

17.126.6

8

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

САНАЯ Марина Вальтеровна

САМООЦЕНКА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ФИГУРИСТА КАК ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ И
НАДЕЖНОСТИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

13.00.04 - теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки (включая методику
лечебной физкультуры)

19.00.01 - общая психология

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва 1983

17.196.6
с 18

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена
Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук,
доцент О.В. Дашкевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор В.П. Филин
кандидат психологических наук, старший
научный сотрудник В.Э. Мильман

Ведущее учреждение - Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Защита диссертации состоится "17" II 1984 г.
в 13 часов на заседании Специализированного совета
К.046.01.01 в Государственном Центральном ордена Ленина
институте физической культуры по адресу: Москва, Сиреневый
бульвар, 4.

70178

Автореферат составлен "10" I 1984 года.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке инсти-
тута.

Ученый секретарь
Специализированного совета
к.п.н., доцент

М.Н. Примаков

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
ин-та физической культуры

I. Общая характеристика работы.

Актуальность проблемы. Одной из существенных особенностей фигурного катания на коньках является детальная параметризация оценки выполняемых спортсменом соревновательных действий. Действия фигуриста оцениваются не только по конечному результату выполнения программы в целом, но и по уровню исполнения отдельных элементов и их связок. Это предъявляет особые требования к самооценке — важному механизму психической регуляции действий фигуриста. Спортсмен, претендующий на высокий спортивный результат, должен адекватно оценивать ход исполнения соревновательной программы, осуществлять постоянный контроль за уровнем выполнения элементов и своевременно вносить необходимые коррективы.

Самооценка, самоконтроль и саморегуляция осложняются условиями соревновательной борьбы. Поэтому одной из актуальных задач спортивной подготовки вообще и психологической подготовки спортсмена в частности является формирование адекватной самооценки, оптимизация на этой основе самоконтроля исполнения упражнений в напряженных условиях ответственных соревнований. Эта задача может быть успешно решена только на базе предварительного научного анализа механизма функционирования адекватной самооценки фигуристов, выявления критериев ее адекватности и выяснения основных тенденций ее развития в процессе становления спортивного мастерства.

Изучение литературы, обобщение практического опыта показывает, что самооценка как личностный фактор регуляции деятельности фигуриста изучена недостаточно. Особенно слабо представлены работы по комплексному изучению самооценки с учетом мотивов, целей, задач и результатов деятельности. Для решения поставленной задачи обеспечения готовности фигуриста к ответственным соревнованиям назрела необходимость изучения личностных особенностей, обеспечи-

важных эффективность и надежность выступления фигуристов в условиях ответственных соревнований. Исследование самооценки, разработка педагогических средств формирования ее адекватных форм должны рассматриваться в качестве актуальных направлений научного поиска.

Теоретические и методологические основы работы. Общей теоретико-методологической основой работы является марксистско-ленинское учение об обучении и воспитании подрастающего поколения, о роли физического воспитания и спорта во всестороннем гармоническом развитии личности. В теоретико-методологическом обосновании работы мы опирались на программные решения Коммунистической партии по вопросам воспитания в целом и физического воспитания, в частности.

В качестве конкретно-научной психологической концепции была избрана марксистская психологическая теория деятельности (А.Н. Леонтьев, 1965, 75), ее основополагающие принципы: единство сознания и деятельности, формирование и проявление в деятельности всех психических явлений. Теоретическим ориентиром в области психологии спорта был подход к проблеме готовности в спорте, разработанный А.Д. Пуни (1967, 69, 72, 73, 75 и др.). Состояние психической готовности рассматривается А.Д. Пуни как целостное проявление личности спортсмена, представляющее целостный синдром, включающий такие компоненты, как трезвая уверенность в своих силах, стремление вести борьбу до победного конца, оптимальный уровень возбуждения, помехоустойчивость и способность произвольно регулировать свои действия.

Цель работы - совершенствование спортивного мастерства фигуристов научно обоснованными педагогическими средствами формирования самооценки, оказывающими существенное влияние на точность,

эффективность и надежность результатов соревновательной деятельности.

Объект исследования - 1) соревновательная деятельность фигуристов, имеющих различный уровень мастерства, включая спортсменов наиболее высокой квалификации; 2) тренировочная деятельность, непосредственно подводящая к соревнованиям, а также предметом исследования являлась психическая регуляция спортивной деятельности фигуристов-одиночников различной квалификации, самооценка спортсменов, способы самоконтроля и саморегуляции действий на соревнованиях и тренировочных занятиях, процессы формирования адекватных форм самооценки, самоконтроля и саморегуляции, обеспечивающих высокие спортивные результаты.

Гипотеза. Предполагалось, что формирование у фигуристов адекватной самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований, использование последних при саморегуляции соревновательных действий позволит спортсменам повысить эффективность управления деятельностью в напряженных условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка, согласно нашему предположению, является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным "внутренним" условием достижения спортивного результата.

Работа была направлена на решение следующих задач:

1. Изучить устойчивые особенности самооценки фигуристов разного уровня квалификации.

2. Выявить влияние самооценки спортсмена на результативность спортивной деятельности, выделить адекватную форму самооценки,

способствующую достижению эффективных и надежных соревновательных результатов.

3. Разработать систему педагогических средств формирования адекватной самооценки спортсменов в условиях тренировок и соревнований с учетом индивидуально-психологических особенностей личности. Проверить действенность этих средств в формирующем эксперименте.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: 1. Теоретический анализ научной литературы; 2. Метод изучения самооценки и готовности фигуристов к соревнованию, включающий: а) наблюдение за спортсменами в процессе соревнования, б) интервьюирование и анкетирование фигуристов до и после выступлений в соревнованиях, в) анализ спортивных результатов (собственная разработка); 3. Метод лабораторного эксперимента по изучению особенностей самооценки в условиях, моделирующих экстремальные факторы спортивных соревнований (мотивационно-результативные методики "МР-1" и "МР-2" О.В.Дашкевича); 4. Анкетный метод изучения личностных предпосылок готовности спортсмена к соревнованию С.М.Гордона и А.Т.Ямпольского; 5. Анкетный метод изучения идеомоторной схемы движений и знаний критериев оценки упражнений, выполняемых фигуристом (собственная разработка); 6. Анкетный метод изучения самооценки подготовленности фигуриста к предстоящему соревнованию (собственная разработка); 7. Формирующий педагогический эксперимент; 8. Методы математической статистики.

Организация исследований. Исследование проводилось в 1978-1982 годах. Обследовались члены сборной команды СССР (внешеский и основной составы), а также спортсмены различных ДСО и ведомств - всего 100 фигуристов-одиночников различной квалификации (от I вношеского разряда до мастеров спорта международного класса).

Работа проводилась в условиях тренировок и соревнований различного масштаба, включая чемпионат СССР 1979,80,81,82 гг.

Научная новизна проведенного исследования состоит в том, что впервые изучены особенности самооценки фигуристов, являющейся важным личностным фактором готовности к достижению высоких спортивных результатов, разработана система педагогических средств формирования адекватной самооценки, определены психодиагностические критерии высокого уровня ее развития, подтверждена валидность методов их выявления.

Теоретическое значение работы состоит в выявлении особенностей содержания и структуры компонентов самооценки, обеспечивающих готовность высококвалифицированных фигуристов, и установлении основных тенденций развития самооценки на различных этапах становления спортивного мастерства и ее роли в саморегуляции деятельности и обеспечении готовности к достижению эффективных и надежных спортивных результатов.

Практическая значимость результатов диссертационной работы заключается в том, что они позволили повысить эффективность тренировочного процесса включить в него новые психолого-педагогические средства, направленные на обеспечение надежности выступления в ответственных соревнованиях и в первую очередь на воспитание качеств личности спортсмена, обеспечивающих высокий уровень саморегуляции соревновательной деятельности. Эти средства могут быть использованы в практической работе тренеров по фигурному катанию на коньках, в ходе психологической подготовки спортсменов к ответственным соревнованиям. Кроме того, ценность работы определяется возможностью использования материалов исследования, разработанных в процессе исследования психодиагностических средств, для прогноза соревновательной надежности с учетом данных об уровне

сформированности психорегулирующего механизма самооценки фигуриста.

Апробация работы. Работа докладывалась на Всесоюзной конференции молодых ученых "Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности" (Симферополь, 1983 г.), на конференции молодых ученых ЦОЛИЖ (1983 г.), на итоговых конференциях кафедры психологии и кафедры конькобежного спорта (1982 г.), на научно-практической конференции ДСО "Труд" (1983 г.).

Публикации. Основные результаты работы опубликованы в двух печатных трудах.

Структура и объем диссертации. Работа изложена на 204 страницах машинописного текста, состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографии (253 наименования, в том числе 10 зарубежных) и приложений. Обсуждение результатов исследования иллюстрируется 8-ю таблицами и 14-ю рисунками.

II. Содержание диссертации

Во введении кратко излагается проблема, обосновывается актуальность, научная новизна и практическая значимость результатов работы.

В первой главе представлен теоретический анализ научной и методической литературы по обсуждаемой проблеме. В ней излагается содержание основных теоретических и экспериментальных работ, в которых раскрывается проблематика готовности в спорте (Л.П.Матвеев, 1977 и др.), психической готовности А.Ц.Пуни (1967, 69, 72, 73, 75 и др.), психологической подготовки спортсмена (Г.М.Гагаева, 1962; П.А.Рудяк, 1965; А.Ц.Пуни, 1967, 69, 73), самооценки (Б.Г.Ананьев, 1936, 41, 55, 68; С.Л.Рубинштейн, 1935, 40, 46, 57; Л.И.Божович, 1955, 60, 61, 68 и др.).

Обращается внимание на актуальность исследования самооценки в аспекте психологической теории деятельности (А.Н.Леонтьев, 1965,75 и др.). В этом отношении рассматривается принятое автором понимание самооценки, как механизма психической регуляции деятельности, который включает процессы актуализации мотивов, постановки целей, оценку вероятности значимых событий с участием эмоций уверенности, оценку достигнутых результатов, проявления ее психорегулирующих функций на операционном уровне деятельности (О.В.Дашкевич, 1972; О.В.Дашкевич, В.А.Зобков, 1980,82; В.А.Зобков, 1981).

В главе излагается также психологическая характеристика деятельности фигуриста. Глава завершается постановкой проблемы, формулировкой гипотезы, выделением объекта и предмета исследования.

Во второй главе представлены методы исследования, описаны его организационные формы.

В третьей главе излагаются результаты исследования психической готовности, самооценки и саморегуляции деятельности фигуриста.

В первом разделе представлены результаты исследования компонентов психической готовности фигуристов различной квалификации к ответственным соревнованиям. Обсуждение ведется с позиций концепции психической готовности А.Ц.Дуни. Данные, полученные в результате исследования, позволили получить необходимую предварительную информацию о состоянии психической готовности фигуристов-одиночников, выявить его сильные и слабые стороны, обосновать актуальность изучения самооценки и разработки средств ее формирования.

Проведенные нами исследования структуры компонентов психи-

ческой готовности фигуристов к соревнованию показали, что с повышением уровня мастерства все более четко выделяются две резко различающиеся группы спортсменов с высоким и низким уровнем помехоустойчивости и эмоционального возбуждения, причем количество спортсменов с низкими показателями парастает наиболее отчетливо (второй разряд - 25,9%, первый разряд - 32%, кандидаты в мастера спорта - 45,3%, мастера спорта и мастера спорта международного класса - 55,5%). Надо отметить, что с повышением уровня мастерства увеличивается, хотя и в меньшей степени, численность группы фигуристов, характеризующихся высокой помехоустойчивостью и оптимумом эмоционального возбуждения в условиях ответственных соревнований (второй разряд - 7,4%, первый разряд - 8%, кандидаты в мастера спорта - 18,9%, мастера спорта и мастера спорта международного класса - 26%). У фигуристов более низких разрядов преобладает средняя выраженность данных компонентов готовности (второй разряд - 66,7%, первый разряд - 60%).

Нами обнаружено также, что с повышением мастерства и приобретением опыта фигуристов достоверно увеличивается количество спортсменов, проявляющих выраженное стремление вести борьбу до победы, возрастает уверенность в своих силах ($P < 0,01$). Это связано с усилением мотивации спортивного достижения, формированием активных установок на достижение успеха, что объясняется возрастанием ответственности и значимости соревнований, объективной трудности задач, стоящих перед спортсменом высокой квалификации. У спортсменов, не имеющих достаточного опыта выступления в соревнованиях, наблюдается средняя степень выраженности уверенности в своих силах. Вместе с тем показано, что у трети фигуристов высокой квалификации (35%) стремление к борьбе до победного конца и уверенность остаются значительно сниженными. Это можно

объяснить влиянием уже отмеченных выше неблагоприятных факторов.

В группе высококвалифицированных фигуристов повышается уровень развития способности произвольно регулировать свои действия (связь статистически достоверна на уровне $P < 0,01$). Большинство фигуристов более низкой квалификации обнаруживают средние (второй разряд - 48%, первый разряд - 36%) и низкие оценки (второй разряд - 33,3%, первый разряд - 28%) степени развития данного компонента готовности.

Анализ материалов исследования показал, что состояние психической готовности значительного числа спортсменов высокой квалификации, несмотря на позитивные сдвиги в сфере овладения приемами саморегуляции, не может быть признано благоприятным. Необходимо разрабатывать средства подготовки, направленные на повышение уверенности в успехе, помехоустойчивости в условиях соревновательной борьбы, стремления вести борьбу до конца.

Сделано предположение о возможности компенсации неблагоприятных проявлений готовности научно обоснованными средствами формирования адекватной самооценки и оперативного самоконтроля.

В связи с этим была поставлена задача исследования особенностей структуры и функционирования механизма самооценки фигуристов высокой квалификации. Данное исследование проходило в условиях лабораторного эксперимента с применением мотивационно-результативных методик О.В. Дашкевича.

Представление о механизме самооценки складывалось прежде всего на основе изучения достоверных корреляционных связей ее отдельных показателей со спортивной результативностью, а также корреляционных отношений между отдельными параметрами самооценки, такими как динамика целеполагания и уровня притязаний, выраженность эмоциональных переживаний уверенности-сомнений, эмо-

циональная напряженность вегетативных функций, особенности запоминания значимых для деятельности результативных параметров действий и ряда других показателей.

Было установлено, что адекватная самооценка фигуриста базируется на содержательных критериях оценки, связанных со спортивно-деловой мотивацией и отдаленными перспективными целями, имеющими социальную значимость. Она характеризуется высоким уровнем притязаний спортсмена, проявлениями решительности в целеполагании при выполнении все трудных задач в ситуации "успеха" ($\chi = 56$ $p < 0,05$) и разумной осторожности при выборе цели в ситуации "успеха после неудачи", в которой уверенность в успехе несколько снижается ($\chi = 0,54$ $p < 0,05$). Целевая установка при адекватной самооценке характеризуется адекватно высокой уверенностью ($\chi = 0,49$ $p < 0,05$).

На психомоторном уровне регулирующая функция адекватной самооценки проявляется выраженной активностью двигательных операций, высокой мобилизацией психомоторных функций при выполнении скоростных задач, требующих сочетания скорости и точности. Спортсмены с адекватной самооценкой реализуют двигательные действия точно ($\chi = 0,62$ $p < 0,01$) и быстро ($\chi = 0,76$ $p < 0,01$).

Уровень эмоциональной напряженности адекватен объективной (по чистоте сердечных сокращений) трудности задач. Он характеризуется высокой стабильностью и относительной независимостью от фактора оценки ($\chi = 0,53$ $p < 0,05$).

Фигуристы с адекватной самооценкой четко фиксируют в памяти результаты успешных действий ($\chi = 0,53$ $p < 0,05$), факты неуспеха запоминаются хуже.

* Здесь и ниже приводятся достоверные коэффициенты корреляции различных показателей, характеризующих самооценку, со спортивным результатом.

В группе фигуристов высокой квалификации имеются спортсмены, самооценка которых недостаточно адекватна и характеризуется тенденцией к проявлению противоположных качеств. Как правило, эти спортсмены не достигают высоких результатов и нуждаются в специальной работе по коррекции неадекватных проявлений их самооценки.

Описанный выше факт выделения среди представителей группы фигуристов высокой квалификации подгруппы с низкими проявлениями качеств, характеризующих психическую готовность, могут найти объяснение с учетом отмеченных здесь неблагоприятных особенностей самооценки.

Самооценка фигуристов изучалась также на материале, полученном при оценивании фигуристом качества выполнения элементов фигурного катания и уровня собственной подготовленности к предстоящему соревнованию. Для этих целей были разработаны специальные методики, направленные на изучение сформированности у фигуристов субъективного образа действия, который базируется на знании фигуристами требований, предъявляемых правилами к выполнению упражнений.

Результаты исследования показали, что с повышением мастерства и приобретением тренировочного и соревновательного опыта повышается уровень сформированности образа действия и информированности о требованиях к оценке исполнения соревновательной программы. В результате корреляционного анализа установлено, что чем больше субъективный образ отличается от объективно заданного образца, тем ниже спортивный результат (ухудшение спортивного результата значимо на уровне $P < 0,01$). Обнаружено, что фигуристы I разряда в силу несформированности у них знаний и умений не могут проанализировать свои движения и сформулировать необходимые для этого критерии оценки. Они не знают требований судейской

оценки исполнения элементов фигурного катания, не владеют приемами анализа и оценки своих движений.

В результате исследования выявлена также зависимость результата, показанного фигуристом на соревновании, от адекватности самооценки уровня своей подготовленности (связь статистически достоверна на уровне $P < 0,01$). Установлено, что адекватность самооценки существенно зависит от уровня мастерства и спортивного стажа ($P < 0,01$). Следует отметить, что фигуристы более низкой квалификации чаще переоценивали свою подготовленность к предстоящим соревнованиям. Эта тенденция особенно явно прослеживалась у фигуристов I-го разряда. Анализ полученных результатов исследования показал, что чем выше они оценивали уровень своей технической подготовленности, тем ниже были их спортивные результаты ($P < 0,01$).

Показано, что фигуристы высокой квалификации, наиболее точно оценивающие свою подготовленность к участию в соревнованиях, ставят высокие и реально выполнимые цели выступлений в конкретных соревнованиях и отличаются высокой уверенностью в успешном их достижении (связь статистически достоверна на уровне $P < 0,01$). В данном случае реальная цель превышала показанный ими результат в сезоне 1981-1982 года на $0,61 \pm 0,24$ условных единиц, обозначающих место спортсмена в значимых для него соревнованиях (ниже мы будем обозначать этот показатель словом "место"). Фигуристы более низкой квалификации (I разряд) склонны ставить перед собой чрезвычайно высокие, реально невыполнимые цели (реальная цель превышает спортивный результат на $5,8 \pm 0,46$ "мест"). Фигуристы с неадекватно завышенной целевой установкой достоверно завышали уверенность в успехе ($P < 0,01$).

Вся совокупность полученных нами данных позволила определить психодиагностические критерии для определения адекватности

самооценки фигуристов (см. табл. I).

Таблица I.

Психодиагностические критерии адекватной самооценки фигуристов

№	Название методик	Психодиагностические критерии	M ± m
1.	Методика исследования этапного целеполагания в соревнованиях	минимальный уровень притязаний в соревнованиях ("реальная цель") ("место")	0,61±0,25
		максимальный уровень притязаний ("идеальная цель") ("место")	0,01±0,22
		уверенность в достижении реальной цели (в %)	83,2±4,0
2.	Методика оценки степени сформированности идеомоторной схемы движения и знаний критериев оценки выполняемых движений фигуристом	уровень сформированности образа действия обязательных фигур	0,86±0,28
		короткой программы	1,15±0,29
		произвольной программы (количество неправильных ответов на вопросы анкеты)	1,50±0,33
3.	Методика изучения самооценки подготовленности фигуриста к предстоящему соревнованию	вероятность допущения ошибок в обязательных упражнениях (количество ошибок)	0,5±0,1
		вероятность допущения ошибок в короткой программе (количество ошибок)	1,2±0,3
		вероятность допущения ошибок в произвольной программе (количество ошибок)	0,61±0,09
4.	Мотивационно-результативные методики № 1, № 2 О.В. Дашкевича	перспективные цели (номер трудности задачи)	8,5±0,22
		"решительность" (количество попыток при решении трудных задач)	2,9±0,19
		показатель "разумной" осторожности при решении очень трудных задач (количество попыток в ситуации, "успех после неудач")	3,6±0,28

уверенность в достижении успеха (в %)	76,0±3,6
показатель мобилизационной готовности психомоторных опе- раций, укорочение времени сложной реакции выбора от легких задач к трудным (м/сек.)	28,8±3,4
показатель точности выпол- нения психомоторных реакций (количество ошибочных реак- ций)	5,3±0,72
эмоциональная напряженность (ЧСС)	81,6±1,50
точность воспроизведения по памяти результатов действий в ситуации "успех" (количе- ство ошибок)	0,95±0,14.

Выявленная нами неадекватность самооценки фигуристов I разряда (завышенная самооценка выполнения элементов фигурного катания, уровня своей технической подготовленности, целевой установки, слабая сформированность образа выполняемого действия и т.д.) послужили основанием для проведения психолого-педагогического эксперимента.

В четвертой главе излагаются материалы психолого-педагогического эксперимента.

Опираясь на выявленные особенности самооценки фигуристов-одиночников, а также на опыт психолого-педагогической работы по становлению адекватных форм самооценки юного спортсмена, изложенный в исследованиях О.В. Дашкевича и В.А. Зобкова (1980,82), мы разработали и апробировали систему средств формирования адекватной самооценки, самоконтроля и саморегуляции действий фигуристов.

В эксперименте приняли участие две группы фигуристов-одиночников (экспериментальная и контрольная). В каждой из групп по

7 человек. Квалификация фигуристов на уровне I разряда.

10178

Использовался комплекс педагогических мероприятий, включающий: 1) средства формирования спортивно-деловой мотивации: вовлечение фигуристов в общественно полезную спортивную деятельность, формирование у них спортивного идеала в процессе общения с выдающимися спортсменами, средствами изучения художественной литературы на спортивные темы и др.; 2) средства формирования адекватного перспективного и этапного целеполагания и оптимальной уверенности в реализации целевых установок: планирование перспектив роста соревновательных результатов, участие спортсменов в составлении тренировочной программы и анализе применяемых средств, формирование установки на достижение трудной спортивной задачи, моделирование в тренировке ситуаций, связанных с выполнением спортивных заданий в затрудненных условиях, аутогенная тренировка, идеомоторная "настройка", применение методов самоободрения и др.; 3) средства формирования образа двигательного действия: проведение занятий о правилах судейства соревнований по фигурному катанию на коньках, о требованиях, предъявляемых к технике исполнения элементов фигурного катания, использование наглядных пособий, изучение методики судейства соревнований в одиночном катании на коньках.

В итоге проведенной работы у фигуристов экспериментальной группы произошли значительные изменения в отношении к ним спортсменов к тренировочной и соревновательной деятельности, к спортивному коллективу и к самому себе. С большой отчетливостью стали проявляться черты коллективизма, трудолюбия, целеустремленности, уверенности.

Так, если в начале эксперимента фигуристы экспериментальной группы выполняли незначительное количество попыток для реализации

трудной спортивной задачи (выполнение каскада из двух прыжков, один из которых - прыжок в три оборота, другой - прыжок в два оборота) (4 ± 1 попытка), то в конце эксперимента количество попыток возросло втрое ($11 \pm 1,5$ попытки), что свидетельствует о повышении настойчивости в достижении поставленной цели (различия показателей статистически достоверны на уровне $P < 0,01$).

Значительные изменения произошли в этапном целеполагании. Если на начальном этапе педагогического эксперимента фигуристы имели чрезвычайно завышенные перспективные цели и планировали их достижение в короткий временной отрезок (за 2-3 года стать чемпионом олимпийских игр, чемпионом мира и Европы), завышали этапные цели, то в конце эксперимента, когда они хорошо усвоили критерии судейских оценок и у них значительно повысился уровень знаний техники фигурного катания, они гораздо более адекватно осознавали свою подготовленность к предстоящим соревнованиям и могли ставить более адекватные соревновательные цели (различия показателей до эксперимента и после эксперимента достоверны на уровне $P < 0,01$).

В конце проведенного эксперимента достоверно возросла точность самооценки фигуристами экспериментальной группы обязательных упражнений ($P < 0,01$), значительно снизилась имевшая место тенденция к переоценке качества исполнения элементов фигурного катания ($P < 0,01$), существенно возросла адекватность самооценки исполнения короткой и произвольной программ ($P < 0,01$).

Таким образом, итогом организованного нами формирующего эксперимента стали существенные позитивные сдвиги в развитии спортивно-деловой мотивации, в формировании адекватной самооценки фигуристов, в улучшении самоконтроля и саморегуляции двигательной активности и эмоциональной напряженности в экстремальных

условиях тренировок и соревнований. Практическое внедрение данной системы средств в тренировочный процесс в фигурном катании на коньках позволило повысить его эффективность.

Ш. В ы в о д н ы.

1. С повышением уровня квалификации фигуристов-одиночников наблюдаются разнонаправленные сдвиги в структуре компонентов психической готовности к соревнованию. Наряду со значительным повышением способности к произвольной регуляции действий отмечается ослабление помехоустойчивости к эмоциогенным факторам соревнований. Присходит дифференциация фигуристов на полярные группы с выраженными и ослабленными уверенностью и стремлением к борьбе за победу. Повышение способности произвольно регулировать свои действия у части спортсменов не компенсирует неблагоприятных последствий высокой эмоциональной напряженности, возникшей в условиях ответственных соревнований. Поэтому при разработке средств коррекции неблагоприятных сдвигов в структуре компонентов психической готовности фигуристов высокой квалификации следует обратить внимание на повышение адекватности самооценки, совершенствование средств оперативного самоконтроля, а также на необходимость специализированного развития этих качеств в процессе спортивной подготовки.

2. Адекватная самооценка фигуриста, добивающегося выдающихся спортивных результатов, характеризуется наличием высоких перспективных целей, высокого уровня притязаний, разумно осторожной тактики при подготовке к действиям, связанным с преодолением значительных трудностей, отсутствием склонности к неоправданному риску, оптимально высокой уверенностью. Регулирующая функция самооценки на психомоторном уровне проявляется стабильностью психомоторной активности, способностью к мобилизации психомоторных функций на

выполнение наиболее трудных двигательных задач, требующих сочетания скорости и точности. Спортсмены реализуют двигательные действия точно и быстро. Уровень эмоциональной напряженности адекватен трудности задач, стоящих перед спортсменом. Он характеризуется высокой стабильностью и относительной независимостью от фактора оценки действия. Фигуристы с адекватной самооценкой четко фиксируют в памяти результаты успешных действий, факты неуспеха запоминаются с меньшей интенсивностью, что свидетельствует о высокой активности целевой установки фигуристов на достижение успеха. Фигуристы, самооценка которых неадекватна, характеризуются тенденцией к проявлению противоположных качеств. Они, как правило, не достигают высоких спортивных результатов. В данном случае возникает необходимость коррекции неадекватной самооценки.

3. Адекватность самооценки собственного выполнения элементов фигурного катания зависит от степени сформированности идеомоторной схемы движения, уровня знаний фигуриста требований, предъявляемых к выполнению отдельных элементов и программы в целом. Юные фигуристы (I разряд) испытывают большие затруднения при самооценке параметров выполняемых ими элементов соревновательной программы. Они допускают много ошибок, которые свидетельствуют о несовершенстве сформированного у них образа выполняемого действия, о его значительном расхождении с образом-эталоном. Чем более неадекватна самооценка юного фигуриста в отношении образа выполняемого действия, тем ниже его спортивные результаты.

4. Юные фигуристы неадекватно оценивают свою подготовленность к соревнованиям. Их соревновательные цели и уверенность, как правило, завышены. Они, как правило, переоценивают свои возможности. Чем более завышена самооценка юного фигуриста, тем хуже его спортивные результаты.

5. Предложена система средств формирования адекватной самооценки: средства формирования спортивно-деловой мотивации, адекватного перспективного и этапного целеполагания, оптимальной уверенности в успехе, идеомоторной схемы движений (эталонного образа выполнения элементов фигурного катания), информированности о требованиях к оценке исполнения, навыков оперативного самоконтроля, способности к произвольной саморегуляции эмоциональных состояний (специализированный вариант аутогенной тренировки). Комплексное использование этих средств в условиях педагогического эксперимента позволило повысить уровень сформированности самооценки и соревновательную результативность. Средства формирования адекватной самооценки внедрены в практику подготовки юных фигуристов.

В рукописи диссертации даны соответствующие практически рекомендации для тренеров по фигурному катанию на коньках.

Список работ, опубликованных по теме диссертации:

1. Саная М.В. Психическая готовность фигуриста к соревнованию и некоторые пути ее оптимизации. - Теория и практика физической культуры, 1983. № 10, с.12-15.

2. Саная М.В., Дашкевич О.В. Самооценка как личностный фактор готовности к достижению высоких результатов, волевых действий спортсменов-фигуристов. - В сб.: Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Тезисы докладов конференции молодых ученых. Симферополь, М., 1983, с.13-14.