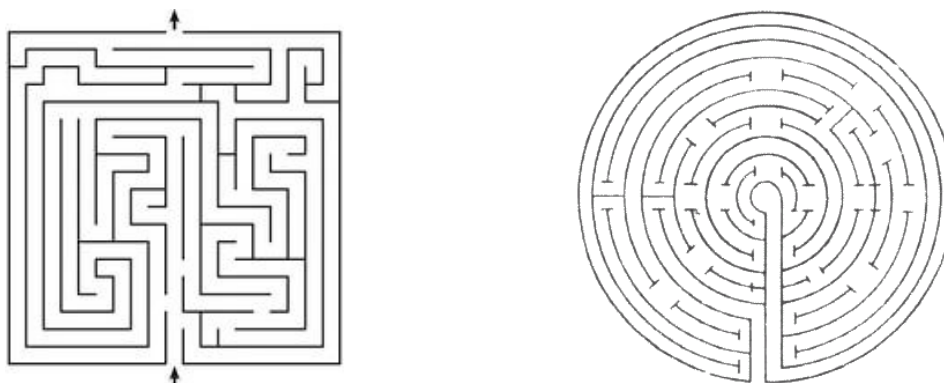
3. Азимуты.



4. «Мозговой штурм». Дистанция с множеством коротких перегонов.



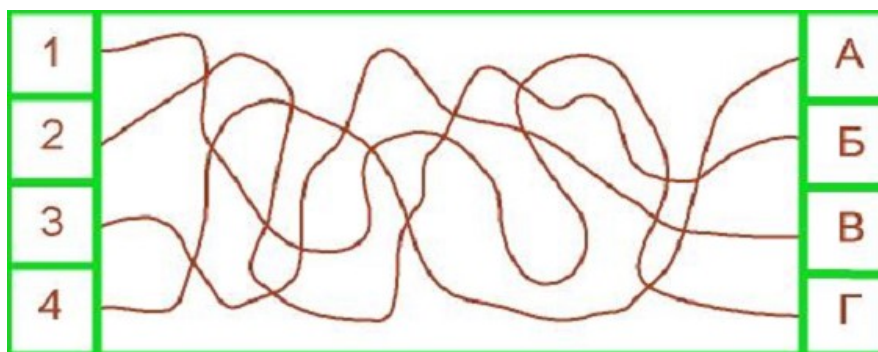
5. Прохождение заданий «Лабиринт» глазами.



Варианты:

А) Клетки карточки учащегося пронумерованы (1, 2, 3 ...). Входы в лабиринт пронумерованы, на выходах – буквы. Старт (скамейки, карточки для отметки, карандаши) – в одном конце площадки. В другом конце – карты с лабиринтом. Задача учащегося – добежать от старта до карты с лабиринтом,

проследить, с какой буквой соединяется линия, запомнить букву, вернуться на старт и записать ее в соответствующую клетку своей карточки. Упражнение повторяется, пока не будут заполнены все клетки карточки [47].



Б) Все то же, но карта лабиринта состоит из двух частей. Учащийся сначала бежит к первой части, запоминает, в какой точке прервался путь, бежит дальше, на второй части находит эту точку и следит, на какую букву выведет линия, затем возвращается и записывает букву в свою карточку [47].



6. Упражнение «Муха». Для этого упражнения требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3Х3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет роль «дрессированной мухи». Доска ставится вертикально и ведущий объясняет участникам, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («вверх», «вниз», «вправо» и «влево») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи" не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры, или «видит», что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп» и, вернув «муху» на центральную клетку начинает игру сначала. «Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности.

7. Отыщите за минимальное время на карте с большим количеством



КП места расположения КП (например: развилках и перекрёстках дорог, полянах, оврагах, выступах, ямах и т.д.). И записать их номера [44].

***Практические задания для тренировки переключения внимания:***

1. Прохождение дистанции с использованием различных технических приемов.
2. Прохождение дистанции с чередованием коротких и длинных перегонов.
3. Комбинированная тренировка: «нитка» – дистанция в заданном направлении – «коридор».
4. Дистанции на картах разных масштабов.
5. Смена разных местностей за одну дистанцию (тренировку). Например, на спринтерской карте городская застройка и лесопарк.
6. Смена ритма ориентирования, скорости при прохождении тренировочной дистанции.

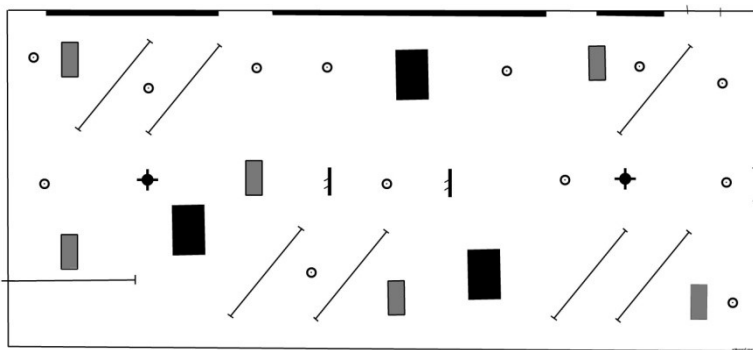
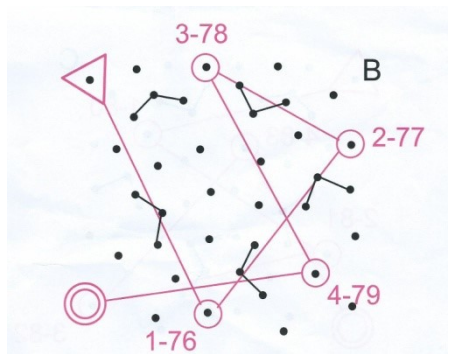
***Практические задания для тренировки мышления:***

1. Рисование схемы класса, школьного стадиона и т.п.
2. Разбор дистанций разных возрастных групп.
3. Анализ вариантов путей движения (выбор 2-3 вариантов на 1 перегоне).
4. Планирование дистанций;
5. Упражнение «Видимость с точки». Учащийся должен рассказать, какие объекты он будет видеть с точки, указанной на карте, в зависимости от растительности, рельефа, расстояния.
6. Лабиринт. Поверх дистанции на карте наносится лабиринт. Учащиеся должны представить, что на местности это непреодолимые преграды и путь на КП выбирать, оббегая их.



7. Ориент-шоу. Учащиеся ориентируются на маленькой площадке среди искусственных препятствий.





8. Лепка форм рельефа из пластилина.

9. Упражнение компасы. На бланке имеются ряды кружков со стрелками, которые схематически изображают компасы (приложение 7). На каждом компасе обозначена одна из сторон света (С, Ю, В, З, СВ, СЗ, ЮВ или ЮЗ) и стрелка, которая может указывать любое из восьми направлений. Учитывая направление, которое дано на компасе, вы должны определить, на какую сторону света показывает его стрелка, и записать ответ у ее острия. Предупреждаю, что поворачивать бланки и писать на них названия сторон света нельзя.

### **Игры, направленные на развитие внимания.**

**Игра «Запрещенное число».** Играющие образуют круг, а ведущий встает в центре круга. Он подходит к любому игроку и, указав на него, говорит: «Один». Игрок, стоящий справа, говорит: «Два». И т. д. Игроки, которым выпадет число 3, число, делящееся на 3 или содержащее цифру 3, не называя этих чисел, должны выполнить какое-либо движение (присед, руки за голову, руки вперед и др.). Игрок, назвавший запрещенное число или опоздавший выполнить соответствующее движение, получает штрафное очко. Побеждают ребята, получившие меньше штрафных очков [50].

**Игра «Справа и слева».** Играющие встают в круг, спиной к центру. Ведущий движется вдоль внешней стороны круга и, остановившись около одного из игроков, говорит: «Руки!». Игрок, к которому он обратился, стоит спокойно, зато сосед справа поднимает правую руку, а сосед слева – левую. Тот, кто ошибётся, выбывает из игры. К концу игры остаются лишь самые внимательные [50].

**Игра «Три-тринадцать-тридцать».** Ученики движутся в колонне по одному. Ведущий находится в середине площадки (зала) и быстро называет то одно, то другое число, а играющие каждый раз выполняют заранее обусловленные движения. Например, на число «три» ставят руки на пояс, «тринадцать» – руки вперед, «тридцать» – руки за голову. Сам же ведущий принимает положение, не соответствующее данному числу, тем самым пытаясь заставить играющих ошибиться. Игроки, допустившие ошибку, становятся в конец колонны. Побеждают самые внимательные [50].

**Игра «Земля-вода-воздух».** Игроки образуют круг, ведущий с мячом становится в центре. Он бросает любому из игроков мяч, называя одно из слов:

«земля», «вода» или «воздух». Игрок, поймав мяч, должен быстро назвать животное, рыбу или птицу, обитающих в указанной среде. После этого он возвращает мяч ведущему, а тот бросает мяч следующему ученику, снова называя одно из указанных слов. Ответы игроков не должны повторяться. В конце игры отмечают ученики, допустившие меньше ошибок [50].

**Игра «Не успел – не сел».** Все учащиеся, кроме одного (водящего), садятся продольно на гимнастические скамейки, установленные в один ряд, и рассчитываются на первый-второй, образуя две команды. Водящий сидит перед ними на стуле и показывает разные движения (хлопки в ладоши, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног и т. п.), которые повторяют вслед за ним сидящие на скамейках. Перед началом игры оговариваются «запрещенные» движения для каждой команды. Например, для первой команды запрещенным является движение «руки вверх», а для второй — «руки вперед». Игроки внимательно следят за действиями водящего. Как только он покажет одно из запрещенных движений, игроки соответствующей команды быстро встают, бегут вдоль скамеек, причем вместе с ними бежит водящий, обегает их, возвращаются и садятся на свободные места. Тот, кто остался без места, становится водящим. Игра повторяется 3-5 раз. По окончании отмечают игроки, которые ни разу не остались без места [50].

**Игра «Землемеры».** Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя они устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым – 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков [50].

**Игра «Подхвати палку».** Ребята стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3-5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре – тот, кому большее число раз удалось подхватить палку [50].

**Игра «Летает – не летает».** Учащиеся садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет [50].

**Игра на развитие зрительного внимания и памяти «Самый внимательный».** Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди.

**Игра на развитие памяти «Где что было».** Ребенку показывают несколько предметов, лежащих на столе. Когда он отвернется, один из предметов убирают или переставляют. От ребенка требуется указать, что изменилось. Начинать следует с небольшого количества предметов, постепенно его увеличивая.

**Игра «Часовые и разведчики».**

Подготовка. Играющие делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых» – и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика».

Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

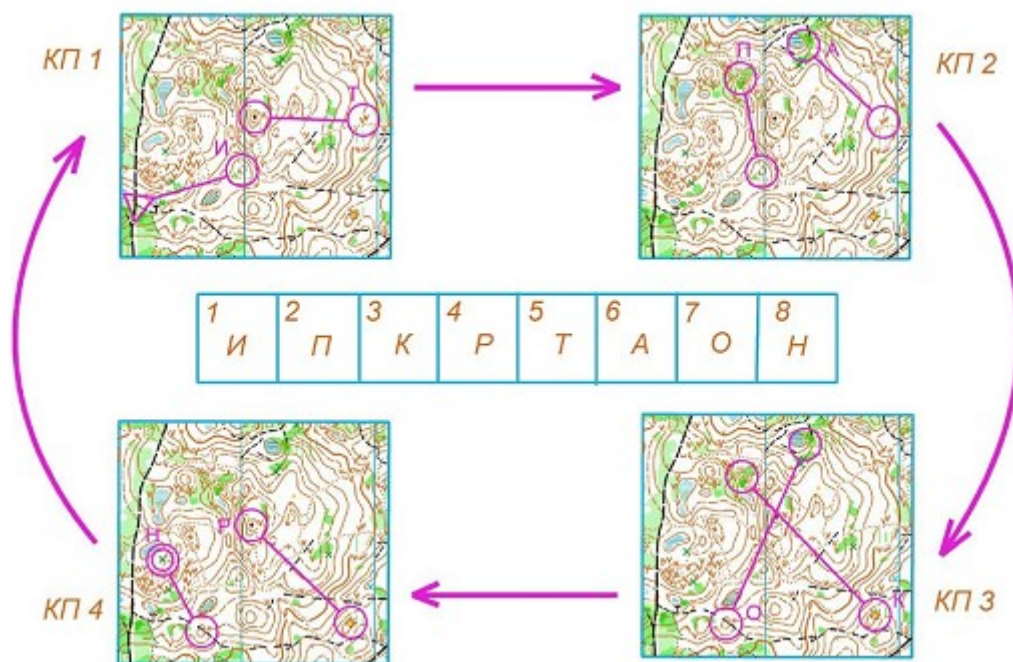
Правила игры: 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик» [19].

**Упражнение «Нахождение по памяти».** Проводится на площадке. В одном конце площадки информация для запоминания в виде таблиц: на начальном этапе – простые символы, иероглифы, отдельные или в сочетаниях, затем – условные знаки, их комбинации, фрагменты карт. Учащийся запоминает кусочек информации и бежит на другой конец площадки, где в подобной таблице среди прочей информации находит его по

памяти. Расстояние между концами площадки 20 - 30 м. Упражнение выполняется многократно, правильность выполнения контролируется при помощи записи координат или шифра клеток, в которых содержится информация [47].

**Упражнение «Перерисовка по памяти».** Это измененное упражнение «Нахождение по памяти». Она также проводится на площадке, в одном конце которой учащийся запоминает, а в другом конце воспроизводит сохранившийся в памяти образ в соответствующей клетке своей карточки. Так последовательно заполняется 10-15 клеток, затем результаты сравниваются, обсуждаются, оцениваются [47].

**Упражнение «Колесо».** Выбирается круг длиной 300-400 метров на стадионе или в парке. На кругу равномерно распределяются 4 контрольных пункта (КП). На каждом КП – карта (все 4 карты одинаковы). Дистанция разбита на отдельные перегоны, которые последовательно нанесены на карты. Каждая точка разрыва дистанции нарисована дважды – на предыдущей и на последующей картах. Точки, в которых прерывается дистанция, помечены шифром для контроля. Учащиеся начинают работу на КП 1 (старт), смотрят на первый отрезок дистанции, запоминают точку разрыва, записывают шифр, бегут по кругу на КП 2, находят эту точку, смотрят на второй отрезок дистанции, запоминают точку разрыва и т.д. Задача учащегося не сбиться и, преодолев всю дистанцию, добраться до финиша.



Режим работы варьируется в широких пределах: можно бежать без учета времени, можно - на время, в качестве шифров использовать не только буквы, но и цифры (производить в уме несложные вычисления). Для новичков целесообразно использовать последовательность коротких дистанций на 1-2 круга с постоянным контролем отметки в конце круга, для более опытных – длинные дистанции на 8-10 кругов [47].

## Воспитание морально-волевых качеств.

Руководя единым процессом спортивного воспитания учащихся, необходимо постоянно учитывать и реализовывать взаимосвязанные виды подготовки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и теоретическую. Такое деление обеспечивает более эффективную реализацию педагогических аспектов воспитания, обучения и тренировки, дифференцированный подход в установлении задач, средств, методов, нагрузок. Однако наиболее эффективным видом будет являться интегративная подготовка.

Одной из главных сторон в подготовке является воспитание моральных и волевых качеств, формирование специальной психологической подготовленности.

Учащиеся должны понимать и знать, что успех в спорте, учебе, труде во многом определяется моральными и волевыми качествами. Это они обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Поведение в коллективе, на работе, в учебном заведении, на тренировках, мотивы действий и поступков, отношение к товарищам и многое другое определяются моральными качествами. А в ответственных ситуациях или, например, в соревнованиях, именно высокие моральные качества создают высокое побуждение достичь цели. Тогда и проявляются скрытые силы человека, и он может сделать то, на что не способен в обычных условиях.

Нравственные качества многообразны и проявляются в обществе, среди людей в самых различных формах и сочетаниях.

Главными проявлениями высокой нравственности является доброта, душевность, любовь к близким, к своему коллективу, к Родине. Это нравственная основа прочности психической сферы человека, правильности мыслей, направленных на достижение цели, на преодоление трудностей. Одухотворенный высокими нравственными качествами, учащийся (спортсмен) более устойчив и эффективен. Негативные мысли и проявления (злоба, бессердечие и т.д.) ведут к серьезным нарушениям в технике движений, в проявлении силы, быстроты и выносливости.

Нравственно воспитанный человек хорошо уживается в спортивном коллективе и не чувствует негативного отношения к себе, тренируется успешнее и целеустремленнее. Здесь следует отметить, что путь к высшему достижению не терпит раздвоения в мыслях. Каждый раз, когда учащийся хочет достичь успеха, одновременно думая о призах, он терпит крушение в своих планах. Раздвоенность возникает и по иным причинам, но, как правило, этому способствует эгоизм спортсмена. Особенно наглядно это видно, где необходима полная сосредоточенность спортсмена на победу. Посторонние мысли нарушают или разрушают установившийся стереотип действий.

Важную роль играет мотивация проявления волевых качеств. А ее сила и устойчивость во многом определяются моральными качествами.

Высокие моральные качества формируются не только на примерах чьего-то мужества, чьей-то выдержки и принципиальности, но и на основе практической жизнедеятельности самих учащихся. Также важно помнить, что в первую очередь на воспитание и формирование нравственных качеств учащихся влияет пример учителя, тренера.

Высокие моральные принципы, укрепляющие стремление спортсменов достигнуть высоких спортивных результатов, одновременно формируют их характер и волю.

Любое физическое упражнение, любая тренировочная работа и соревнование обязательно требуют проявления соответствующих умений, навыков, физических и психических качеств. Величина этих проявлений, разумеется, определяется подготовленностью спортсмена в целом, но, в конечном счете, его волевыми качествами. В них большая необходимость и в учебе, и в труде. Поэтому практической основой воспитания волевых качеств является труд в самых разнообразных формах.

Основой волевых качеств и спортивного характера являются моральные качества и связанные с ними увлеченность и стремление к поставленной цели (непосредственной, близкой, отдаленной) [26].

Так, при определении особенностей структуры волевых качеств представителей различных видов спорта, было установлено, что ее основу составляет целеустремленность, характеризующаяся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью движения к достижению цели. Высокий уровень развития целеустремленности обеспечивает прочность всей структуры и наоборот.

Так как спортивное ориентирование можно отнести к видам спорта на выносливость и к группе видов спорта с повышенным риском, то структуру волевых качеств у представителей данного вида можно представить следующим образом [34]:

Таблица 5 - Структура волевых качеств спортсмена-ориентировщика.

<b>Виды спорта</b>	<b>Центральные звенья</b>	<b>Ближайшие звенья</b>	<b>Отдаленные звенья</b>
На выносливость	настойчивость и упорство	выдержка и самообладание	инициативность и самостоятельность; смелость и решительность
С повышенным риском	смелость и решительность	выдержка и самообладание	настойчивость и упорство; инициативность и самостоятельность

Невозможно провести ощутимую грань между волевыми качествами и чертами спортивного характера – они взаимосвязаны. Но стоит помнить, что под волевой деятельностью понимается сознательная, целеустремленная деятельность человека, связанная с преодолением препятствий и трудностей на пути к цели [26].

В этой волевой деятельности выделяют такие качества как: сила воли, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, мужество, уверенность в своих силах, дисциплинированность, самостоятельность и инициативность, воля к победе [26, 34].

### **Практический материал.**

Методику воспитания воли можно разделить на несколько этапов.

*Первый этап* включает в себя диагностику волевых качеств. Ниже приведены методики определения силы воли, терпеливости, упорства.

**Тест «Самооценка силы воли».** Методика описана Н. Н. Обозовым и предназначена для обобщенной характеристики проявления силы воли [20].

*Инструкция.* На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да» – 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить баллы.

*Текст опросника:*

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли отвечаете на письма?

8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот? Являетесь ли вы человеком слова?

11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли неодобрительно к библиотечным задолжникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы? Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

*Определение результатов.* Подсчитывается сумма набранных баллов: 0-12 – сила воли слабая; 13-21 – сила воли средняя; 22-30 – сила воли большая [20].

**Опросник для самооценки терпеливости.** Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко [20].

*Инструкция.* Ответьте, согласны ли вы с предложенными вам утверждениями. Если согласны, то рядом поставьте знак «+», если не согласны, то знак «-».

*Текст опросника:*

1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.
2. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.
3. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не дотянув до конца.
4. Я могу долго терпеть боль, например, когда болит зуб.
5. Обычно я могу долго переносить жажду.
6. Я бы не выдержал длительной голодовки, например, чтобы похудеть, вылечиться от болезни.
7. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.
9. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».
10. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.
11. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.
12. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.
13. Несмотря на усталость, я стараюсь изо всех сил поддержать при беге высокий темп.
14. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже когда я не тороплюсь.
15. Я нетерпелив к боли.
16. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.
17. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж».
18. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.

Ключ к расшифровке. По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18.



Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка своей терпеливости низкая, если отвечающий набирает до 6 баллов включительно, и высокая, если отвечающий набирает 12 баллов и больше.

**Опросник для оценки своего упорства.** Методика разработана Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко [20].

Вам предлагается ряд ситуаций. Представьте себя в этих ситуациях и оцените, насколько они для вас характерны. Если вы согласны с утверждением, поставьте знак «+», если не согласны – знак «-».

*Текст опросника:*

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.

2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.

3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».

4. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.

5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.

6. По возможности я избегаю трудной работы.

7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.

8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.

9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.

10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.

11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.

12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.

13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.

14. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.

15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.

16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.

17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.

18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

Ключ для определения степени упорства. Начисляется по одному баллу за ответы «да» по позициям 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и за ответы «нет» по позициям 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17. Чем больше баллов наберет обследуемый, тем выше у него упорство [20].

**Методика «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств».** Методика разработана А. И. Высоцким [20].

Довольно полную характеристику волевой активности субъекта можно получить, наблюдая за его настойчивостью, инициативностью, решительностью, самостоятельностью, выдержкой, организованностью и дисциплинированностью, проявляемых в каком-нибудь виде деятельности. Эти волевые качества, отражающие активизирующую и сдерживающую функции воли, наиболее ярко проявляются в действиях и поступках субъектов, удобны для наблюдения, характерны для всех видов деятельности (учение, труд, спорт, общественная работа). Что касается целеустремленности, то о ней можно судить по проявлению указанных выше качеств.

Оценка силы волевых качеств производится по пятибалльной системе: 5 – волевое качество очень сильно развито, 4 – сильно развито, 3 – слабо развито, 2 – очень слабо развито, 1 – волевое качество не присуще данному субъекту (для большей точности оценка может быть выражена с десятичными долями балла, например, 3,7 или 4,2 и т. д.).

Общая оценка каждого волевого качества определяется как среднее арифметическое, полученное от деления суммы оценок данного качества на число оценивающих. Если среднеарифметическое равно четырем и выше, данное качество проявляется сильно, в остальных случаях – волевое качество считается слабопроявляющимся. Так определяется сила каждого из изучаемых волевых качеств.

Оценка устойчивости того или другого волевого качества производится по частоте проявления признаков данного качества. Волевое качество считается более или менее устойчивым, если один из его признаков обнаруживается у наблюдаемого субъекта в данной деятельности в среднем три и более раз в неделю или если два и более признаков проявляются в среднем не менее двух раз в неделю за время наблюдения за субъектом. При более редком проявлении признаков волевое качество считается неустойчивым.

Приводим признаки этих волевых качеств школьников.

*Признаки дисциплинированности:*

- сознательное выполнение установленного в данной деятельности порядка (соблюдение требований учителей, своевременное выполнение трудовых поручений, выполнение всех правил в спорте и т. д.);
- добровольное выполнение правил, установленных коллективом (класса, членами кружка, группой товарищей по труду, спорту и т. д.);
- недопущение проступков (уход без разрешения с занятий, неявка на воскресник и т. п.);
- соблюдение дисциплинированного поведения при изменении обстановки.

*Признаки самостоятельности:*

- выполнение субъектом посильной деятельности без помощи и постоянного контроля со стороны (без напоминаний и подсказок выполнить учебное, трудовое задание и т. п.);

- умение самому найти себе занятие и организовать свою деятельность (приступить к подготовке уроков, обслужить себя, найти способ отдохнуть и т. д.);

- умение отстаивать свое мнение, не проявляя при этом упрямства, если не прав;

- умение соблюдать выработанные привычки самостоятельного поведения в новых условиях деятельности.

*Признаки настойчивости:*

- стремление постоянно доводить начатое дело до конца; умение длительно преследовать цель, не снижая энергии в борьбе с трудностями;

- умение продолжать деятельность при нежелании ею заниматься или при возникновении другой, более интересной деятельности;

- умение проявить упорство при изменившейся обстановке (смене коллектива, условий труда и т. д.).

*Признаки выдержки:*

- проявление терпения в деятельности, выполняемой в затрудненных условиях (большие помехи, неудачи и т. п.);

- умение держать себя в конфликтных ситуациях (при спорах, незаслуженном обвинении и т. д.);

- умение тормозить проявление чувств при сильном эмоциональном возбуждении (большой радости, негодовании и т. д.); умение контролировать свое поведение в непривычной обстановке.

*Признаки организованности:*

- соблюдение определенного порядка, способствующего успеху в деятельности (держать в порядке книги, рабочее место, предметы труда и развлечений и т. п.);

- планирование своих действий и разумное их чередование; рациональное расходование времени с учетом обстановки; умение вносить в свою деятельность определенную организацию при изменении обстановки.

*Признаки решительности:*

- быстрое и обдуманное принятие решений при выполнении того или другого действия или поступка;

- выполнение принятого решения без колебаний, уверенно; отсутствие растерянности при принятии решений в затрудненных условиях и во время эмоциональных возбуждений;

- проявление решительных действий в непривычной обстановке.

*Признаки инициативности:*

- проявление субъектом творчества, выдумки, рационализации;

- участие в осуществлении разумного новшества, хорошего начинания, исходящего от других;

- активная поддержка коллектива в реализации намеченных планов;

- стремление проявить инициативу в непривычной обстановке.

*Выводы.* Если волевое качество определенной силы и устойчивости проявляется только в одном виде деятельности (учение, труд, спорт,

общественная работа), можно считать, что это влияние мотива, интереса к данной деятельности, если в двух и более видах деятельности – что это скорее всего качество личности [20].

**Методика «Выявление упорства школьников в умственной деятельности».** Данный тест А. И. Высоцкий рассматривает как измерение терпения. Терпение же проявляется при выполнении этого теста в виде упорства.

Проведение эксперимента. Учащимся предлагается расшифровать текст («туризм – лучший отдых»), написанный цифрами, в котором каждая буква алфавита закодирована двузначным числом. Текст представляет собой связный рассказ, но слова в тексте подбираются таким образом, чтобы исключить догадку при их раскодировании. При проведении эксперимента соседи получают разные тексты и разные ключи.

Для примера приводим образец ключа для расшифровки текста (таблица 6) и часть зашифрованного текста.

Таблица 6 – Ключ для расшифровки текста для методики «Выявление упорства школьников в умственной деятельности».

	1	2	3	4	5	6
1	Д	О	Ь	Е	Ц	П
2	Ю	Ъ	Б	У	Ф	Щ
3	Н	К	А	Р	Ж	Л
4	В	Г	С	З	Й	Ш
5	У	Э	И	Я	Ы	Х
6	М	Т				

Первая цифра каждой зашифрованной буквы показывает, в какой строчке (сверху вниз) находится эта буква, вторая цифра указывает номер колонки (слева направо), в которой помещена буква. Так, например, буква «С» шифруется числом 43, так как она находится в четвертой строчке и в третьей колонке.

*Примеры:*

62 51 34 53 44 61 – туризм

36 51 24 46 53 45 – лучший

12 62 11 55 56 – отдых

После объяснения эксперимента и пробной расшифровки испытуемым дается следующая инструкция: «В настоящем эксперименте выявляется ваше упорство, умение преодолевать трудности. О вашем упорстве мы будем судить по числу набранных очков (числу правильно расшифрованных знаков). О результатах эксперимента узнают ваши товарищи. Постарайтесь показать свою волю. Когда ваше терпение кончится, вы можете прекратить расшифровку текста». Достоинство этого эксперимента состоит в том, что он не требует особых знаний, навыков и умений, все испытуемые находятся в одинаковых условиях, а поэтому выявляется именно упорство [20].

**Оценка силы и длительности волевого усилия по А. Н. Шадрину [20].**

Новизна подхода заключается в отказе от оценки субъективных ощущений испытуемого, обычно выражающихся в словесных формах типа «устал», «очень устал», «скоро не смогу» и т. д. В основу предлагаемой методики положено вычисление ускорения частоты сердечных сокращений в период нарастающего мышечного утомления с момента окончания истинного устойчивого состояния при пульсе 170 уд/мин до момента отказа от продолжения заданной работы. Истинное устойчивое состояние – физиологическое понятие, обозначающее, что между приходом и расходом кислорода в организме во время мышечной работы существует баланс, т. е. сколько требуется, столько и потребляется. Однако это состояние не может продолжаться долго – и организм начинает работать за счет анаэробных биохимических процессов, т. е. таких, которые дают энергию для продолжения работы без использования кислорода. Чем дольше длится работа, тем все больше наступает дисбаланс между необходимым и наличным уровнем кислорода в организме. Этот период анаэробного режима характеризуется высокой степенью напряжения систем жизнеобеспечения организма и связан с возрастанием неприятного переживания, преодоление которого требует от спортсмена значительного волевого усилия. Испытуемые, входящие в опытную группу, поочередно выполняют заранее определенную равномерную нагрузку, которая может задаваться в степ-тесте, на велоэргометре, в виде бега на тредбане, прыжков из низкого приседа. Величина нагрузки подбирается с таким расчетом, чтобы она вызывала нарастающее утомление и переход работы из аэробной фазы в анаэробную. При этом испытуемый должен выполнять поставленные условия, определяющие темп и качество выполняемых движений. Целью такой нагрузки является постепенное увеличение частоты сердечных сокращений у испытуемого до 170 уд/мин, что характеризует окончание устойчивого состояния. По достижении вышеуказанного пульсового режима пускается секундомер и начинается отсчет времени до момента, когда испытуемый откажется продолжать работу или не сможет поддерживать заданный темп. В качестве темподатчика могут быть использованы свето- и звуколидеры, метроном или любое подобное устройство. Регистрацию пульса удобно осуществлять с помощью пульсотактометра. В момент прекращения испытуемым работы исследователь должен зарегистрировать у него частоту сердечных сокращений. Визуальные наблюдения за вегетативными сдвигами в организме – одышкой, окраской кожного покрова, степенью потоотделения – и последующий опрос с сопоставлением эмоциональных проявлений у испытуемого в регистрируемый период работы позволяет сделать предварительные выводы о том, насколько было выражено утомление и каково усилие воли для преодоления объективных трудностей.

Данные, отражающие длительность работы, связанной с проявлением волевого усилия, а также зарегистрированная величина пульса в период отказа от работы заносятся в протокол по приведенной форме (таблица 7).

Таблица 7 – Форма протокола к методике оценки силы и длительности волевого усилия по А. Н. Шадрину.

ФИО	Частота пульса в покое, уд/мин	Длительность анаэробной фазы работы, с	Частота пульса в момент отказа от работы, уд/мин	Расчетная величина силы волевого напряжения

Длительность нарастания неприятного переживания определяется по времени выполнения работы с момента достижения частоты пульса 170 уд/мин до момента прекращения работы и обозначается символом  $T_v$ .

Степень нарастания волевого усилия проявляется в увеличении частоты пульса от 170 до конечного результата. Автор методики считает, что величина прироста пульса в решающей степени определяется гормональными факторами стресса, в частности, адреналином. Увеличение скорости пульса в данном случае происходит с ускорением ( $A$ ), которое может быть вычислено по формуле:  $A = (P_k - 2,83) / T_v$ ,

где  $A$  – ускорение пульса (уд/с);  $P_k$  – частота пульса в момент отказа от работы (уд/с); 2,83 – постоянная величина (пульс при устойчивом состоянии в уд/с);  $T_v$  – время выполнения работы с проявлением волевого усилия. Исходя из полученной величины, делается вывод о волевых возможностях человека [20].

Второй этап предполагает определение средств, методов и приемов волевого воспитания учитывая возрастные особенности занимающихся (непрерывный, быстрый, неравномерный рост и развитие детского организма, особенно психики; незрелость и недостаточная устойчивость детского организма, лёгкая ранимость; высокий уровень возбудимости, реактивности на различные внешние воздействия).

Среди методов воспитания таких морально-волевых качеств, как дисциплинированность, ответственность, целеустремленность и настойчивость выделяют:

а) специфические методы физического воспитания, конкретизированные в соответствии с задачами морально-волевого воспитания: метод упражнения, игровой и соревновательный методы;

б) общепедагогические методы воспитания морально-волевых качеств личности: метод поручения, методы стимулирования (поощрение и наказание); методы контроля (наблюдение, беседа, анализ результатов деятельности).

В рамках указанных методов можно использовать такие приемы как: создание общественного мнения; пробуждение у учащихся чувства собственной значимости; стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки; побуждение учащихся к самостоятельному определению целей спортивной деятельности; побуждение учащихся к наиболее

качественному выполнению заданий, к исправлению собственных ошибок и др.

**Поручение как метод** воспитания морально-волевых качеств, заключается в том, что преподаватель даёт задание учащемуся или группе учащихся, ставит перед ними задачи и «налагает ответственность» за выполнение данной задачи. *Особенности использования метода:*

- поручение должно быть выполнимым с точки зрения возрастных и индивидуально-личностных возможностей контингента;
- должен присутствовать момент «наложения ответственности» при изложении задания (например, дома сделать таблицу с условными знаками, на следующем занятии продемонстрировать);
- поручение может выполняться в течение занятия или быть домашним заданием, самостоятельно или под направляющим руководством преподавателя;
- контроль выполнения поручения. Без контроля теряется главный компонент – стремление к ответственности и поощрение за качество выполнения задания.

**Упражнение** является основным методом воспитания дисциплинированности, ответственности, целеустремленности и настойчивости. Оно многофункционально и может быть задействовано для достижения различных целей и выполнения разных задач одновременно. К этому методу можно отнести и трудовую деятельность, как метод упражнения и практическую основу воспитания волевых качеств.

Методы **стимулирования** поведения и деятельности необходимы для побуждения учащихся к действию. В целях подкрепления и усиления воздействия на личность учащегося тех или иных факторов применяются различные методы стимулирования, среди которых наиболее употребительны поощрение и наказание.

Поощрение – способ выражения общественной положительной оценки поведения и деятельности отдельного учащегося или коллектива. Его стимулирующая роль определяется наличием общественного признания того образа действий, который избран и проводится учеником в жизнь. Переживая чувство удовлетворения, учащийся испытывает подъём энергии, уверенность в собственных силах.

Наказание – это такое воздействие на личность, которое выражает осуждение действий и поступков, противоречащих нормам общественного поведения, и принуждает учащихся неуклонно следовать им. Наказание корректирует поведение ребёнка, даёт ему ясно понять, где и в чем он ошибается, вызывает чувство неудовлетворённости, дискомфорта, стыда, но ни в коем случае не должно причинять школьнику страдания – ни физического, ни морального.

*Особенности использования метода:*

- всякое наказание должно сопровождаться анализом причин и условий, породивших тот или иной поступок;

- в тех случаях, когда ученик нарушил правила поведения необдуманно, случайно, можно ограничиваться беседой или простым упрёком;

- важно помнить, что наказание имеет воспитательное значение лишь тогда, когда оно согласуется с общественным мнением коллектива.

**Игровой метод.** Воспитание морально-волевых качеств обусловлено уже самим применением игрового метода: учащиеся, принимающие участие в игре, должны следовать определённым правилам. Командные игры воспитывают ответственность, поскольку от поведения и достижений одного игрока зависит исход игры, каждый несёт ответственность за командный результат. *Особенности использования метода:*

- учитель перед игрой, оглашая правила, ставит перед учащимися определённые цели, связанные с достижением конкретного результата;

- сам учитель стремится, чтобы занимающиеся использовали во время игры умения и навыки, полученные на предыдущих занятиях.

**Соревнование как метод воспитания** организуется с учётом того, что детям, подросткам и юношам свойственно стремление к здоровому соперничеству, приоритету, первенству, самоутверждению. Вовлекая учащихся в борьбу за достижение наилучших результатов, соревнование поднимает отстающих на уровень передовых, стимулирует развитие творческой активности, инициативы, новаторских починов, ответственности и коллективизма. *Особенности использования метода:*

- соревнование как элемент игры.

- необходимо создавать ситуацию, стимулирующую самостоятельные занятия в домашних условиях. В этом случае у учащихся формулируются цели самостоятельных занятий, они должны проявить настойчивость в подготовке к соревнованиям.

- в процессе организации и проведения соревнования необходимо соблюдать принципы гласности, сравнимости результатов, педагогического такта.

- эстафета может использоваться как средство стимулирования чувства коллективизма и повышенной ответственности за общее дело.

- в процессе организации и проведения соревнования необходимо соблюдать сознательности. Сознательное выполнение правил и требований приучает к самообладанию, умению сдерживать отрицательные эмоции, быть дисциплинированным.

- необходимо следить и не давать возможности учащимся испытывать чувства грубости, тщеславия, чрезмерного честолюбия [42].

**Третий этап** предполагает непосредственное включение и использование методов воспитания морально-волевых качеств в образовательный процесс.



Наряду с вышеизложенными методами могут применяться выполнение разнообразных установочных программ. Например, программы К.Д. Ушинского:

1. Спокойствие совершенное, по крайней мере, внешнее.
2. Прямота в словах и поступках.
3. Обдуманность действий.
4. Решительность.
5. Не говорить о себе без нужды ни одного слова.
6. Не проводить время бессознательно, делать то, что хочешь, а не то, что случится.
7. Каждый вечер давать отчет о своих поступках.
8. Ни разу не хвастаться, ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет [26].

### **Влияние внимательности, самостоятельности, смелости, уверенности, самообладания, собранности, воли на результат прохождения дистанции ориентирования.**

В процессе занятий спортивным ориентированием у учащихся вырабатывается способность преодолевать значительные затруднения, выполнять спортивные упражнения в самых тяжелых условиях и при большом утомлении. Поэтому одним из главных волевых качеств, определяющее все остальные волевые проявления и их уровень, является сила воли.

Чем больше сила воли, тем крепче и выше все остальные волевые качества. Основой для воспитания силы воли являются высокие моральные качества [26]. Без данного качества прохождение дистанции в спортивном ориентировании практически не возможно. Лишь имея перед собой цель и обладая мотивацией, учащиеся смогут преодолеть трудности, встречающиеся на пути прохождения дистанции (особенности местности, усталость, огорчение вызванное ошибкой, погодные условия) [34].

Умение учащегося владеть собой позволяет сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и во время прохождения дистанции, обеспечивает правильность выбора пути движения, тактических действий и поведения учащегося на различные сбивающие внешние факторы.

Психическая устойчивость учащегося, его выдержка и самообладание в самых сложных и трудных соревновательных ситуациях – важная основа для проявления потенциальных возможностей при эмоциональном подъеме, так как данные качества характеризуются сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, возникновения неожиданных препятствий, неудач или других неблагоприятных факторов [34].

Решительность и смелость – проявления воли, характеризующиеся своевременностью и обдуманностью, решение вопросов и задач,

возникающих в деятельности, своевременностью и обдуманностью реализации решений в практических действиях, отсутствием боязни принять ответственность за решение и его исполнение даже в условиях риска и опасности [5, 34]. Смелость выражает моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели [26].

В спортивном ориентировании учащимся постоянно приходится принимать множество решений в условиях дефицита времени. От точности и скорости принятия решения зависит и конечный результат.

Уверенность является главной основой спортивного характера. Уверенность учащихся в своих силах поможет в большей мере проявить волевые качества, овладеть новыми тренировочными нагрузками, преодолеть рекордные рубежи. Уверенность в своих силах дает большие возможности не только в спорте, но и в жизни. При этом уверенность должна быть настолько тверда, что ее не могут переломить не погодные условия, не страхи перед соперником.

Самостоятельность часто определяют как одно из волевых качеств, так как умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения требует воли. Это качество опирается на принципы сознательности и активности [26].

Самостоятельность в ориентировании характеризуется творчеством и быстротой мышления в действиях; устойчивостью по отношению к влиянию других людей и их действиям.

Собранность и внимательность также немаловажны в ориентировании. Если по причине невнимательности учащийся не правильно или не точно, не до конца воспринял информацию с карты и сопоставил с местностью, то в конечном итоге это ведет к неправильно выбранным, неоправданным действиям и ошибкам. Также происходит, если учащийся проигнорировал сопоставление местности с картой (ситуация, когда картинка не соответствует ожидаемому).

Роль педагога заключается в том, чтобы постепенно приучить учащихся к самостоятельности, к сознательному, вдумчивому подходу в решении поставленных задач, к творческому приложению сил [26].

### **Практический материал.**

Воспитание силы воли достигается путем образования у учащихся мощной мотивации для занятий избранным видом спорта, для оформления устойчивого стремления к достижению поставленной цели. Следовательно, высокие моральные качества – основа для воспитания силы воли. Важную роль играет сила примера других спортсменов и не только великих, но и тех, кто тренируется рядом.

Практически воспитание силы воли осуществляется постепенным нарастанием в процессе занятий трудности в количестве и интенсивности

тренировочной работы, участием в гандикапах, товарищеских и официальных соревнованиях, преодолением усложняющих внешних условий [26].

Как пример приведем несколько упражнений, которые направлены на воспитание волевых качеств, и регулярное выполнение которых со временем войдет в привычку:

1. Начальное упражнение. Срок выполнения - 30 дней. Раз в неделю, например, каждое воскресенье, делать анализ пройденных дистанций (или анализ путей движения других спортсменов).

2. Два раза в неделю (например, вторник и четверг) выполнять технические упражнения с картой по 30 минут. Основное правило, если определились заниматься определенное количество времени, то оно всегда должно быть одинаковым. Смысл уметь сдерживать себя. Срок выполнения – 30 дней.

3. Смысл этого упражнения сделать подконтрольным режим сна. Приучить себя ложиться спать в одно и то же время, быстро засыпать, спать не менее 8 часов и не более 10-ти.

4. Цель сделать подконтрольным режим отдыха и деятельности. Через месяц увеличить время, отводимое на выполнение упражнения 2, и разбить его на равные промежутки. Делать регулярные паузы для отдыха минут на 10.

5. Волевое планирование. Цель – научиться составлять план на день, месяц, год и выполнять его.

### **Воспитание целеустремленности, выдержки, настойчивости в достижении цели.**

Трудолюбие, настойчивость и терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, – главная основа этих качеств.

Все средства воспитания силы воли помогают учащимся укрепить трудолюбие, приобрести настойчивость и терпеливость. Участвуя в формировании этих качеств у учащихся, в первую очередь нужно выявить в беседе с учащимся мотивацию к занятию спортом, постараться усилить их стремление цели, сделав ее более заманчивой и реально доступной.

Используя эффект преодоления трудностей, увеличивать их нужно постепенно, используя при этом эмоциональный фон, способствующий повышению работоспособности и увеличивающий интерес.

Спортсмены, деятельность которых требует большой выносливости, испытывают трудности борьбы с усталостью. Учащимся необходимо объяснить, что нужно иметь волю продолжить упражнения, хотя наступающая усталость сказывается все более и может вызвать желание прекратить работу. Такого желания допускать нельзя.

Нагрузки, вызывающие утомление, тягостны для тех, кто не обладает настойчивостью и трудолюбием, кто не обладает терпением. В занятиях с такими учащимися чаще используются групповые методы.

Выдержка учащегося в его поведении, самообладание, отсутствие склонности к поспешным выводам и опрометчивым поступкам нужны не только в общественной жизни, учебе, работе и дома. Это необходимо и в спортивной подготовке, как залог дисциплинированности, способности выполнять без отклонений самые сложные по координации и самые трудные по психическим напряжениям упражнения.

С первых шагов необходимо приучать занимающихся к правильному восприятию задачи – сохранять выдержку и самообладание в любых ситуациях. Стремление внешне сохранять подтянутость и выдержку формирует и внутреннюю собранность, способствует воспитанию самообладания. В связи с этим рекомендуется избегать размашистых жестов, мимики, гримас. Спокойное лицо, улыбка не только отражение психического спокойствия, но и средство успокоения при возникающем раздражении.

Обучение спортивной технике необходимо организовывать по принципу «выполнять упражнения играя». Не ставить перед учащимися раньше времени сверхзадач. Недостаточная подготовленность превращает попытки достижения намеченного спортивного результата в сверхнапряжение и нервную заторможенность. А это очень мешает формированию умения владеть собой.

Необходимо, чтобы учащиеся в процессе подготовки приобретали все, что нужно для выполнения соревновательных упражнений, и по своей убежденности выполняли их с радостью, борясь лишь с самим собой, не думая о конкурентах, о моральном и материальном стимулировании [26].

Целеустремленность – проявления воли, характеризующиеся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью действий, мыслей и чувств на непреклонном движении к достижению поставленной цели. Целеустремленность связана с проявлением двух видов волевых усилий. С одной стороны, это усилия, направленные на подавление побуждений, препятствующих достижению цели. Эти побуждения связаны с возникающими в процессе деятельности неблагоприятными состояниями (страх, утомление), которые подталкивают человека к прекращению этой деятельности. С другой стороны, это волевые усилия, стимулирующие активность, направленную на достижение цели [5].

Целеустремленность учащегося воспитывается в разрешении правильно поставленных задач, общих для длительного периода и конкретных на определенные ближайшие периоды.

Разъяснительная работа по вопросам воспитания и тренировки должна быть направлена на настойчивую борьбу с недостатками, повышение спортивно-технической подготовки, преодоление трудностей, возникающих в тренировке, на постоянное стремление к достижению все более высоких результатов.

Для воспитания целеустремленности могут быть использованы:

- постановка конкретных задач на достижение определенных результатов (к концу года добиться выполнения требований следующего спортивного разряда);
- постановка задач на тренировочное занятие и достижение определенного успеха в каких-либо действиях, на ликвидацию ошибок, на развитие того или иного физического качества;
- разбор результатов соревнований, учитывая их положительные и отрицательные данные, и постановка задач на последующее тренировочное занятие;
- составление личных планов на годичное совершенствование и на отдельные периоды;
- постановка заданий на достижение определенных показателей в других видах спорта (в прыжках в длину, в высоту, в тройном, в спринтерском или стайерском беге) [49].

### **Практический материал.**

**Опросник для оценки своей настойчивости.** Опросник разработан Е. П. Ильиным и Е. К. Фещенко.

*Текст опросника*

1. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она не была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.
8. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.

15. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.

16. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.

17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.

18. Лень, а не сомнения в успехе, вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

*Ключ к оценке ответов.* По одному баллу начисляется за ответы «да» по позициям 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и за ответы «нет» по позициям 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18.

Чем больше сумма набранных по всем позициям баллов, тем больше у обследованного выражена самооценка настойчивости, свидетельствующая о его склонности доводить начатое дело до конца [20].

**Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов».** Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

#### *Целеустремленность*

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3-4 года вперед;

б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;

в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2. Умение планомерно осуществлять деятельность:

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;

в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в коррективке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

#### *Настойчивость и упорство*

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;

б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5. Умение преодолевать тягостные состояния:

а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;

б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;

в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:

а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

б) склонен к увеличению длительности занятия и проведению дополнительных тренировочных занятий;

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

#### *Решительность и смелость*

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения: а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению; б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;

в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

#### *Выдержка и самообладание*

10. Умение сохранять ясность мысли:

а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;

б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;

в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:

а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);

б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);

в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:

а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;

б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;

в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

*Самостоятельность и инициативность*

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:

а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;

б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);

в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:

а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;

б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;

в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:

а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);

б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;

в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.



## *Протокол оценки волевых умений (в баллах)*

### *Целеустремленность*

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Плановмерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

### *Настойчивость и упорство*

4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.
6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.

### *Решительность и смелость*

7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.

### *Выдержка и самообладание*

10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.

### *Самостоятельность и инициативность*

13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

*Постановка диагноза.* Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств или дать оценку развития волевых качеств другого, хорошо знакомого спортсмена. Читая пункт за пунктом, описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление – 2 балла, неотчетливое проявление – 1 балл, не проявляется – 0 баллов.

Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 7 баллов.

*Оценка волевых умений.* Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности следует представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычертить пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств [20].

## Объективные и субъективные трудности в образовательном и тренировочном процессе

В образовательном и в тренировочном процессе учащиеся, как личности, стремятся реализовать себя и достичь высоких результатов, не только через приобретение новых знаний, умений, навыков, но и через развитие психических и личностных качеств, через рациональное построение своей деятельности. Но на пути реализации своих возможностей перед ними возникает ряд препятствий, различных по величине и сложности. При несоответствии возможностей учащихся величине и сложности этих препятствий возникают внутренние трудности.

Преодоление этих трудностей на пути к достижению цели, в результате которого у учащегося воспитываются волевые качества, составляет психологическую сущность любой деятельности [27].

Выделяют две группы трудностей: объективные и субъективные.

Объективные трудности – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности. Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержанию одинаковы для всех людей.

Так, в образовательном процессе это может быть количество учебных занятий в день, объем домашнего задания, взаимосвязь учебных предметов и их частей между собой, формы проведения занятий, количество и продолжительность тренировочных занятий и т.д.

К субъективным трудностям относятся те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у занимающихся одного возраста (у представителей одного и того же вида спорта).

В образовательном процессе это может быть прошлый опыт учащегося (*насколько он знаком или незнаком с изучаемым материалом*), сформированность его учебной деятельности в целом и применительно к отдельным учебным предметам и разделам учебного материала (*психологическим критерием является не только возможность воспроизведения материала, оптимальные время его усвоения и объем усвоенного, но и возможность учащихся осуществлять с этим материалом активную учебную деятельность самостоятельно*), значимость учебного предмета или материала лично для учащегося и т.д. [1, 4, 36].

В психологии спорта все трудности также принято делить на объективные и субъективные.

Объективные (биодинамические, непосредственные) возникают при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена. Они специфичны для каждого конкретного вида спорта. Примерами таких

трудностей в ориентировании могут быть: тип местности; высота рельефа; длина дистанции; необходимость продолжать усиленную мышечную работу в состоянии утомления; высокая координация движений и т.д. Все эти трудности называются объективными, так как они обусловлены самим видом спорта, а не особенностями личности спортсмена.

Субъективные (психологические, опосредствованные) трудности влияют на двигательную деятельность спортсмена опосредованно, через угнетение его психического состояния. Наиболее часты следующие виды субъективных трудностей: отрицательные предстартовые состояния перевозбуждения или подавленности; неблагоприятные эмоциональные состояния в ходе соревнования; различные формы страха – поражения, соперника, ответственности, травмы, боли; неуверенность в своих силах и правильности принятого решения и т.д. [2, 10].

Основной задачей педагога является помощь учащимся в выявлении этих трудностей и в поиске средств и методов их преодоления. Ведь самостоятельное преодоление возникающих трудностей способствует воспитанию волевых качеств учащихся.

### **Практический материал.**

В процессе обучения важно научить учащихся справляться с разными видами трудностей:

- трудности, связанные с условиями проведения соревнования (неожиданная смена погоды, необходимость стартовать в начале протокола, необходимость бежать в старшей возрастной группе, необходимость бежать не желаемый этап в эстафетной команде и пр.);
- трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена (учащегося) (недостаточное развитие тех или иных качеств);
- трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий;
- трудности, связанные с выполнением тактических действий;
- трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта;
- трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена (учащегося);
- трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний;
- трудности, препятствующие формированию волевой готовности;
- трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности;
- трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера и др.);
- трудности, связанные с субъективным отношением человека к достижению цели (завышенные задачи, мысли о возможной неудаче и др.);

- трудности, связанные с субъективной оценкой ситуации (положительная или отрицательная) [2, 7].

Однако важно помнить, что преодоление объективных трудностей возможно лишь на базе должной и соответствующей физической, технической и тактической подготовки спортсмена; эти виды подготовки обязательно включают в себя элементы волевой подготовки и без них не могут быть правильно осуществлены. Побуждения спортсмена к неподготовленным физическим, техническим, тактическим и психологическим волевым усилиям может вообще разрушить способность к волевым проявлениям.

Поэтому в воспитании волевых усилий при преодолении трудностей необходимо руководствоваться следующими принципами [9]:

1. Соблюдая *принцип постепенности*, начинают подготовку с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Это способствует формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако воспитательное значение имеют только существенные трудности.

2. Необходимо создавать у спортсмена *установку на обязательное выполнение поставленной задачи*. Создавать уверенность в том, что предлагаемое трудное задание выполнимо.

3. Создавать условие для проявления каждым спортсменом *энергичных волевых напряжений, вплоть до запредельных*.

4. Обязательно развивать способность к *продолжительным волевым усилиям*, в том числе при монотонной деятельности, применяя упражнения на вытяжку.

5. Следует постоянно добиваться *результативности упражнений* на волевые усилия и обеспечивать поступление спортсмену информации о его действиях для осознания. Усилия воли, затрачиваемые в пустую (без оценки) разрушают способность к волевым усилиям.

6. Воля воспитывается *не только в процессе занятий спортом*, поэтому следует применить сопряженные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и социальной ответственности

Методика преодоления субъективных трудностей носит более психологизированный характер и опирается на индивидуально – психологические особенности спортсмена. Здесь большое значение имеют методики разъяснения, убеждения, воздействия примером, внушение, самовнушение, моделирование условий соревновательной борьбы, накопление соревновательного опыта, обучение примерам психорегуляции и саморегуляции психологических состояний, рефлексии и др. средства и методы, способствующие воспитанию и развитию волевых качеств.

## **Утомление. Влияние утомления на качество ориентирования.**

При интенсивных или продолжительных занятиях ориентированием, как и в других видах спорта, у учащихся возникает состояние утомления, сопровождающееся временным снижением физической работоспособности, изменением функций организма и появлением субъективного ощущения – усталости. Оно является не результатом истощения организма, а сигналом о возможности существенных биохимических и функциональных изменений, вследствие которых автоматически снижается работоспособность и предотвращаются чрезмерные сдвиги [6].

Принято выделять умственное, эмоциональное и физическое утомление.

Умственное утомление проявляется снижением эффективности интеллектуального труда, ослаблением внимания (учащемуся трудно сосредоточиться на выполнении конкретного технического действия, концентрация внимания ослабевает (трудно сосредоточится на карте), появляются ошибки при выполнении приемов ориентирования, невнимательность при выборе пути движения, ухудшается память, затрудняется процесс переключения внимания, усвоения теоретического материала), замедлением мышления (нерациональный выбор пути движения, замедляется скорость переработки информации).

Эмоциональное утомление характеризуется снижением эмоциональных реакций под воздействием сверхсильных или монотонных раздражителей.

Физическое утомление выражается нарушением функции мышц: снижением скорости, силы, точности, согласованности и ритмичности движений; возрастают затраты энергии при выполнении работы одинакового характера. Уменьшается работоспособность.

Таким образом, главным и объективным признаком утомления человека является снижение его работоспособности. При утомлении работоспособность снижается временно, она быстро восстанавливается при ежедневном, обычном отдыхе. Состояние утомления имеет свою динамику - усиливается во время работы и уменьшается в процессе отдыха (активного, пассивного и сна). Утомление следует рассматривать как естественное нормальное функциональное состояние организма в процессе труда.

Другим важным критерием оценки утомления является изменение функций организма в период работы. При этом в зависимости от степени утомления функциональные сдвиги могут носить различный характер. В начальной стадии утомления клинико-физиологические и психофизиологические показатели отличаются неустойчивостью и разнонаправленным характером изменений, однако их колебания, как правило, не выходят за пределы физиологических нормативов. При хроническом утомлении, и особенно переутомлении, имеет место однонаправленное значительное ухудшение всех функциональных показателей организма с одновременным снижением уровня профессиональной деятельности человека [6, 11, 45].

Основным фактором, вызывающим утомление, является физическая или умственная нагрузка. Зависимость между величиной нагрузки и степенью утомления почти всегда бывает линейной, то есть чем больше нагрузка, тем более выраженным и ранним является утомление. Помимо абсолютной величины нагрузки, на характере развития утомления сказывается еще и ряд ее особенностей, среди которых следует выделить: статический или динамический характер нагрузки, постоянный или периодический ее характер и интенсивность нагрузки.

Наряду с основным фактором (нагрузкой), ведущим к утомлению, существует ряд дополнительных или способствующих факторов. Эти факторы сами по себе не ведут к развитию утомления, однако, сочетаясь с действием основного, способствуют более раннему и выраженному наступлению утомления. К числу дополнительных факторов можно отнести:

- факторы внешней среды (температура, влажность, газовый состав, барометрическое давление и др.);
- факторы, связанные с нарушением режимов труда и отдыха;
- факторы, обусловленные изменением привычных суточных биоритмов, и выключение сенсорных раздражений;
- социальные факторы, мотивация, взаимоотношения в команде и др.

При утомлении, которое является нормальным функциональным состоянием организма во время работы, его признаки полностью исчезают во время обычного (регламентированного) отдыха. При длительной или интенсивной работе, нарушении режимов труда и отдыха симптомы утомления аккумулируются, и оно может переходить в хроническое утомление и переутомление [6].

**Хроническое утомление** - это пограничное функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного трудового цикла субъективных и объективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим дополнительный отдых. Хроническое утомление возникает во время длительной работы при нарушении режимов труда и отдыха. Основными субъективными признаками его являются ощущение усталости перед началом работы, быстрая утомляемость, раздражительность, неустойчивое настроение; объективно при этом отмечается выраженное изменение функций организма, значительное снижение спортивных результатов и появление ошибочных действий.

При хроническом утомлении необходимый уровень спортивной работоспособности может поддерживаться лишь кратковременно за счет повышения биологической цены и быстрого расходования функциональных резервов организма. Для ликвидации неблагоприятных изменений функций организма и сохранения спортивной работоспособности необходимо устранить нарушения режимов тренировок и отдыха и предоставить спортсменам дополнительный отдых. При несоблюдении этих мероприятий хроническое утомление может перейти в переутомление.

**Переутомление** - это патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, неустойчивым настроением, болями в области сердца и других частях тела. Возникает при наслоении утомления от одного занятия к другому. Для ликвидации этих симптомов дополнительного отдыха недостаточно, и требуется специальное лечение. Наряду с перечисленными, объективными признаками переутомления являются резкие изменения функций организма, часть которых выходит за пределы нормальных колебаний, потливость, одышка, снижение массы тела, расстройства внимания и памяти, атипичные реакции на функциональные пробы, которые часто не доводятся до конца.

Главным объективным критерием переутомления является резкое снижение спортивных результатов и появление грубых ошибок при выполнении специальных физических упражнений, снижение силовых способностей, ухудшение координации, более длительным временем восстановления после нагрузок.

При несоблюдении восстановительных процедур и мероприятий это состояние может перейти в состояние перетренированности или перенапряжения.

**Перетренированность** – патологическое состояние, характеризующееся нарушениями со стороны нервной системы и утратой способности организма приспособляться к постоянно меняющимся условиям внешней или внутренней среды. Выделяют две типа перетренированности.

Первый тип возникает по причине физического и психического переутомления вследствие нарушения тренировочного процесса и процесса восстановления (нарушение питания, сна, отдыха). Характеризуется невротическим синдромом (слабость, вялость, разбитость, раздражительность, исчезновение мотивации, перемены настроения, нарушение структуры сна), кардиологическим синдромом (боли в левой половине грудины, одышка; тахи- и брадикардия), вегетативно-дистоническим синдромом (неадекватные реакции, например, сердечно-сосудистой системы на нагрузку); бледностью, синевой под глазами, потливостью, холодными влажными ладонями.

Второй тип возникает при избыточном объеме развивающей нагрузки. Характеризуется отсутствием результатов при наличии больших физиологических возможностях.

**Перенапряжение** – патологическое состояние, характеризующееся нарушением функций органов и систем, вызванных неадекватными нагрузками.

Острое физическое перенапряжение после однократной нагрузки сопровождается растяжениями, надрывами, разрывами, вывихами, переломами. Хроническое перенапряжение при повторном несоответствии нагрузки – нарушениями регулирующих функций нервной системы (нарушение и неадекватность восстановительных процессов, катаболизм).

Хронически возникающее перенапряжение проявляется во время или после тренировочных занятий или соревнований в форме острых проявлений физического перенапряжения, а также перенапряжением систем пищеварения, мочевыделения, кровообращения и т.д.

### Практический материал.

Очень важной является своевременная диагностика утомления, так как от определения уровня утомления зависит, с одной стороны, предупреждение развития переутомления, а с другой развитие функциональных возможностей организма занимающихся, создание устойчивой мотивации к занятиям и подбор используемых средств, методов, организационных форм занятий, поиск новых форм двигательной активности.

Общими и характерными симптомами утомления являются:

- появление болей и непонятных ощущений в различных частях тела;
- отрицательные эмоции – раздражимость, нервозность, чувство бессилия, агрессия;
- ухудшение внимания;
- изменение отношения к работе – возникновение желания отдохнуть;
- внешнее проявление утомления – снижение скорости и точности выполнения заданий, движений, появление ошибок.

Также выделяют внешние признаки утомления (таблица 8):

Таблица 8 – Внешние признаки утомления.

Степень утомления	Средняя степень утомления	Большая степень утомления	Чрезмерное утомление
Цвет лица	Покраснение, может быть с пятнами	Некоторая синюшность	Бледность, землянистость
Характер дыхания	Учащенное, переходит (быстро) на дыхание через рот.	Заметно учащенное, шумное.	Заметная одышка, дыхание прерывистое и часто в вынужденном положении.
Потоотделение	Умеренное	Обильное	
Движение	Нормальное	Чем больше утомление, тем больше степень нарушения координации движений	

Для выявления утомления и устранения причин его развития необходимо проводить общий и спортивный анамнез спортсмена. При состояниях чрезмерного утомления, прежде всего, обращают внимание на



наличие и характер болевых ощущений в области сердца, печени, мышц. Особенно важно установить локализацию болей, их иррадиацию, время появления, длительность и характер, а также наличие диспептических явлений (тошнота, рвота).

При расспросе спортсмена нужно уточнить, наблюдались ли прежде боли, диспепсия, отсутствие чувства бодрости, снижения работоспособности, нарушения сна, аппетита, неустойчивое настроение, когда эти признаки появлялись, сколько времени держались.

Из анамнеза следует выяснить:

1) начало утомления (когда, где и как оно началось, внезапно или постепенно, каковы были его первые проявления;

2) его дальнейшее течение (острое утомление, перенапряжение, прогрессирующее или с перерывами, перетренированность, переутомление);

3) применявшееся лечение (какие средства и как применялись);

4) причина утомления, по мнению спортсмена.

Этот последний вопрос важен, так как дает возможность узнать действительную причину утомления, потому что спортсмен при этом сообщает нередко очень существенные сведения, облегчающие понимание развития этого состояния.

При анамнезе необходимо установить характер спортивной тренировки в последнее время, в каком направлении она проводилась (скоростная, силовая, на выносливость или комбинированная), какие применялись средства подготовки и как долго они использовались. Немаловажное значение имеют сведения о количестве тренировочных занятий в недельном цикле, их объеме, интенсивности, частоте выступления в соревнованиях, показанных спортивных результатах. Важно составить представление и о тренировке в прошлом (круглогодичная, сезонная, разносторонняя, узкоспециальная) и выступлениях в болезненном состоянии.

Также важно учитывать перенесенные заболевания, условия труда, распорядок дня и наличие вредных привычек.

Установив жалобы и собрав анамнез, следует произвести еще раз систематический опрос спортсмена относительно важнейших общих явлений главных функций организма в его состоянии здоровья и в периоде нарастания утомления.

Дополнительный опрос на выявление признаков и причин утомления рекомендуется проводить по следующей примерной схеме:

*Общее состояние спортсмена:* слабость, недомогание, отсутствие чувства бодрости, вялость, исхудание, отеки.

*Состояние сердечно-сосудистой системы:* сердцебиение, боли и неприятные ощущения в области сердца, одышка.

*Состояние дыхательной системы:* дыхание носом, кашель, одышка.

*Состояние пищеварительной системы:* аппетит, отрыжка, изжога, тошнота и рвота, вздутие живота (метеоризм), характер стула.

*Состояние выделительной системы:* потоотделение, мочеотделение и характер мочи.

*Состояние нервной системы:* головная боль, головокружение, бессонница, зрение, слух, обоняние, вкус, общая нервозность, устойчивость настроения. Необходимо выявить основные нервные процессы, характеризующие функциональное состояние нервной системы, а косвенно – общее состояние организма, т.е. силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов [56].

### **Функциональные пробы**

К основным методам диагностики состояний утомления и перетренированности у спортсменов относят методы функциональной диагностики и биохимии.

Для ранней диагностики перетренированности используют различные функциональные тесты: определение характера восстановления сердечного ритма после окончания физической нагрузки, регистрация ЧСС в покое, ортостатическая проба и другие.

**Проба Яроцкого.** Применяется для оценки вестибулярного анализатора.

Спортсмен стоя выполняет вращательные движения головой в одну сторону со скоростью 2 вращения в 1 секунду. По времени, в течение которого обследуемый в состоянии выполнить эту пробу, сохраняя равновесия, судят об устойчивости вестибулярного анализатора. Нетренированные люди сохраняют равновесие в среднем в течение 28 с, спортсмены - до 90 с и более.

**Простая ортостатическая проба.** Характеризует возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы.

Во всех видах спорта ортостатическая устойчивость является необходимым условием спортивной работоспособности.

Суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное. Показатели пульса определяются в положении лежа (утром, проснувшись, не вставая с постели, без резких движений) и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении (последние 15 с).

Таблица 9 – оценка результатов 1-й минуты ортостатической пробы.

Оценка	Динамика пульса, уд/мин
Отлично	От 0 до +10
Хорошо	От +11 до +16
Удовлетворительно	От +17 до +22
Неудовлетворительно	Более +22
Неудовлетворительно	От -2 до -5

При нормальной возбудимости симпатического отдела вегетативной нервной системы пульс увеличивается на 12-18 уд/мин, при повышенной возбудимости – более чем на 18 уд/мин.

**Клиностатическая проба.** Применяется для оценки возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

У испытуемого подсчитывается пульс в положении стоя за 15 с (после 5-минутной адаптации в положении стоя). Затем испытуемый ложится, и у него опять определяют пульс в течение 15 с после смены положения тела.

При нормальной активности парасимпатического отдела вегетативной нервной системы при переходе из вертикального в горизонтальное положение пульс замедляется на 4-12 ударов в минуту. Урежение больше чем на 12 ударов указывает на повышенную возбудимость парасимпатической иннервации.

### **Гипоксические пробы**

К наиболее простым гипоксическим пробам относятся пробы Штанге и Генчи. Они позволяют оценить адаптацию человека к гипоксии и гипоксемии, т.е. дают представление о способности организма противостоять недостатку кислорода. Лица, имеющие высокие показатели гипоксемических проб, лучше переносят физические нагрузки.

**Проба Штанге.** Измеряется максимальное время задержки дыхания после субмаксимального вдоха.

Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95% от максимального. При этом он плотно закрывает рот и зажимает нос пальцами. Регистрируют время задержки дыхания.

Средние величины пробы для женщин – 40-45 с, для мужчин – 50-60 с, для спортсменок - 45-55 с и более, для спортсменов – 65-75 с и более. Для детей 7-11 лет – 30-35 с, 12-15 лет – 40-45 с, 16-17 лет – 45-50 с.

С улучшением физической подготовленности в результате адаптации к двигательной гипоксии время задержки дыхания нарастает. Следовательно, увеличение этого показателя при повторном обследовании расценивается как улучшение подготовленности (тренированности) спортсмена.

**Проба Генчи.** Регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Исследуемому предлагается сделать глубокий вдох, затем максимальный выдох. Исследуемый зажимает нос, плотно закрывает рот и задерживает дыхание. Регистрируется время задержки дыхания между вдохом и выдохом.

В норме у здоровых людей время задержки дыхания составляет 25-40 с (на 40-50% меньше показателей пробы Штанге). Спортсмены способны задержать дыхание на 40-60 с и более. При утомлении время задержки дыхания резко уменьшается [40].

### **Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.**

**Проба Котова-Дешина.** Применяется обычно в видах спорта, тренирующих качество выносливости.

В состоянии покоя определяют пульс (по 10-ти секундным отрезкам) и измеряют артериальное давление (АД). Затем обследуемый выполняет

нагрузку в виде 3-минутного бега на месте в темпе 180 шагов в минуту с высоким подниманием бедра. Для женщин и детей – 2 минуты. После выполнения нагрузки обследуемый садится и у него в течение каждой из 5 минут восстановительного периода регистрируют показатели пульса за первые и последние 10 с, а в промежутке между 11 и 49 с измеряют АД.

Оценивают пробу по приросту пульса и пульсового давления, а также по характеру и времени восстановления. В норме прирост пульса и пульсового давления должен быть синхронным и составлять 100-120%, время восстановления - не более 5 минут.

**Проба Руфье.** Используется для оценки адаптации сердечно-сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяют как метод для определения физической работоспособности.

У испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяют пульс за 15 с ( $P_1$ ). Затем испытуемый выполняет нагрузку в виде 30 приседаний за 45 с. После нагрузки садится и у него вновь подсчитывают пульс за первые 15 с ( $P_2$ ) и последние 15 с ( $P_3$ ) первой минуты восстановления. Оценивают физическую работоспособность по индексу Руфье:  $ИР = (4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$ .

Оценка пробы по индексу Руфье:

$\leq 3$  – отличная, от 4 до 6 – хорошая, от 7 до 9 – средняя, от 10 до 14 – удовлетворительная,  $\geq 15$  – плохая [40].

## **Предстартовые состояния: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.**

В большинстве случаев неудачные выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию связаны с ухудшением психических состояний выступающих.

Психическое состояние, связанное с соревнованиями, – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени.

Психические состояния накануне соревнований принято называть *предстартовыми*. Они наблюдаются у каждого участника и возникают в связи с предстоящим участием в соревнованиях как реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке [34].

Возникновение того или иного предстартового состояния связано с особенностями переживания учащимся (спортсменом) своего будущего участия в соревнованиях. Основными факторами, влияющими на состояние, являются: возрастные и индивидуальные особенности личности учащегося, опыт выступлений, ранга соревнований (значимости соревнований), состав участников соревнований (наличие сильных спортсменов уменьшает уверенность спортсмена в успехе), психологический климат в коллективе,

время возникновения предстартового возбуждения, присутствие на соревнованиях значимых лиц, поведение окружающих людей [18, 32, 46].

Важной характеристикой предстартовых состояний является уровень эмоционального возбуждения, который может способствовать повышению либо снижению результативности.

Выделяют следующие виды предстартовых психических состояний: *боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.*

Из всех перечисленных состояний лишь состояние боевой готовности благоприятно действует на результат учащегося (спортсмена), позволяя максимально реализовать свою подготовленность и резервные возможности. Таким образом, главной задачей тренера, самого спортсмена, либо психолога заключается в том, чтобы непосредственно перед стартом подвести учащегося (спортсмена) к состоянию боевой готовности [34].

Ниже в таблице 10 представлены характеристики каждого из перечисленных предстартовых состояний [32, 34, 35]:

Таблица 10 – Характеристика предстартовых состояний.

Признаки	Предстартовая апатия	Предстартовая лихорадка	Боевая готовность
	<i>Причиной является длительное эмоциональное возбуждение (длительное ожидание старта; «перегорание») либо перетренированность спортсмена.</i>	<i>Причиной возникновения может служить сильное эмоциональное возбуждение (большое желание достичь успеха)</i>	
<b>Вегетативные сдвиги в организме</b>	Снижение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания.	Учащенный пульс, учащенное и поверхностное дыхание, увеличение тонуса мышц, потливость, усиление диуреза, нарушение сна.	Оптимальная степень нервного и эмоционального возбуждения. Все физиологические процессы организма на оптимальном уровне.
<b>Особенности протекания психических процессов</b>	Ослабление процессов внимания и восприятия, мыслительной активности, снижение памяти, ослабление волевых процессов. Пониженная эмоциональная возбудимость, плохое настроение.	Рассеянное внимание, ухудшение памяти, направленность мышления на возможный конечный результат, восприятие и представления отрывочны. Эмоциональная неустойчивость.	Обострено восприятие («чувство времени», «чувство расстояния»), внимание сконцентрировано, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью.
<b>Особенности</b>	Замедленные и вялые движения,	Суетливость, резкость и прерывистость	Организованные движения, связанная

<b>движения, речи, поведения.</b>	длительное сохранение даже неудобных статических поз. Более тихая и менее выразительная, чем обычно, речь. Пониженная реактивность, зевота, сонливость.	движений, возникновение глупых (неоправданных) ошибок, лишних движений. Капризность, упрямство, снижение самокритичности. Более громкая и частая речь, жестикация при речи, напряженная мимика. Раздражительность.	речь, действия с видимым знанием дела. Веселость, легкое нетерпение, прилив бодрости. Тщательная подготовка к предстоящему старту, осознание предстоящих задач.
<b>Отношение к предстоящему соревнованию (старту)</b>	Неуверенность, потеря веры в свои силы и успех, безразличие к предстоящему старту, нежелание участвовать в соревновании.	Переоценивание своих возможностей и недооценивание соперников. Нетерпеливое желание как можно скорее начать действовать.	Ожидание старта с нетерпением, уверенность в успехе, намерение с полной отдачей сил бороться за результат.

## **Практический материал.**

### ***Регуляция предстартовых состояний.***

Возникновение чрезмерных психических состояний снижается по мере привыкания к соревновательным условиям, но стоит учитывать, что на формы проявления предстартовых реакций также оказывает влияние тип нервной системы: у сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность, у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики в трудных ситуациях подвержены предстартовой апатии.

Оптимизации предстартовых состояний способствует умение тренера переключить учащегося (спортсмена) на другой вид деятельности, провести необходимую беседу, массаж.

Однако наибольшее регулирующее воздействие оказывает правильно проведенная разминка. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, с глубоким ритмичным дыханием, так как дыхательный центр оказывает мощное нормализующее влияние на кору больших полушарий и снижает возбуждение. При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе для повышения возбудимости в нервной и мышечной системах [16, 29].

### ***Методы диагностики предстартовых состояний:***

1. Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена. Эмоциональное психическое состояние спортсмена может выражаться внешне и включает в себя: внешние выразительные движения, разнообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за спортсменами на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

2. Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод позволяет судить о способности спортсмена

мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берется среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленным на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2-4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3-4 кг свидетельствует об апатии.

3. Метод измерения коротких интервалов времени. С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчета, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению). Испытуемому дается задание запустить обычный секундомер и, не глядя остановить после того как, по его мнению, прошло 10 секунд.

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5-1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10 секундного интервала на 1,5-2 секунды и более свидетельствует об апатии.

4. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований определять ЧСС, сравнивая её с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчетом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путем определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

5. Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия). Для этого предлагается прибор «Биометр», представляющий собой миллиамперметр или милливольтметр, соединенный проводами с двумя датчиками. Каждый датчик, изготовленные один из цинка, второй из меди, имеет форму пятикопеечной монеты. Испытуемый берёт датчики в руки (один в правую руку, другой в левую руку), прибор показывает биопотенциал организма человека, который под влиянием возбуждения увеличивается, а при апатии (расслаблении, успокоении) снижается. Технология определения оптимального уровня эмоционального возбуждения аналогична предыдущему методу (ЧСС).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии спортсмена [54].

## Психологическая самоподготовка к старту. Регулирование эмоций.

Создание психической готовности учащегося (спортсмена) к предстоящему старту зависит от ряда факторов:

1. Определения мотивов.
2. Формулирования цели.
3. Сбора информации (*заранее (условия проживания, местность, погодные условия, соперники) и на месте (старт-финиш, есть ли зрительный пункт, пункт питания, сколько до него км, оправдала ли местность ожидания после модели)*)
4. Саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний (*самоконтроль, борьба с неблагоприятными эмоциональными состояниями, стрессами*).
5. Сохранения и восстановления нервно-психической свежести (*отвлечение от мысли о соревнованиях, чтобы не перегореть, соблюдение режима дня, питания, сна*)
6. Вероятностного программирования соревновательной деятельности (*моделирование соревнований на примере других стартов, тренировок, начиная с подготовки дома, сбора вещей, настроя, действий до и после старта*).

Основными факторами психологической подготовки к конкретному соревнованию является:

1. Психологическая самоподготовка.

Под этим понимается та психологическая установка - мысли, переживания, волевые явления которые происходят у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями. Учащийся (спортсмен) перед соревнованиями обязательно должен жить предстоящими соревнованиями. Однако это должны быть такие переживания, которые мобилизуют его силы, по- боевому настраивают и в конечном счете в значительной мере помогают достижению победы.

2. Воздействия тренера.

Одной из задач тренера в психологической подготовке является предупреждение психической перенапряженности накануне предстоящего соревнования. В некоторых случаях вопросы связанные с предстоящими соревнованиями надо разобрать с коллективом и в личной беседе. Тренер должен помочь спортсмену оценить свои собственные силы и силы противника, одновременно тренер должен несколько изменить режим тренировок.

3. Воздействия среды.

Под понятием «среда» надо понимать в первую очередь тот спортивный коллектив в составе, которого учащийся (спортсмен) должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние членов коллектива взаимно воздействуют на них. Поэтому очень важна установка всего



коллектива относительно предстоящего соревнования. Когда коллектив настроен по-боевому, уверен в своих силах, в победе, это является важным фактором в психологической подготовке к соревнованию.

В психологической подготовке большое значение имеет также отношение семьи, товарищей, знакомых. Здесь не следует забывать, что среда спортсмена может играть как положительную, так и отрицательную роль. Речь, в частности, идет о таких случаях, когда воздействия среды доводят спортсмена до определенного перенапряженного состояния, выводят его из равновесия (когда «воодушевление» переходит нормальные границы).

Сам процесс психологической подготовки учащегося (спортсмена) к соревнованиям можно разделить на ряд этапов:

#### Этап, сразу следующий за соревнованиями.

На этом этапе, исходя из победы или поражения, учащийся (спортсмен) принимает ту или иную установку относительно последующей тренировки и предстоящего соревнования. Следующее соревнование может быть через месяцы. Однако психологическая подготовка к нему начинается после окончания предшествующих соревнований. В случае победы надо собой более высокие цели, а в случае поражения надо вызвать стремление к реваншу, и во всех случаях серьезно разобрать технические, тактические и психологические недостатки.

#### Этап тренировки, предшествующий соревнованию.

Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение особенностей психических качеств ориентировщика и их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

#### Этап непосредственной подготовки к соревнованию.

Этот этап определяется такими сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере учащегося (спортсмена). Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

#### Соревнования.

В процессе соревнования, особенно когда соревнования продолжаются дни, а то и недели, важна психологическая настройка. Психологическая настройка учащегося (спортсмена) к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях.

В этом процессе важная роль принадлежит учащемуся (спортсмену), тренеру и коллективу, совместными усилиями, которых можно достичь

правильной и необходимой психологической подготовки и обеспечить успех в предстоящих соревнованиях [51].

### **Регулирование эмоций.**

Спортивная деятельность, и, в первую очередь, выступления на соревнованиях, вызывает в организме спортсмена двоякого рода влияния:

- физическое напряжение, связанное с осуществлением нагрузочной мышечной работы;
- эмоционально-психическое напряжение, вызываемое экстремальными раздражителями (большой объем информации поступающий к спортсмену, который создает информационную перегрузку, необходимость перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, высокий уровень мотивации) [29].

Поэтому спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают ее специфику и определяются как спортивные эмоции [34].

Эмоции представляют собой личностное отношение человека к окружающей среде и себе, которое определяется его потребностями и мотивами. Их значение в поведении заключается в оценочном влиянии на деятельность специфических систем организма (сенсорных и моторных). Эмоции обеспечивают избирательное поведение человека в ситуации со многими выборами, подкрепляя определенные пути решения задач и способы действий.

Спортивная деятельность характеризуется своеобразными эмоциональными состояниями и отношениями, которые отражают специфику данной деятельности и определяются как «спортивные эмоции». Они возникают в процессе выполнения спортивных действий, разрешения спортивных задач при определенных взаимоотношениях между людьми, действующими в условиях спортивных состязаний. Эти эмоции сами оказывают влияние на выполняемые действия, на их результативность [29].

Среди спортивных эмоций можно выделить две группы: первые – способствуют успеху в соревновательной борьбе (спортивное возбуждение, боевое воодушевление, спортивная злость, чувство спортивной гордости, игровое или спортивное увлечение, спортивное соперничество); вторые – оказывают негативное влияние на успешность соревновательной деятельности (спортивный азарт, эмоциональная неустойчивость, самоуверенность) [34].

**Спортивное возбуждение** переживается как состояние повышенной активности, как своеобразное чувство борьбы за достижение поставленной цели. Спортивное возбуждение характеризуется активным положительным эмоциональным состоянием общего подъема сил, верой в возможность завоевания успеха, стремлением к борьбе и победе [34, 36]. Оно может возникнуть еще до начала выступления в соревновании и нарастать по мере обострения спортивной борьбы. В решающие моменты этой борьбы оно может достигнуть максимальной интенсивности, переходя при получении

преимущества в состоянии спортивного вдохновения или боевого воодушевления.

Спортивное возбуждение – это эмоциональное состояние, необходимое каждому спортсмену, при котором он способен достигнуть хороших результатов. В состоянии спортивного возбуждения повышается работоспособность спортсмена, его возможности к большим напряжениям и максимальным мышечным усилиям.

**Боевое воодушевление** – состояние, охватывающее спортсмена в моменты напряженной спортивной борьбы. Часто оно возникает после нее, в острых ситуациях, захватывающих своей целенаправленной динамикой действия, появляется как реакция на обострение спортивного состязания. Боевое воодушевление переживается как состояние особого подъема сил, прилива энергии, непоколебимой уверенности в успехе своих усилий, самозабвенной радости борьбы, жажды активных действий, чувства силы [34, 36].

В состоянии боевого воодушевления спортсмены способны преодолеть максимальные для себя трудности, они принимают и выполняют самые смелые замыслы, рискованные решения ради достижения победы. И это доставляет им наслаждение и радость. Однако подобное состояние не может длиться долго. Оно сопутствует, как правило, наиболее ответственным и критическим моментам состязаний, когда тот или иной спортсмен со всей самоотверженностью борется за победу

**Игровое или спортивное увлечение** также возникает в процессе спортивного состязания. Его источником является переменный успех, который влечет к новым усилиям борьбы, в которой каждая отдельная удача приближает цель. В этом экстремальном состоянии все стремления спортсмена направлены на ведение спортивной борьбы, он ни о чем больше не думает, не замечает ничего постороннего, не относящегося к ней [34, 36].

Охватывающее спортсмена увлечение, например, спортивной игрой продолжается обычно до конца состязания или до какого-то его рубежа и придает большую эффективность, действиям спортсмена, повышая его активность. В состоянии спортивного увлечения спортсмен не чувствует усталости, не замечает боли, он одержим только одним стремлением к победе. В пылу увлечения спортсмен иногда излишне горячится, и тогда он может забыть даже о правилах игры, допустить тактические ошибки, неэкономно тратить свою энергию.

**«Спортивная злость»** представляет своеобразную спортивную эмоцию, возникающую обычно в процессе спортивной борьбы внезапно как реакция на неудавшееся намерение или несбывшуюся попытку получить перевес в успехе, когда отдалается возможность достижения цели. Эта эмоция переживается как чувство активного протеста, нежелания примириться с неудачей. Для нее характерна некоторая доля агрессивности [34, 36]. Однако она отличается от обычного чувства гнева, злобы и скорее приближается к переживанию досады, так как содержит недовольство собой, своими

неудачными действиями и желанием проявить себя полноценно, не допустить новой неудачи или поражения. Охваченный вспышкой «спортивной злости», спортсмен быстро мобилизуется, проявляет максимум усилий и может иногда неожиданно и за короткое время добиться, казалось, уже недостижимого успеха.

**Спортивная гордость** – сложное нравственное чувство, характерное для квалифицированных спортсменов и выражающееся в положительном эмоциональном отношении к справедливо завоеванному ценою больших усилий успеху или победе [34, 36]. Чем труднее достается победа, тем острее переживается чувство гордости завоеванным спортивным достижением. Спортивная гордость включает переживание возвышенного удовлетворения и оценочное отношение к высокому общественному значению полученного спортивного результата.

Спортивная гордость как положительное нравственное чувство - это не личная гордость, не эгоцентрическая самооценка, а уважение к общественному положению победителя, к общественному признанию его достоинства.

**Спортивная честь** также относится к нравственным чувствам, возникающим в условиях спортивной деятельности. Она связана с общественным признанием спортивных достоинств. Но в отличие от спортивной гордости, которая возникает и переживается вместе с достигнутыми успехами, чувство спортивной чести переживается в моменты осознаваемой угрозы возможной потери этих успехов [34, 36]. В чувстве спортивной чести выражается моральное отношение к защите общественного значения спорта, оно побуждает спортсмена быть в состоянии готовности, приложить все свои силы и способности к защите высокого звания спортсмена, члена определенной общественной организации, ее представителя.

Высокие нравственные чувства спортивной чести и спортивной гордости воспитываются только в справедливой спортивной борьбе с достойными противниками, они несовместимы с грубым насилием, жестокостью и несправедливостью, наблюдающимися иногда в отдельных спортивных состязаниях, которые в таком случае перестают быть «спортивными» в полном смысле этого слова и, как правило, получают отрицательную общественную оценку.

**Спортивное соперничество** является своеобразным чувством, порождаемым условиями спортивной борьбы, обязательным психологическим условием каждого состязания, важнейшим стимулом спортивной борьбы [34, 36].

При самых доброжелательных товарищеских отношениях между участниками соревнований спортсменов, добиваясь определенного результата, относится к другим участникам как к претендентам на победу в этой борьбе и своим соперникам. Чувство соперничества выражается в ревностном стремлении спортсмена к превосходству над другими спортсменами,

претендующими на такой же результат. Эмоции соперничества возникают не только у спортсменов, претендующих на призовые места. В зависимости от квалификации, тренированности, подготовленности к данному конкретному соревнованию каждый из участников намечает свои определенные задачи и цели. Подобные взаимоотношения реального соперничества и получают психологическое отображение в переживаниях спортсменами определенных эмоций соперничества.

Если у начинающих спортсменов во время соревнования это чувство не возникает, они при малейшей трудности легко отказываются от спортивной борьбы. В каждом спортсмене должна пробудиться эта важнейшая спортивная черта – соперничество с его стремлением к спортивному превосходству [36].

**Спортивный азарт** отличается от здорового спортивного увлечения страстной эмоциональностью и характеризуется нервным перевозбуждением и агрессивностью, при которых ослабляется контроль над своими поступками (нарушения спортивных правил) [34].

Спортивный азарт следует отличать от здорового спортивного увлечения с его страстной эмоциональностью. В азарте часто допускается грубость, применяются запрещенные приемы, совершаются аморальные поступки. И тогда в спортивную борьбу привносится нездоровый агрессивный характер, спортсмен забывает о спортивных целях – достичь высоких показателей и стремится любыми приемами подавить наступление противника [36].

Все охарактеризованные выше спортивные эмоции или чувства отличаются общим качеством активности и имеют стимулирующее и мотивирующее влияние на проявление воли к победе, энергии, работоспособности спортсмена. В динамическом процессе спортивной борьбы они переживаются с той или иной интенсивностью, сменяют друг друга, одно эмоциональное состояние переходит в другое, порой контрастное и не менее острое. Так, радость успеха может смениться при неудаче огорчением или спортивной злостью, спортивное увлечение перейти в спортивный азарт. Когда спортсмен проявляет эмоциональную неустойчивость, он чрезмерно возбуждается, горячится, впадает в излишний азарт, склонен к растерянности, отчаянию, неуверенности.

Эмоциональная неустойчивость спортсмена часто становится причиной его неудачных выступлений на соревнованиях при неумении преодолевать неблагоприятные влияния возникающих эмоциональных состояний и отношений. Своевременное выявление подобных состояний помогает регулировать и предупреждать у спортсменов неблагоприятные эмоциональные реакции.

Отсюда видна важность контроля эмоций, которая подразумевает автоматическое или осознанное применение стратегий для их вызова, поддержания, изменения, проявления, как части процесса самоконтроля. Личности, обладающие психологическими основами таких приемов как

самоубеждение или настройка воображения, достигают более ярких успехов [43].

Особое место в регуляции эмоций отводится стрессу.

Стресс – это общее выражение угнетения, страха и напряженности. Стресс вовсе не является всегда лишь негативным делом. Без некоторой напряженности (стресса) спортсмен не способен на лучшее выполнение из возможного. Чаще всего стресс вызывают: различные давления, противоречия, тщетность намерений.

Давление – это требования, которые относятся к спортсмену и вызываются им самим или окружением. В спорте наиболее частые давления – это давление успеха.

Противоречия вызывают стресс при вынужденном выборе между двумя делами (например, тренировка и кино). Вторая ситуация противоречий возникает, когда надо выбирать из двух зол (например, идти в плохую погоду на тренировку или пропустить ее).

Тщетность намерений вызывается помехой к каким-либо намерениям, которая замедляет достижение намерений, либо мешает этому полностью. Такими помехами являются, например погода, другие участники соревнований, травма, болезнь.

Влияние стресса на способность выполнения действий очевидно: у учащихся появляются непонятные ошибки (неправильная отметка, опоздание на старт, забывание компаса), нарушается координация, замедляется скорость; усиливается преувеличение ничтожных дел, чувства меняются из одной крайности в другую; усиление страхов, повышение эмоциональной тревожности, чувство паники; замедление мыслительных действий, забывание навыков.

Растратчиками психологической энергии могут выступать:

- Нервное потрясение, короткое или длительное, но сильное;
- Стесненное состояние;
- Слишком большой стресс в других делах, чем соревнования;
- Длительная дорога перед соревнованиями;
- Персональные и социальные противоречия;
- Усталость от тренировок;
- Социальная неуверенность;
- Слишком плотная программа соревнований;
- Нарушение режима сна;
- Лишние наружные раздражители.

Одной из задач психологической подготовки является сведение до минимума этих затратных показателей.

Растратчиками психологической энергии являются также страхи. Наиболее характерные из них:

- страх рисковать, получить травму или причинить себе боль;
- страх перед незнакомой местностью, проявляется, например, в заграничных соревнованиях. Одним из лекарств в удалении этого страха

является достаточный опыт соревнований и добывание по возможности основательной, предварительной информации о соревнованиях, а также приспособление к ним при помощи мыслительного воображения;

- страх неудачи. Для владения страхом неудачи надо знать свое состояние. Идя на соревнования нужно реально оценивать свои силы. Если постоянно думать о неудаче, то вероятность ее в действительности возрастает и наоборот;

- страх победы и успеха – является довольно подсознательным и спортсмен испытывает его добившись успеха в каком-либо предыдущем соревновании.

- беспокойство о точном беге часто выявляется на последних километрах и даже метрах дистанции. Ориентировщик начинает размышлять об успешных своих действиях. В результате, ослабление внимания и как следствие того – ошибки;

- страх перед соперником может затруднить выполнение технического приема, смириться заранее с поражением. Особенно молодые, неопытные спортсмены подвержены этому страху. С другой стороны страх перед соперником может заставить ориентировщика совершенствовать свое мастерство и физическое состояние. Страх перед соперником возникает чаще всего от того, что недостаточно информации о его подготовке. Ориентирование – это такой вид, в котором соревнующийся борется, в конечном счете, только с самим собой, поэтому нужно сосредотачиваться чисто на своем выполнении технического приема.

- страх перед лучшими принадлежностями и методами подготовки среди спортсменов также весьма распространен. Но правда это чаще всего является лишь оправданием своих слабостей [35].

### **Практический материал.**

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

К естественным приемам регуляции организма можно отнести: смех, улыбку, юмор; размышления о хорошем, приятном; различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем за окном; рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей; мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее); «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха; чтение стихов; высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так [57].

*По К. Изарду к способам регуляции эмоционального состояния относится:*

а) взаимодействие эмоций – сознательная активация другой эмоции, противоположной переживаемой, с целью подавления, снижения интенсивности последней (например, отвлечь волнение спортсмена шуткой);

б) когнитивная регуляция – использование внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или контроля над ней (например, музыка, чтение и т.д.);

в) моторная регуляция – физическая активность, снижающая интенсивность эмоционального переживания (разминка) [24].

Для возможности учащегося контролировать свое волнение, рассмотрим методы мысленного и физического расслабления, дыхательные упражнения.

Пока спортсмен не достиг уровня психологической уверенности, факторами, влияющими на его волнение, могут являться неблагоприятные стартовые состояния, внимание соперников и зрителей на старте, зрительном пункте (перегоне), контакт с соперником на дистанции. В таких ситуациях избежать появления волнения можно при помощи **мысленных методов расслабления**. Они направляют мысли спортсмена в другое русло с помощью устной или визуальной информации, что позволяет ориентировщику найти более контролируемый подход к выступлению. Это требует определенного опыта и обычно сочетается с медленным, контролируемым дыханием.

Например, когда вокруг множество людей, отвлекающих спортсмена, используя метод повторения определенного слова или словосочетания, у каждого данное слово вырабатывается в процессе занятий, например, повторение законов ориентирования, или правила «Трех «П»» (Пункт, Привязка, Перегон), ориентировщик может отключиться от всех отвлекающих моментов и сосредоточиться на выступлении. По этому принципу действует и проговаривание установок («топиков») на предстоящую дистанцию (например, максимальная точность на коротких перегонах, точечные объекты – только азимутом и т.д.). Точно так же на первом и последнем КП где всегда большое количество участников, это помогает сосредоточиться на выполнении простой конкретной деятельности (например, посмотреть на компас, проверить номер КП, проговаривание выполняемых технических действий, проговаривание преодолеваемых объектов), что устраняет отвлекающие факторы [37].

**Дыхательные упражнения.** Смысл дыхательных упражнений состоит в сознательном контроле за ритмом, частотой, глубиной дыхания. Их можно выполнять когда угодно: накануне соревнований, во время разминки, перед стартом и т.д. [54, 57].

Данный метод может применяться в сочетании с словесными методами регуляции. Так, повторение определенного слова, сопровождаемое дыхательными упражнениями, сначала осуществляется в контролируемой ситуации, затем, когда техника осваивается, это переносится на моделируемую соревновательную ситуацию [37].



Выделяют успокаивающий и мобилизующий тип дыхания. Успокаивающее дыхание используют, чтобы погасить избыточное возбуждение и нервное напряжение. Этот тип дыхания может нейтрализовать нервно-психические последствия стресса, снять «предстартовое» волнение и помочь расслабиться перед сном (эффективное средство против бессонницы). Мобилизующее дыхание помогает преодолевать вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому и безболезненному переходу от сна к бодрствованию, мобилизации внимания.

Успокаивающий тип дыхания характеризуется постепенным удлинением выдоха до продолжительности удвоенного вдоха. В дальнейшем удлиняются уже вдохи, пока не сравняются с выдохами. Затем все фазы дыхательного цикла вновь укорачиваются. Мобилизующее дыхание – это зеркальное отражение успокаивающего дыхания.

*Методика выполнения дыхательных упражнений:*

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.

2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.

3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но не сжаты).

4. В течение нескольких минут контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно чтобы при вдохе не расправлялись плечи. Плечи должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха должен последовать выдох, однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. Контролируйте ритм дыхания. Следите лишь затем, чтобы дыхание было ритмичным. Ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем сделайте паузу. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2-3 минуты [57].

**Примеры дыхательных упражнений.**

*Дыхательные упражнения для снятия волнения и страха.*

1. Дыхание с чередованием ноздрей. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении

5-10 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение.

2. Техника успокоительного дыхания. Сделаем сначала обычный «вдох облегчения» так как мы это обычно делаем, не особо стараясь. Затем выждем паузу, до тех пор, пока нам снова не захочется вздохнуть. И еще раз повторим наш чудо вздох. Дышим так какое-то время и по его прошествии, мы можем обратить внимание и ощутить, как наше дыхание стало ровным. Начнут расслабляться мышцы, возникнет легкое ощущение тепла, сердце войдет в спокойный размеренный ритм.

3. *Упражнение «Пузырь»*. Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе что вы – пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка [54].

#### ***Упражнение «Мобилизующее дыхание»***

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;  
8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;  
8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнивать к скорости шагов [57].

#### ***Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом***

1. *Упражнение «Отдых»*. Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

2. *Упражнение «Пушинка»* Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась [57].

**Физические методы расслабления** более знакомы ориентировщикам. Один из наиболее широко используемых и хорошо описанных – это метод

прогрессивного мышечного расслабления. Техника основывается на систематическом напряжении и расслаблении отдельных мышечных групп. На практике это означает возможность сократить и, что более важно, расслабить определенные группы мышц, в случае необходимости. Например, часто после трудных подъемов с плохой проходимостью, чередующихся с крутыми спусками, мышцы бедра становятся весьма напряженными, и выборочное расслабление мышц, может помочь быстрее восстановиться. Возможно, более оправдано использовать данный метод в предстартовой ситуации в индивидуальных видах и в стартовом коридоре во время эстафеты. Процесс напряжения и расслабления мышечных групп в этой ситуации поможет ориентировщику сконцентрироваться и отключиться от отвлекающих факторов [37].

**Метод прогрессивной мышечной релаксации Э. Джекобсона.** Методика основана на простом физиологическом факте: после периода сильного напряжения любая мышца автоматически глубоко расслабляется. Следовательно, чтобы добиться глубокой релаксации всех скелетных мышц, нужно одновременно или последовательно сильно напрягать все эти мышцы. Метод предполагает максимальное напряжение каждой мышцы в течение 5-10 секунд, а затем в течение 15-20 секунд концентрированное расслабление возникшее в ней. Важно сначала научиться распознавать чувство напряжения и затем отличать от него чувство расслабления. Расслабление происходит поэтапно: расслабление мышц рук, расслабление мышц лица, расслабление мышц шеи и спины, расслабление мышц ног [52].

**Упражнения, позволяющие справиться с волнением или страхом [46]:**

1. Сильное напряжение мышц бедра чередовать с расслаблением в течение 3-5 минут; максимально сжать пальцы в кулак, досчитать до 10, медленно разжать.

2. *Разгиб.* Исходное положение: лежа, сидя, стоя или в теплой просторной ванной. Глубоко вдохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

3. *Распальцовка.* Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

## **Основы аутотренинга.**

Аутогенная тренировка (АТ) – это самовнушение в состоянии релаксации или гипнотического транса (самогипноз). В основе АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия).

Сущность АТ: через мышечное расслабление человек приходит к психическому успокоению. Мышечное расслабление достигается последовательным самовнушением чувства тяжести (достижение субъективного ощущения тяжести мышц, объективно – релаксация), «тепла», «спокойного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

АТ можно проводить в трех положениях: лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейке. Все они создают условия для максимального расслабления мышц [34].

Полный комплекс активной саморегуляции для спортсменов содержит четыре основных этапа, выполняемых последовательно: релаксация, визуализация, утверждение и ритм.

Релаксация заключается в подготовке тела и психики к совместной работе. В момент релаксации человек расслабляется и концентрирует свое внимание, чтобы услышать свой внутренний голос.

Визуализация заключается в создании внутреннего образа с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений.

Утверждение заключается в объединении внутренних образов и слов, которые повторяются неоднократно. Учащийся (спортсмен) как бы внушает себе, что успех возможен. Учащийся способен достичь поставленной самой собой цели. Поступая таким образом, – произнося вслух определенные слова, – вы заставляете свой мозг сконцентрироваться и активно работать на достижение намеченного. Ведь именно с помощью неоднократных повторений определенного набора слов и фраз аутотренинга мозг настраивается на нужную волну.

Ритм включает в себя два понятия: ваш собственный ритм и ритм деятельности. Индивидуальный ритм – это ваше представление о том, как может осуществляться та или иная деятельность именно вами. Ритм деятельности – это ваш естественный ритм, соответствующий той деятельности, которую вы выполняете [33].

Таким образом, АТ состоит из двух ступеней: низшей – ориентированной на снятие психического напряжения, успокоение; высшей – предполагающей веру в безграничные возможности организма по формированию желательных психических состояний и свойств личности [34].

Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающее во время аутогенной тренировки, сопровождается ослаблением тонуса мускулатуры, а также уменьшением эмоциональной напряженности. В этом отношении аутогенная тренировка может быть отнесена к методам релаксации (мышечного расслабления).

Во время релаксации у человека наступает некоторое снижение артериального давления, замедление частоты пульса (в среднем на 4-6 ударов в минуту); дыхание становится более медленным и поверхностным. Это состояние характеризуется легкой сонливостью, которая может переходить в сон.

Состояние покоя и релаксации является гипнотическим, в связи с чем, особую силу приобретают самовнушения. При этом гипнотическое состояние может быть избирательным по направленности, благодаря чему возможны контроль за своими переживаниями и осуществление дальнейших самовнушений.

Главным результатом освоения методов аутогенной тренировки является способность учащегося без посторонней помощи решать проблемы, связанные с физическим и психическим здоровьем. Так, аутогенная тренировка позволяет добиться следующего:

- быстро избавляться от усталости (быстрее, чем во время обычного сна или пассивного отдыха);
- снимать психическое напряжение, возникающее в результате стресса;
- оказывать влияние на ряд физиологических функций – таких, как частота дыхания, частота сердечных сокращений, снабжение кровью отдельных частей тела;
- развивать имеющиеся психологические способности (мышление, память, внимание и др.);
- эффективнее мобилизовать свои физические возможности при занятиях спортом, легко справляться с физической болью;
- освоить приемы самовнушения и самовоспитания.

Лечебная эффективность аутогенной тренировки в значительной степени определяется тем, что особое психофизиологическое состояние, сопровождающее аутогенное погружение, позволяет организму человека запустить механизмы саморегуляции и восстановления работы нарушенных функций. Это касается как нарушений в работе отдельных систем организма, так и нарушений в сфере психики [39].

АТ обеспечивает гармонию телесных и психических действий. Это один из важнейших путей использования резервов организма для достижения высших результатов в спорте.

АТ позволяет смягчить негативное воздействие или полностью преодолеть такие факторы, как предстартовая лихорадка, невроз, скованность, комплекс неполноценности по отношению к противнику, страх перед выступлением, неумение до конца выложиться в решающий момент, снижение тонуса и концентрации при той или иной соревновательной ситуации.

АТ дает учащемуся (спортсмену) дополнительное средство преодоления собственных недостатков. В аутогенной тренировке спортсменов очень важно научиться вызывать в себе чувства радости и удовольствия от занятий любимым спортом, чувство готовности к борьбе и неременной победе [33].

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) представляет собой вариант АТ, адаптированный к условиям занятий спортом.

В ПРТ выделяют следующие основные особенности:

1. От АТ она отличается главным образом тем, что в ней не используется для самовнушения чувство тяжести в конечностях. Более того, активизирующая часть ПРТ включает формулы, специально направленные на снятие этого чувства, если оно возникает.

2. ПРТ состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей, с разнонаправленным характером действия (мобилизация включает в себя как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте).

3. ПРТ присущи систематизация последовательности формул и значительное укорочение сроков обучения занимающихся.

При всей своей эффективности ПРТ имеет некоторые недостатки, которые, в основном, заключаются в том, что для уверенного ее применения требуется довольно длительное время овладения психорегулирующими формулами. Более простыми воздействиями ограничивается психомышечная тренировка А.В. Алексеева.

Психомышечная тренировка (ПМТ) – это метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и последующей активизации:

1. Общая перестройка и гармонизация состояния (воздействие на психическое состояние, сердечнососудистую систему и обмен веществ, например, расслабляющий бег, расслабленный взмах руками).

2. Целенаправленная психомышечная регуляция (изометрическое напряжение на вдохе (3-5 с); максимальное растягивание (10 с), выдох и спокойный вдох; расслабление, закрывание глаз и представление, содержание которых способствует расслаблению).

3. Общее расслабление всего тела.

4. Активизация (достигается за счет двигательных имитирующих упражнений и представляет собой целенаправленную двигательную подготовку к выполнению конкретной спортивной нагрузки) [34].

*Основные направления использования психического самовнушения в спорте:*

1. Ускорение и повышение качества технической подготовки (тренировка и разучивание новых элементов движений, исправление ошибок, формирование оптимальных двигательных стереотипов и т.п.).

2. Освоение способности вызывать оптимальное функциональное состояние перед стартом, во время тренировок.

3. Ускорение и повышение качества процессов восстановления после соревновательных и тренировочных (интенсивных) нагрузок.

4. Развитие специальных навыков (скорость реакции, выносливость и т.п.).

5. Коррекция характерологических особенностей, повышение мотивации к достижению максимальных результатов [48].

Также, в аутогенном погружении можно проводить идеомоторную (ментальную) тренировку (ИТ). Это представление сложных комбинаций движений, которые предстоит выполнить и довести до совершенства.

Данный метод требует способности к сосредоточению, мобилизации воображения, концентрации внимания на протяжении всей тренировки.

Перед началом ИТ важно знать правила ее использования:

- ИТ должна предшествовать реальной тренировке.
- Наибольший эффект наблюдается при чередовании ИТ и реальной тренировки не только в период овладения упражнениями, но и в период выполнения их на результат, особенно в условиях соревнований.
- возможна замена специальной разминки (например, в спортивной гимнастике) идеомоторной тренировкой.
- Эффективность ИТ повышается с вербализацией, т. е. проговариванием мысленных элементов, движений вслух, а затем «про себя» – во внутренней речи, с акцентом внимания на опорных, трудных моментах или недостаточно закрепленных.

ИТ – ускоряет и повышает качество выполнения действий. Но может быть и отрицательный эффект – при недостаточно полном образе действия, при ошибочном представлении.

*ИТ целесообразно использовать:*

1. При обучении новым сложным двигательным действиям (например, целесообразно вначале провести объяснение, затем представить движение идеомоторно, а после этого совместить ИТ с реальной тренировкой – в процессе чего внести коррективы в исполнение действий, избавляясь от лишних движений).

2. При коррекции движения, исправлении ошибок (например, на начальном этапе).

3. Для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций (например, в командных видах спорта и единоборствах сначала различные комбинации все лучше прорабатывать мысленно, для того чтобы знать, как и в какой ситуации отреагировать).

4. При невозможности реальной тренировки (например, травма, болезнь) [34].

**Практический материал.**

***Упражнения, предназначенные для обучения мышечному расслаблению (релаксации) [17].***

При освоении техники релаксации в первую очередь необходимо научиться ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. В ряде случаев расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией внимания на соответствующей группе мышц.

Выполнять упражнения можно как с ведущим, так и самостоятельно (выполняя все действия поочередно).

Обучение мышечной релаксации быстро продвигается после того, как ведущему удается в сфере собственного телесного опыта занимающихся

продемонстрировать то состояние скелетной мускулатуры, которое они должны научиться вызывать произвольно. В результате такого предварительного знакомства у них появляется внутренний эталон нужного ощущения, позволяющий им самостоятельно корректировать свои попытки вызывать расслабление.

Конечная цель упражнений – уметь расслаблять мышцы внутренним, психическим усилием. Но расслабление может быть достигнуто и через физическое напряжение.

После того как занимающиеся обучатся расслаблению через предварительное напряжение мышц (см. упражнение «Контраст»), им необходимо освоить более прямой, минуя физические усилия способ расслабления за счет одних только внутренних, психических усилий.

Ниже приведены несколько упражнений из книги Н. В. Цзена и Ю. В. Пахомова [17].

**Упражнение «Интроскоп».** Ведущий предлагает каждому «смонтировать» это «устройство» в себе самом, работая над следующими заданиями:

1. Удобно расположиться на стуле или в кресле, закрыть глаза. Определить, какая рука теплее – правая или левая? На размышления –15 секунд.

2. Какая нога теплее?

3. Какая часть тела наиболее теплая?

4. Какая – наиболее холодная?

5. Какая часть лица наиболее теплая? и т.д.

Предложенные вопросы ставят участников перед решением необычной задачи: они требуют мобилизации «телесного внимания». Первые ответы в большинстве своем неуверенные. Нередко участники затрудняются дать однозначную оценку: их ощущения слишком размыты и неуловимы. При повторных попытках суждения участников, как правило, становятся более определенными, что говорит о приобретении некоторого навыка воспринимать свое тело «изнутри».

Формулировки заданий могут быть различными, однако область сердца в этом упражнении никогда не должна становиться объектом интроскопии. Этой же рекомендации следует придерживаться и при выполнении всех остальных упражнений, связанных с сосредоточением внимания на различных частях тела.

Сравнивать различные части тела можно не только по теплоте, но и по твердости – мягкости, весомости – невесомости и т.д.

Упражнение «Интроскоп» можно использовать как подготовительное, вводящее в курс практических занятий. Оно настраивает участников на работу с телесными восприятиями и дает им некоторый первоначальный опыт. Цель «Интроскопа» – тренировка восприимчивости к ощущениям тела.



**Упражнение «Замедленное движение».** Ведущий предлагает членам группы сесть поудобнее, предплечье правой руки положить на бедро и повернуть ее раскрытой ладонью к себе. Все закрывают глаза и начинают медленно (как можно медленнее) сжимать пальцы правой руки в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в строго определенном временном интервале. Время работы над заданием объявляется заранее и может колебаться от 1 до 5 минут. Для того чтобы участникам было легче ориентироваться в этом временном промежутке, ведущий вслух ведет отсчет каждые 10 секунд.

По окончании упражнения ведущий расспрашивает участников о тех ощущениях, которыми сопровождалось движение пальцев. Переживания, возникающие во время замедленного движения, могут оказаться довольно необычными

В данном упражнении противоестественно замедленный темп требует дезавтоматизации привычного движения, непрерывного сознательного контроля за его выполнением. Поскольку глаза участников закрыты, единственным каналом обратной информации оказываются кожно-мышечные ощущения. Таким образом, сильная концентрация телесного внимания возникает непроизвольно и лишь подкрепляется инструкцией ведущего.

Вместо сжимания кулака можно использовать и другие движения: поднятие головы, открывание и закрывание рта и т.п. В любом из этих упражнений кожно-мышечные ощущения будут обостряться за счет концентрации внимания.

**Упражнение «Фокусировка».** Данное упражнение потребует не только умения сосредоточивать мышечное внимание, но и оперативно переключать его.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего «Тело!» участники сосредоточивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки – по команде «Кисть!», на указательном пальце – по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца – по команде «Кончик пальца!». Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

Если после окончания работы само собой не завязывается обсуждение, ведущему следует расспросить членов группы о том, справился ли каждый из них с заданием, как им это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Как правило, чем меньше объем какой-то части тела, тем труднее участникам ее нащупать и захватить своим вниманием.

Во время «фокусировки» ведущий может заметить, что кое-кто из занимающихся непроизвольно прибегает к «внешним» методам сосредоточения: приоткрывает глаза и скашивает их в сторону объекта концентрации, склоняет голову, помогает себе мимикой и т.д. Иногда эти движения облегчают «внутреннее» выделение нужной области. Чаще, однако,

бывает наоборот: активность внешнего восприятия лишь осложняет дело, создавая массу дополнительных помех.

Упражнение допускает различные модификации. Внимание участников может не только концентрически сужаться, как в описанном варианте упражнения, но и расширяться или же переходить от одной части тела к другой по произвольно выбранному ведущим маршруту.

**Упражнение «Контраст».** Занимающимся дается инструкция: «Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10-12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье».

По прошествии 3-4 минут концентрации на правой руке упражнение повторяется, после чего члены группы переходят к обсуждению. Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у занимающихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям – прохлады, легкости и т.п.

Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы сясь приподнять себя со стула.

**Упражнение «Проводник».** По указанию ведущего занимающиеся напрягают наиболее освоенную ими группу мышц и затем добиваются отчетливых ощущений тяжести и тепла. После того как им удалось локализовать сгущение расслабленности в какой-либо части тела, ведущий предлагает попытаться переместить этот «сгусток», например, от ладони по руке перевести его в плечо, от стопы – к бедру или обратно. Выполнение подобных заданий требует настойчивости и значительной концентрации внимания. Цель – научиться свободно перемещать область расслабления по всему телу. Умение это приходит к занимающимся не сразу. Типичные трудности при освоении «Проводника» – застревание тяжести и тепла во время прохождения суставов, размазывание или даже исчезновение этих ощущений, прилипание очага расслабления к месту его возникновения и т.п. Однако регулярные тренировки приносят ощутимый результат: расслабляющая волна становится более концентрированной и послушной практически с каждой последующей попыткой.

**Примеры формул, предназначенные для обучения мышечному расслаблению.**

**Успокоение и собранность.** Формула: «Я совершенно спокоен и расслаблен». Общее воздействие: *Расслабление мышц, общее успокоение.*

**Упражнение на тяжесть.** Формула: «Моя рука тяжелая». Общее воздействие: *Расслабление мышц, общее успокоение.*

**Упражнение на тепло.** Формула: «Моя рука теплая». Общее воздействие: *Расслабление стенок кровеносных сосудов, успокоение*

**Упражнение для дыхания.** Формула: «Дыхание совершенно спокойное (и равномерное)». Общее воздействие: *Переход к гармоничному произвольному дыханию, успокоение*

**Упражнение для солнечного сплетения.** Формула: «По солнечному сплетению (животу) разливается тепло». Общее воздействие: *Расслабление и гармонизация всех органов брюшной полости, успокоение*

**Упражнение для головы.** Формула: «Лоб приятно прохладный». Общее воздействие: *Холодная ясная голова, расслабление кровеносных сосудов головы, успокоение*

**Упражнение для шеи и затылка.** Формула: «Затылок приятно теплый». Общее воздействие: *Расслабление мышц задней части головы и шеи*

## **Система психологических установок на соревнования.**

### **Практический материал.**

Для более эффективного воздействия установок на личность занимающегося, учащемуся необходимо войти в состояние, которое вызывает ощущение комфорта, спокойствия и внутренней сосредоточенности на 1-2 минуты. Если сложно войти сразу в это состояние, необходимо попробовать выполнить какое-либо физическое упражнение, после чего снова попробовать войти в состояние комфорта. Установки необходимо проговаривать про себя, сохраняя это состояние.

Приведенные ниже установки выступают в качестве примера. Важно помнить, что для каждого занимающегося они индивидуальны и отличаются друг от друга. В эту систему можно всегда добавить свои личные установки, или запомнить те, которые больше всего помогли на соревнованиях.

Выполняя установки все четче и чаще, учащиеся будут быстрее достигать намеченные результаты.

#### **Общие установки на тренировочное занятие:**

- Впереди хорошее тренировочное занятие. Я отлично поработаю.
- Эта тренировка пройдет лучше, чем прошлая.
- Задачи, поставленные на тренировке, выполню успешно.

- Свежесть и бодрость наполняют мой организм. Я чувствую прилив сил, бодрости и энергии. Я полон сил и энергии

**Общие установки соревнования:**

- Я приехал(а) на эти соревнования быть победителем. Для этого я делаю все возможное, что в моих силах.

- Если я проиграю, я все равно победитель, так как я сделаю все возможное, чтобы достичь победы. *Я стану более точно оценивать свои силы и возможности для внутреннего роста. А это не возможно без моего личного опыта прохождения соревнования такого масштаба.*

- Я искренне оказываю поддержку моим друзьям по команде, так как понимаю, что успех каждого зависит от команды. Я радуюсь за других и сопереживаю им, когда что-то не получается. *Всякая разобщенность приведет к тому, что в команде будет ощущаться внутреннее напряжение и разобщенность. А это приведет к тому, что в команде будет ощущаться внутреннее напряжение и разобщенность. А это приведет к меньшей сосредоточенности, раздражению и будет способствовать моей неудовлетворенности. Я этого не хочу, поэтому:*

- Я принимаю участие в коллективных делах. Я отношусь ко всем доброжелательно и спокойно, так как понимаю, что сейчас не время выяснять отношения.

- Я придерживаюсь регулярного режима питания и сна (если возможно спите днем). *Я знаю, что нерегулярное употребление пищи и неравномерный режим сна (поздний отбой) приводит к сбою в организме, а значит, уменьшает мой шанс к победе.*

- Я спокойно и внимательно изучаю особенности местности, дистанции и ту информацию, которая поможет мне пробежать дистанцию. *Излишняя спешка или недооценка не помогут мне пробежать быстрее.*

- Я спокоен к моим возможным соперникам. Меня волнует только одно: как сделать все зависящее от меня на дистанции для моего успеха. *Остальные волнения, тревоги и страхи я считаю бессмысленными, так как они не принесут мне никакого хорошего результата. Я ничем не отличаюсь от своих соперников, они такие же как и я (характерно для международных стартов).*

**Общие установки перед стартом:**

- Я готов к старту, к действию.
- Я сконцентрирован и спокоен.
- Я знаю время своего старта и готов делать все зависящее от меня для успеха.

- Я рассчитываю свои силы так, чтобы бежать на предельной, но равномерной скорости для меня.

- Если я не готов (причина травмы, болезни, перерыва в тренировках, плохой сон и т.п.) – я спокоен и уравновешен. Я понимаю, что изменить это уже нельзя, поэтому я сосредотачиваюсь и прохожу дистанцию наилучшим для себя способом.

- Я четко проговариваю и выполняю запланированные действия. *(например, проговаривание первых действий по стартовому сигналу: сориентировать*

карту, стать лицом, в направлении движения, либо правило «3-х П»: путь, привязка, перегон)

**Общие установки в процессе прохождения дистанции:**

- Я полностью владею собой.
- Я верю в себя и свои возможности.
- Сейчас есть только я, моя сосредоточенность, карта, компас, чип.
- Я внимательно и спокойно ориентирую карту, часто смотрю на компас (сверяю направление). Намечаю ориентир и бегу на предельном, равномерном для меня темпе.
- Подбегая к контрольному пункту, сверяю номер, делаю четкую отметку.
- Потеряв ориентир, я спокойно и внимательно сверяюсь с картой, выбираю план действий в зависимости от ситуации.
- Я четко веду себя в карте. Я – точка.

**Общие установки после финиша:**

- Я справился(ась) с дистанцией. Я сделал(а) все возможное.
- Несмотря на успех или неудачу, я анализирую, что мне удалось выполнить, а также свои ошибки.
- Поделиться своим успехом или неудачей с командой. (*Снятие эмоционального напряжения, станет легче*).
- Я отдыхаю, восстанавливаю силы. Расслабляюсь, общаюсь, играю.

## Заключение

Занятия спортивным ориентированием в учреждениях общего среднего образования, а также подготовка учащихся к выступлению на соревнованиях по спортивному ориентированию должна быть неразрывно связана с психологической подготовкой. Так как соревновательная деятельность и подготовка к ней в школьном возрасте выступает как стресс-фактор и оказывает большое психологическое влияние на учащихся, вызывая соответствующие реакции в организме, препятствующие реализации потенциала учащихся. Поэтому в процессе реализации программы факультативных занятий по спортивному ориентированию психологическая подготовка должна представлять собой непрерывный, целенаправленный процесс преодоления субъективных и объективных трудностей во время образовательного процесса и при выступлении на соревнованиях, развитии познавательных психических процессов и волевых качеств с целью достижения наивысших результатов.

В данном пособии обобщен и систематизирован материал по психологической подготовке учащихся, занимающихся спортивным ориентированием. Приведенные в пособии методы диагностики помогут определить и оценить уровень развития специальной физической подготовленности, уровень развития психических процессов и волевых качеств учащихся, их функциональное состояние.

Представленные в пособии средства развития психических процессов, средства, методы и приемы волевого воспитания, методы диагностики предстартовых состояний, способы регуляции эмоциональных состояний, упражнения, предназначенные для обучения мышечному расслаблению, система психологических установок на соревнования могут быть использованы учителями, тренерами и педагогами дополнительного образования на занятиях по спортивному ориентированию с целью улучшения качества образовательного процесса. Так как факультативные занятия по спортивному ориентированию в школе являются начальным этапом подготовки учащихся к дальнейшим занятиям этим видом спорта в кружках и спортивных секциях.

Для достижения наибольшего эффекта психологическая подготовка в спортивном ориентировании должна быть неразрывно связана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической) и осуществляться регулярно. Лишь систематическое использование методов диагностики, средств и методов повышения уровня психологической подготовленности позволит достичь нужного эффекта, что в свою очередь будет способствовать оптимизации процесса физической и технической подготовки учащихся.

## Список использованной литературы:

1. Черникова, О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям / О. А. Черникова // Психологические вопросы спортивной тренировки. – М., 1967. – С. 3–13.
2. Генов, Ф. П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. П. Генов. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 245 с.
3. Зубков, С. А. Особенности тактического мышления ориентировщика на дистанции при выборе путей движения / С. А. Зубков // Теория и практика физ. культуры. – 1971. - №7. – С. 12–14.
4. Рудик, П. А. Психология: Учеб. пособие для институтов физической культуры / П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.
5. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. – Л.: Знание, 1977. – 48 с.
6. Солодков, А. С. Утомление - важнейшая проблема физиологии военно-морского труда : лекция / А. С. Солодков. - Л. : Изд-во ВМА им. С.М. Кирова, 1978. – 38 с.
7. Шайхтдинов, Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхтдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 122 с.
8. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Высшая школа, 1984. – С.352.
9. Медведев, В. В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена: метод. разработки / В. В. Медведев. – М.: ГЦОЛИФК, 1988.
10. Гиссен, Л. Д. Время стрессов / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
11. Солодков, А.С. Физиологические закономерности восстановительных процессов / А. С. Солодков // Медико-физиологические аспекты реабилитации плавсостава : материалы ежегодной конференции ; Латв. мор. пароходство. - Рига : [б. и.], 1990. – С. 130–140.
12. Воронов, Ю. С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие для преподавателей и студентов академий и институтов физической культуры, тренеров и спортсменов. / Ю. С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 1995. – 86 с.
13. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
14. Чешихина, В. В. Исследование взаимосвязи между скоростью бега и точностью выполнения задания по ориентированию при работе со спортивной картой / В. В. Чешихина // О - вестник. Спортивное ориентирование. В помощь тренеру и спортсмену. – Черновцы: 1997. – С. 46–47.

15. Чешихина, В. В. Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов и способности к переключению внимания у квалифицированных спортсменов - ориентировщиков / В. В. Чешихина // О - вестник. Спортивное ориентирование. В помощь тренеру и спортсмену. – Черновцы: 1997. – С. 53–54.
16. Солодков, А. С. Физиология спорта: Учебное пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – СПб : ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб, 1999. – 231 с.
17. Цзен, Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг. Игры и упражнения, Издание 2-е, дополненное / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
18. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
19. Жуков, М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. — 160 с.
20. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
21. Ратанова, Т. А. психодиагностические методы изучения личности: Учебное пособие / Т. А. Ратанова, Н. Ф. Шляхта. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. – 264 с.
22. Огородников, Б. И. Сборник задач по спортивному ориентированию / Б. И. Огородников, А. Л. Моисеенков. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 72 с.
23. Акимов, В. Г. Спортивное ориентирование / В. Г. Акимов. – М. : ФиС, 2003. – 215 с.
24. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб. : Питер, 2003.— 464 с
25. Изопов, В. Э. Психология спорта / В. Э. Изопов. - Таллинн: ТПИ, 2004. – 225 с.
26. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863, [1] с.: ил. – (Профессия – тренер)
27. Родионова, А. В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионова. – М. : Академический Проект ; Фонд «Мир», 2004. – 182 с.
28. Акимов, В. Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика / В. Г. Акимов. – М. : ФиС, 2005. – 176 с.
29. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
30. Каленов, В. В. Развитие памяти и внимания в процессе занятий спортивным ориентированием / В. В. Каленов // Проблемы современного развития спортивного ориентирования : материалы конференции / ФЦДЮТиК ; составитель Ю. Б. Янин. – М., 2007. – С. 36–40.



31. Карелин, А. А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
32. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
33. Красоткина, И. Н. Аутотренинги / И. Н. Красоткина. – Саратов : Научная книга, 2008. – 220 с.
34. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах : пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет; под науч. ред. Л. В. Марищук ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 100 с.
35. Миронов, П. П. От новичка до мастера : автор. программа / П. П. Миронов. – Полоцк, 2008. – 53 с.
36. Черникова, О. А. Психологические особенности спортивных эмоций / О. А. Черникова // Спортивный психолог. – 2008. - №3 (15). – С. 77–78.
37. Ключникова, Н. Н. Спортивное ориентированиеб Учебное пособие / Н. Н. Ключникова, Н. А. Чернова. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 102 с.
38. Казанцев, С. А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта / С. А. Казанцев. – СПб.: [б.и.], 2010. – 60 с.
39. Бах, Б. Аутогенная тренировка по Владимиру Леви / авт.-сост. Б. Бах. – М. : АСТ; Владимир : ВКТ, 2011. – 60 с.
40. Гамза, Н. А. Функциональные пробы в спортивной медицине / Н. А. Гамза, Г. Р. Солянка, Т. В. Жукова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., испр. – Минск : БГУФК, 2011. – 57 с.
41. Иванченко, Е. И. Основы системы спортивной подготовки : учеб.-метод. Пособие / Е. И. Иванченко ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 278 с.
42. Хазова, С. А. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография / С. А. Хазова, А. Б. Бгуашев. – Майкоп : АГУ, 2012. – 154 с.
43. Lane, A. M. , Beedie CJ, Jones MV, Uphill M, Devonport TJ. The BASES Expert Statement on emotion regulation in sport / A. M. Lane, C. J. Beedie, M. V. Jones, M. Uphill, T. J. Devonport. – Sports Sci. – 2012.
44. Ермолина, Н. Л. В помощь тренеру: метод. Пособие / Н. Л. Ермолина. – Сыктывкар : [б.и.], 2013. – 12 с.
45. Левшин, И. В. Функциональные состояния в спорте / И. В. Левшин, А. С. Солодков, Ю. М. Макаров, А. Н. Поликарпочкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 71-75.
46. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С. К. Багадирова. – Майкоп : «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.

47. Иванова, И. П. Использование системы развивающих упражнений для подготовки к успешному ориентированию : метод. разработка. Вид спорта : спортивное ориентирование / И. п. Иванова. – СПб. : [б.и.], 2015. – 8 с.
48. Возможности психической саморегуляции в спорте [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://egoland.ru> – Дата доступа: 14.08.2016.
49. Воспитание моральных и волевых качеств [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://studopedia.ru> – Дата доступа: 14.08.2016.
50. Игры на внимание и наблюдательность для учащихся 1 – 5 классов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru> – Дата доступа: 14.08.2016.
51. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://olimpiezvorkuta.ucoz.ru> – Дата доступа: 14.08.2016.
52. Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://nenuda.ru/метод-прогрессивной-релаксации-э-джекобсона.html> – Дата доступа: 25.09.2017.
53. Тест избирательности внимания тест Мюнстерберга [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://studopedia.ru/8\\_58259\\_test-izbiratelnost-vnimanija-test-gmyunsterberga.html](http://studopedia.ru/8_58259_test-izbiratelnost-vnimanija-test-gmyunsterberga.html) – Дата доступа: 25.09.2017.
54. Техники и упражнения для снятия волнения и страха [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://salve51.ru/blog/tehniki-i-uprazhneniya-dlya-snyatiya-volneniya-i-straha.html> – Дата доступа: 13.10.2017.
55. Диагностика предстартового состояния спортсмена [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vikidalka.ru/1-26793.html> – Дата доступа: 25.11.2017.
56. Механизмы утомления [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-20862> – Дата доступа: 25.11.2017.
57. Способы саморегуляции эмоционального состояния [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://verh-anuysk-su.ucoz.ru/doki/ege/psixolog/sposoby\\_samoreguljicii.pdf](http://verh-anuysk-su.ucoz.ru/doki/ege/psixolog/sposoby_samoreguljicii.pdf) – Дата доступа: 08.03.2018.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Бланк ответов к методике «Изучение быстроты мышления»**

Д-ЛО	П-Л-А	З-О-ОК	С-Я-О-ТЬ
К-ША	О-Р-Ч	К-Н-А	К-С-А-НИК
С-ДА	К-Р-ОН	С-Е-ЛО	У-И-Е-Ь
В-ЗА	З-Р-0	К-Ы-А	А-Е-Ь-ИН
Н-ГА	В-С-ОК	Т-А-А	С-А-Ц-Я
М-НА	С-Г-ОБ	К-У-КА	Ч-Р-И-А
Д-ЛЯ	В-Т-А	С-А-КА	К-П-С-А
К-НО	П-Д-АК	С-А-А	Т-У-О-ТЬ
Б-ДА	П-Р-А	С-У-А	С-Е-О-А
Ч-ДО	Б-Л-ОН	П-Е-А	К-Н-О-А

**Бланк ответов к методике «Изучение гибкости мышления»**

ЙВО	ЯОДЛ	АИЦПТ	УАРДБЖ	ОАЕФМРС
ЙЛА	РУОТ	УАРГШ	УАККЖР	ОАИККРПС
АБЛ	ЕНОБ	ООСВЛ	ООАРБД	ОАИДМЫЛ
АШР	ЛУКТ	ОАЛМС	ААККЗС	ЕЕВВДДМ
ОЗВ	ИАПЛ	БРЕОР	УАЬБДС	ЕЕДПМТР
УКБ	ААПЛ	ОТМШР	АИСЛПК	АААЛТПК
ИРМ	ОРЦБ	ОЕЛСВ	ЕУЗНКЦ	ОАЁМЛСТ
ОТМ	ОЕТЛ	ААШЛП	УАПРГП	ААЬБДЕС
АСД	ОЕРМ	ОЕСМТ	ОООЛТЗ	ОАЬТДРС
ОБЛ	ОКТС	АИЛДН	ЬОЕЧЛМ	ААОСКБЛ

**Бланк ответов к тесту Мюнстерберга**

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч  
 ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтисицы  
 фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргщ  
 хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьявфырпл  
 ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш  
 лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьбконкурс  
 йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж  
 эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ  
 хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ  
 нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэьагнтэхт

**Ключ:**

**бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэьгчяфактуекэкзаментроч**  
**ягшгцкпрокуроргурстабюетеорияентсджэбьамхоккейтисицы**  
**фцуйгзхтелевизорсолджщзхюэлгщьбапамятьшогхеюжпждргщ**  
**хэнздвосприятиейцукенгшщзхьвафыапролдблюбовьявфырпл**  
**ослдспектаклячсмитьбюжюерадостьвуфцпэждлорпкнародш**  
**лджьхэшщгиенакуыфйшрепортажэждорлафывюефьбконкурс**  
**йфячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглоджэпрплаваниедтлж**  
**эзбьтрдщшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфоячвтлджэ**  
**хьфтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлроснованиезщдэркэ**  
**нтаопрукгвсмтрпсихиатриябплмстчьйсмтзацэьагнтэхт**

**Бланк ответов к методике «Числовой квадрат»**

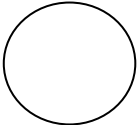

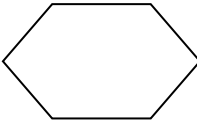


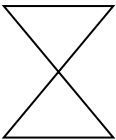

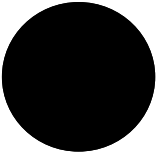


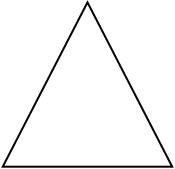

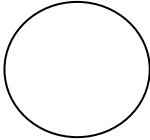
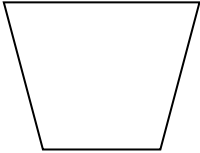
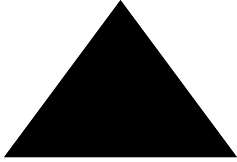
14	5	31	27	37					
40	34	23	1	20					
19	16	32	13	33					
2	6	8	25	9					
12	26	36	28	39					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

**Ключ.**

Подчеркнуты числа, отсутствующие в квадрате.

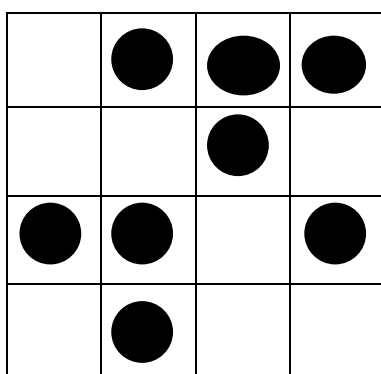
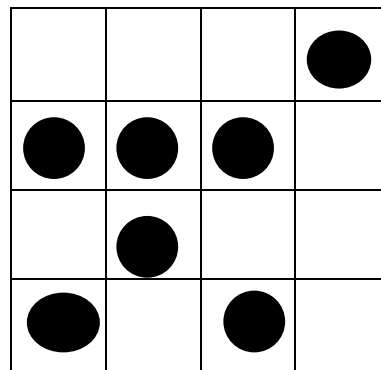
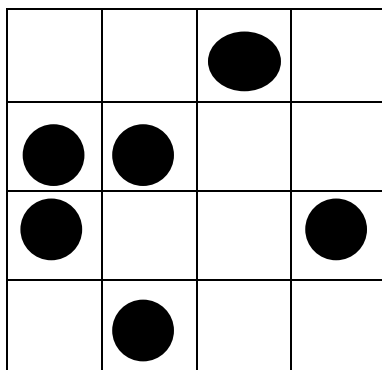
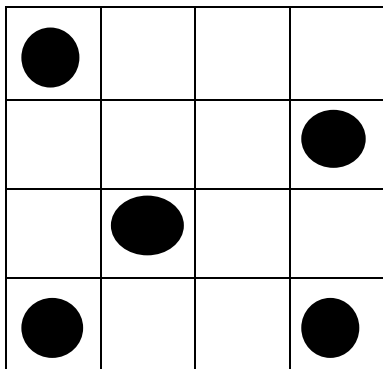
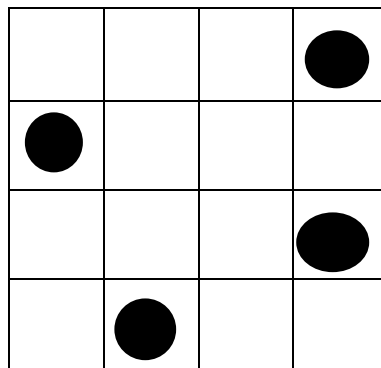
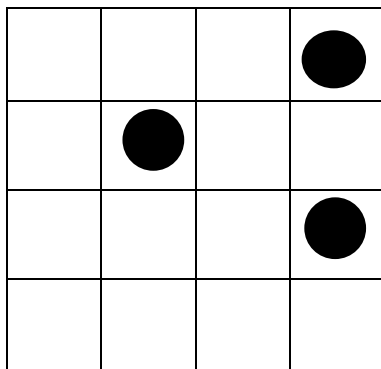
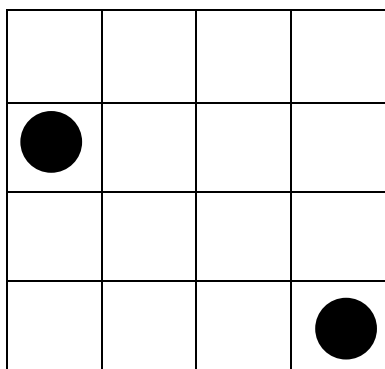
1	2	<u>3</u>	4	5	6	<u>7</u>	8	9	<u>10</u>
<u>11</u>	12	13	14	<u>15</u>	16	<u>17</u>	<u>18</u>	19	20
<u>21</u>	<u>22</u>	23	<u>24</u>	25	26	27	28	<u>29</u>	<u>30</u>
31	32	33	34	<u>35</u>	36	37	<u>38</u>	39	40

Методика определения наглядно – образной памяти



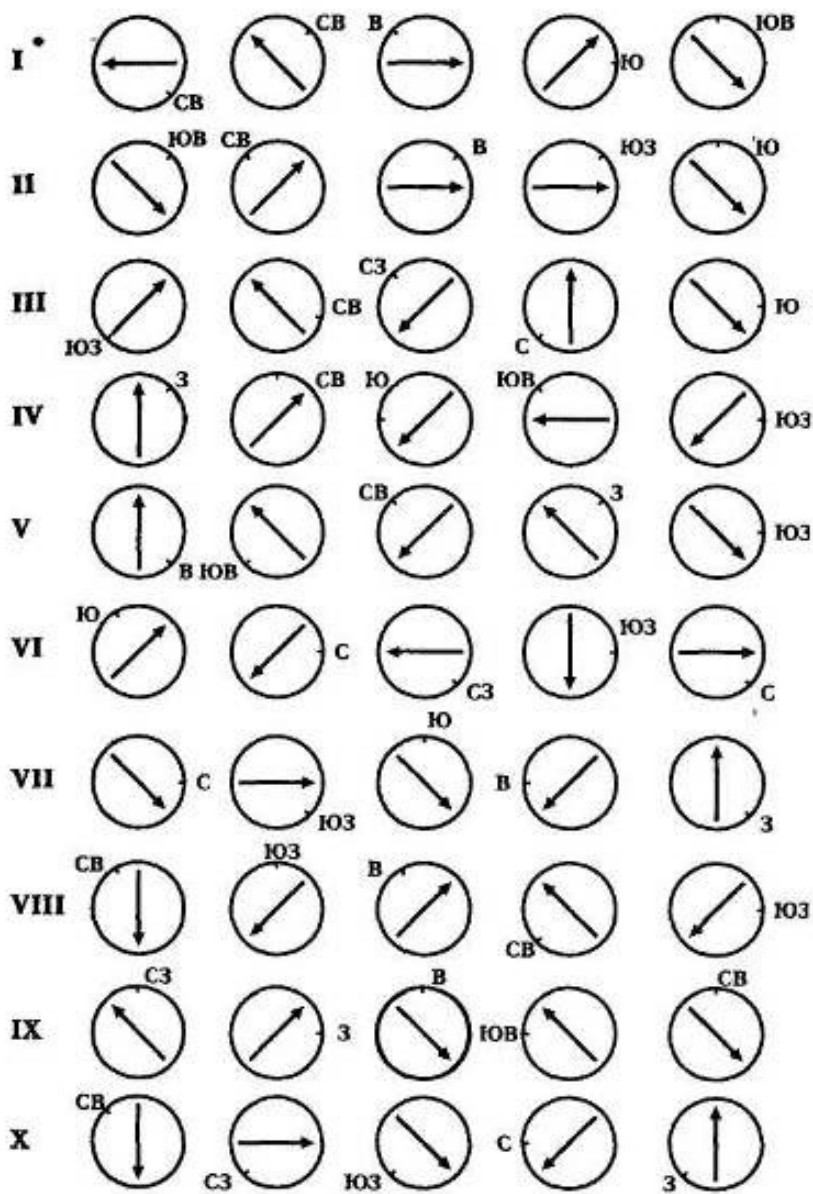
Методика определения объема внимания



Бланк к упражнению компасы.

Дата \_\_\_\_\_

Место \_\_\_\_\_ Ф.И.О. \_\_\_\_\_



Производственно-практическое издание

**ГРИШАНОВА** Наталья Владимировна

Психологическая подготовка учащихся,  
занимающихся спортивным ориентированием

*пособие к учебной программе  
факультативных занятий  
«Зеленый стадион»*

Издано в авторской редакции

Подписано в печать 16.11.2019  
Формат 60x84/16.  
Печать Ризо. Бумага офсетная  
Ус.печ.лист. 17,4 Ус.изд.лист. 11,8  
Тираж 120 экз. Заказ 4/16

Издатель и полиграфическое исполнение

Общество с ограниченной  
ответственностью «ЮрСаПринт»  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/388 от 01.07.2014.  
Ул. Карла Маркса, 11, 230015, г. Гродно  
+375 152 77 18 20  
+375 295 87 84 11