

159.9  
Г58



Е.Н.ГОГУНОВ  
Б.И.МАРТЬЯНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ**

**ФИЗИЧЕСКОГО**

**ВОСПИТАНИЯ**

**И СПОРТА**



  
ACADEMA

*Рекомендовано*  
*Министерством образования Российской Федерации*  
*в качестве учебного пособия для студентов высших*  
*педагогических учебных заведений, обучающихся*  
*по специальности «Физическая культура и спорт»*

УДК 796(075.8)  
ББК 88.43 я 73  
Г 58

Издательская программа «Физическая культура и спорт»  
Руководитель программы — доктор педагогических наук,  
профессор *Ю.Д. Железняк*

Рецензенты: доктор психологических наук, профессор Башкирского государственного  
педагогического института *А.З. Рахимов*;  
доктор педагогических наук, профессор Тульского государственного  
педагогического университета им. Л.Н. Толстого *В.А. Ермаков*

**Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И.**

Г 58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.  
- М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с.

ISBN 5-7695-0500-1

В пособии рассмотрены психологические основы обучения на уроках физической культуры; раскрыты особенности психологии личности школьника, учителя физической культуры, спортсмена, тренера. Учебный материал сопровождается контрольными вопросами и заданиями для самостоятельной работы, схемами, рисунками, таблицами.

Книга может быть полезна также преподавателям высших и средних педагогических учебных заведений, учителям физкультуры.

УДК 796(075.8)  
ББК 88.43 я 73

*Учебное издание*

**Гогунев Евгений Николаевич**

**Мартьянов Борис Иванович**

**Психология физического воспитания и спорта**

**Учебное пособие**

Редактор *Т.С. Голованова*. Технический редактор *Е.Ф. Коржуева*. Компьютерная верстка: *Н.В. Протасова*. Корректоры *В.Т. Козлова, М.А. Суворова*

Подписано в печать 28.03.2000. Формат 60х90/16. Гарнитура «Тайме». Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,0. Тираж 30 000 экз. (1-й завод 1 - 10 000 экз.). Заказ № 2513.

ЛР № 071190 от 11.07.95. Издательский центр «Академия».

105043, Москва, ул. 8-я Парковая, 25. Тел./факс (095)165-4666, (095)367-0798, (095)305-2387.

Отпечатано на Саратовском полиграфическом комбинате. 1410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

**ISBN 5-7695-0500-1**

©Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., 2000

©Издательский центр «Академия», 2000

## ОТ АВТОРОВ

Это учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт».

Его могут также использовать в процессе самообразования учителя физической культуры и тренеры, желающие повысить уровень своей квалификации.

В пособии рассматриваются основные темы курса: *психология спортивной деятельности, психология личности спортсмена и тренера, социально-психологические особенности спортивных групп, основы психорегуляции и психогигиены в спорте*.

Пособие состоит из 10 глав. Освещаемые в них понятия и закономерности, особенности и структурные характеристики составляют круг необходимых знаний, которыми должны овладеть студенты.

В конце глав имеются контрольные вопросы, помогающие студентам корректировать процесс усвоения программного материала. К каждой главе дается рекомендуемая литература, которая может оказать студентам существенную помощь при изучении определенной темы, а также успешно подготовиться к семинару, написанию реферата и т.д.

В последней главе пособия предлагается целый комплекс специальных психологических задач, в основе которых конкретные примеры из жизни тренеров и спортсменов. Решая эти задачи, студенты могут провести самопроверку знаний и умений, полученных в ходе изучения предмета.



## **ГЛАВА 1**

### **ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

#### **1.1. Предмет психологии физического воспитания и спорта**

Психология физического воспитания и спорта - это та область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки. Они соотносятся с представлением об области действительности, которую следует рассмотреть.

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

#### **1.2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания**

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу.

В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека.

Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Ярким свидетельством этого является схема соотношения возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания (рис. 1).



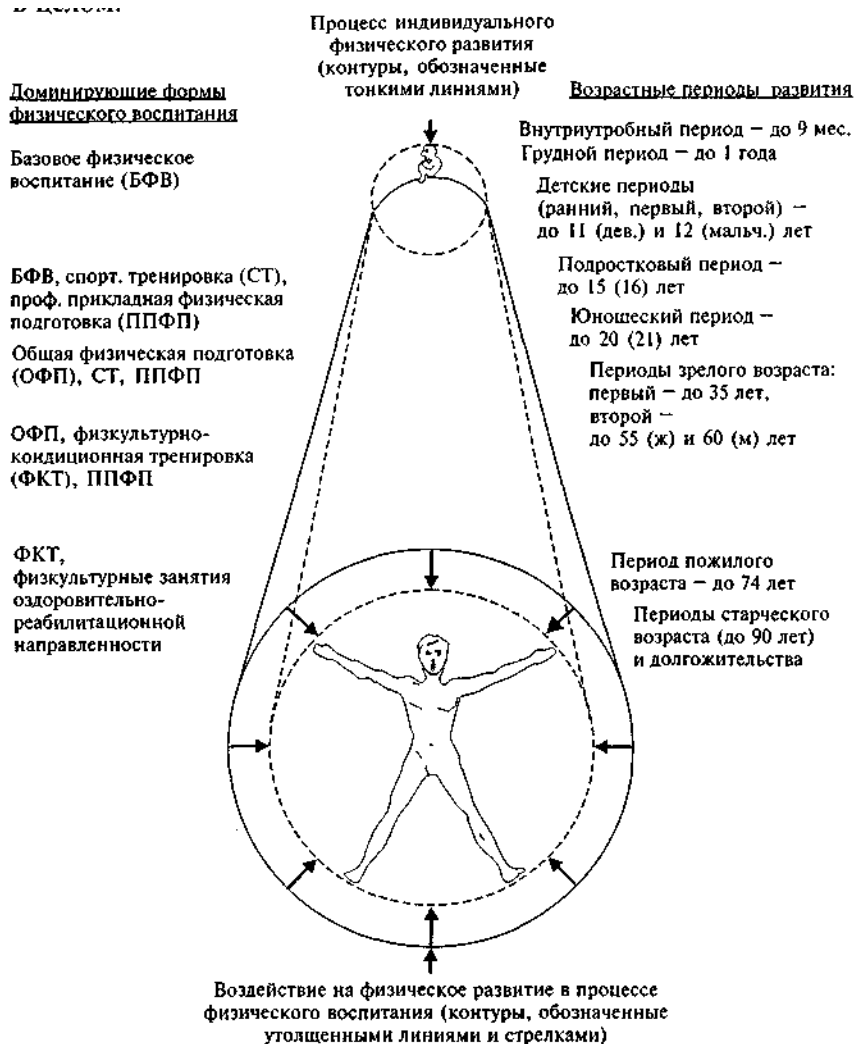


Рис. 1. Схема соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития (в онтогенезе) и доминирующих форм (видов и разновидностей) многолетнего процесса физического воспитания \*

\* См.: Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. ин-тов физ. культуры. — М., 1991.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможностях и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. В данном случае физическое воспитание играет особую роль. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что психология — наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности \*, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания — это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

\* Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Е.Н.Сурков; Под ред. В.У.Агеевца. — СПб., 1996.

Таким образом, психология физического воспитания обусловлена педагогической направленностью,

а ее содержание составляет круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей как учителя физической культуры, так и учащихся, а также организации педагогического процесса.

### 1.3. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания

Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований.

Спортивная деятельность весьма специфична: она существенно отличается от других видов деятельности, во-первых, целями, а во-вторых, способами их достижения.

Что включает в себя область *спортивной деятельности*? Это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных сил. Общение внутри спортивных команд или групп тоже весьма специфично, и управление ими требует специальных знаний и умений, поэтому психология спорта учитывает положения общих психологических знаний, но строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются свои разделы психологии: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов; психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы), психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена и др.

Большое значение для спортивной практики имеют разделы, в которых изучаются особенности отдельных видов спорта (психология плавания, психология пулевой стрельбы, футбола, шахмат и т.д.). Особое место в психологии спорта занимает решение проблем, существующих в соревновательной деятельности по отдельным видам спорта. Психология спорта призвана раскрывать закономерности психической деятельности спортсменов и тренеров в конкретных специфических условиях тренировок и соревнований, чтобы с помощью специальных психологических методов и средств сделать процесс подготовки и участие спортсменов в спортивной борьбе оптимальным и продуктивным.

Психология спорта — молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

1. На первом этапе развития, *этапе зарождения*, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека.

В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических состояний и т.д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта.

Период зарождения связан в основном с двумя школами: ГЦОЛИФКа\* (руководитель профессор П.А. Рудик) и ГДОИФКа\*\* им. П.Ф.Лесгафта (руководитель профессор А. Ц. Пуни).

---

\* ГЦОЛИФК — Государственный центральный ордена В.И.Ленина институт физической культуры, г. Москва (ныне - Российская государственная академия физической культуры).

\*\* ГДОИФК — Государственный дважды орденоносный институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, г. Ленинград (ныне - Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф.Лесгафта).

2. На втором этапе, *этапе становления*, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Теперь возростала роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Существенно также, что на этом этапе психология спорта стала опираться, в основном, на теорию и методику спорта.

Вначале значительное внимание уделялось воспитанию и развитию волевых качеств, затем сформировалась идея психологической подготовки спортсменов, столь же необходимой, как техническая или физическая.

Разрабатывались проблемы общей психологической подготовки, совмещающей особенности технической, физической и тактической, а кроме того, и вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».

3. Для *современного этапа* характерно сохранение психологии спорта как познавательно-практической дисциплины. Сохраняя прежние направления работы и учитывая существующие сегодня

проблемы психологии спорта, этот этап развития психологической науки о спорте отличается тем, что в ходе исследовательской деятельности учитываются проблемы, связанные с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость создавать новые формы, методы и средства организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Итак, **психология спорта** — это наука о человеке в сфере спорта.

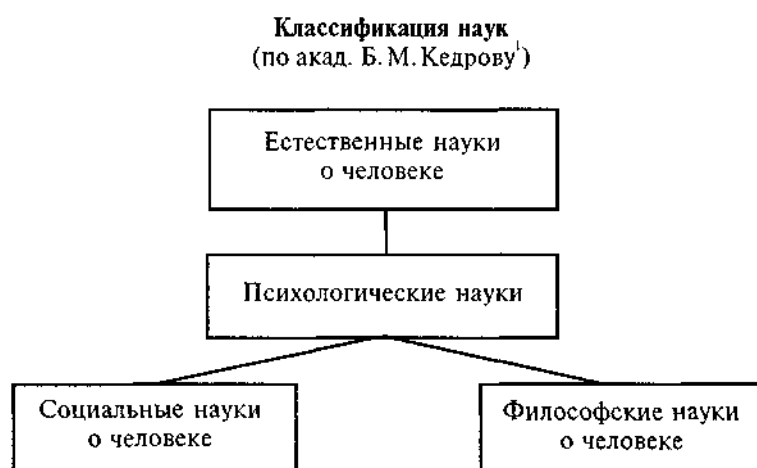
Какое же место психология спорта занимает в системе наук о человеке?

Психология взаимосвязана со всеми этими группами наук и находится в центре. По аналогии можно определить место психологии и в системе спортивных наук: философские основы спорта — общетеоретическое основание для психологии спорта, социальные основы дают ему социальную ориентацию, а естественные выявляют «природную» организацию субъекта спортивной деятельности, создавая материальную основу психологии спорта.

На схеме 1 показано, какое место занимает психологическая наука в целом.

В свою очередь, все эти основы спортивной научной базы имеют обратную связь с психологией спорта: философские основы черпают соответствующий материал (психологические данные о субъекте спортивной деятельности) для философского обобщения; социальные — используют данные психологических исследований при решении социальных проблем спорта; а естественные, учитывая психологические закономерности и особенности спортивной деятельности человека, выделяют более значимые стороны человеческого организма в сфере спорта.

Схема 1



\* См.: Кедров Б.М. Классификация наук. - М., 1985.

Следует учитывать, что название науки — **психология спорта** — детерминируется двумя науками: психологической и спортивной. Именно они составляют основу психологии спорта, это ее «теоретические корни».

Как известно, спортивные науки призваны создавать сферу теоретических знаний в области спортивной деятельности человека. Они направлены на разработку основ физической, технической и тактической подготовки и деятельности спортсмена для создания оптимальных условий индивидуальной и коллективной готовности к соревнованиям и успешного выступления в них. Если говорить о психологической основе подготовки спортсменов к соревнованиям, то следует помнить, что именно психология, как наука, изучает закономерности поведения, состояния и деятельности человека в целом. Спортивная сфера деятельности не является исключением. Многочисленные научные исследования показывают, что спортивная деятельность находится в большой зависимости от психологических факторов и процессов, состояний, поведения человека: его мотивационной и эмоциональной сфер, индивидуальных способностей, темперамента и черт характера, волевых качеств и функциональных особенностей мышления, памяти, внимания и т.д.

Итак, можно сделать вывод, что психология спорта не случайно выделена как отдельная наука, призванная изучать специфический, глубоко особый вид деятельности человека — **спорт**.

#### 1.4. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта

Рассматривая данный вопрос, следует дать краткую характеристику, во-первых, психологии

**физического воспитания** и, во-вторых, психологии **спорта**.

1. Основная задача психологии физического воспитания — помочь рациональному решению практических вопросов общеоздоровительного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

В процессе физического воспитания ребенок учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний.

2. Психология спорта исследует закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в условиях тренировок и соревнований. В процессе занятий спортом человек приобретает специальные качества, навыки, знания и умения. У него развиваются и совершенствуются двигательная память, мышление, воля, способности к саморегуляции, самоконтролю, самоанализу и самооценке. Спорт - это особый, *специфичный* вид деятельности человека.

Данные характеристики, а также некоторые частные особенности физического воспитания и спорта дают нам право сформулировать **отличительные и связующие черты психологии физического воспитания и спорта**.

#### **А. Отличительные черты**

1. Цель физического воспитания — развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья.

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

2. Физическое воспитание направлено в основном на развитие с раннего детства психики человека (психические процессы, психологические качества, способности и т.д.); при этом решаемые задачи носят общий характер.

Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является *узкая направленность задач*.

3. Практически занятия по физическому воспитанию обязательны и доступны всем людям. Без осуществления процесса физического воспитания трудно представить себе гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность обязательна не для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди, которых называют *спортсменами*. Спортивная деятельность достаточно трудоемка и требует от человека значительных физических и психологических напряжений. Поэтому *занятия спортом* — это приоритет *немногих*.

4. Физическое воспитание — обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов).

Спортивные организации — это добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями.

#### **Б. Связующие черты**

1. Структура деятельности, направленная на занятия физическими упражнениями, объединяет как физическое воспитание, так и спорт.

2. И в физическом воспитании, и в спортивной деятельности целенаправленно осуществляются процессы развития и совершенствования психологических качеств, умений и навыков (саморегуляции, самоконтроля и т.п.), а также психологических процессов (двигательной памяти, мышления, воображения, внимания и т.д.) и свойств личности (характера, воли, способностей, личностных установок, эмоций и мотивационной сферы).

3. Процессы воспитания моральных, нравственных, этических и эстетических норм личности и поведения человека в результате составляют единое целое.

4. Достаточно схожи межличностные отношения членов спортивных групп и групп, работающих по программе физического воспитания, в плане *общения, лидерства и средств обмена информацией*.

5. Как в физическом воспитании, так и в спортивной деятельности связующей чертой являются схема построения занятий и планирование дальнейшей деятельности, рассчитанное на многолетний период.



## 1.5. Задачи психологии физического воспитания и спорта

В настоящее время нет единого взгляда на сущность понятия «физическое воспитание». Одни авторы представляют его как процесс целенаправленного развития функциональных возможностей человека, опираясь в основном на биологизаторское понимание закономерностей психофизиологического развития. Другие рассматривают физическое воспитание как развитие физических качеств человека и обучение движениям.

Вероятно, в широком смысле понятие «физическое воспитание» тождественно понятию «физическое образование» \*.

---

\* См.: Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.

Итак, физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе \*. Такое понимание включает в себя обучение и воспитание, обеспечивающее физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма, способствующее наиболее полной реализации генетической программы, обусловленной биологическими особенностями конкретного индивида.

---

\*См.: Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. - СПб., 1996.

Цели физического воспитания можно сформулировать как образовательные, воспитательные и оздоровительные, которые направлены на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничного развития личности согласно определенной концепции (формирование подготовленности к труду и быту, создание потребности в занятиях физической культурой).

Достижение этих целей предполагает решение следующих задач \*\*\*:

---

\*См.: Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М., 1991.

### 1. Специфические задачи

- а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;
- б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

### 2. Обще педагогические задачи

- а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;
- б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

Основные цели психологии спорта - это изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Достижение этих целей предполагает решение следующих задач \*:

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.

### 1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена

Следует отметить следующие конкретные задачи:

- а) психологический анализ соревнований;
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- г) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;
- д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, которые способствуют формированию требуемых психологических качеств.

### 2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки

Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных

знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность коллективных действий спортсменов. Все это требует:

- а) психологически обосновать существующие методы и средства спортивной тренировки и искать новые;
- б) определить пути максимально использовать возможности организма спортсмена путем развития психических функций, а также создавая специальные методы тренировки;
- в) разработать методы психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- г) подготовить научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявляя психологические факторы, сближающие условия тренировок с условиями соревнований.

### 3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности.

На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов — одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее — значит:

- а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- б) исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательных и соревновательных условиях, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;
- в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

### 4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности

Под гуманизацией понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач должны быть организованы санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия, что требует:

- а) охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности - спортивная среда»;
- б) своевременно обнаружить психологические проблемы отбора и спортивной ориентации;
- в) изучить индивидуальные свойства личности и ее психические состояния (как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности);
- г) установить закономерности динамики психических состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности;
- д) определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования.

### 5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе

Психология спорта изучает особенности жизни и деятельности спортивных коллективов.

Для решение этой задачи предполагается:

- а) изучить истоки и механизмы формирования внутригрупповых феноменов (чувств, установок, традиций и т.д.), разработать методы управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;
- б) проследить закономерности межличностного общения в спортивных командах и разработать критерии психологической совместимости спортсменов;
- в) выявить социально-психологические мотивы поведения и деятельности спортсменов;
- г) определить роль личности тренера и влияние стиля руководства на успехи команды и психологический климат в ней, разработать методы для укрепления авторитета тренера или капитана

команды.

## 1.6. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте

Специфические особенности деятельности как в физическом воспитании, так и в спорте вызваны разницей в условиях, целях, мотивах, средствах и достигаемых результатах.

Однако и в том и в другом случае предметом ее является человек, занимающийся физическими упражнениями.

Необычное по интенсивности и длительности физическое и психическое напряжение — это еще одна общая особенность. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы. Часто, особенно в спорте, эти напряжения могут быть даже предельными. Важно отметить, что разумное систематическое использование таких физических и психических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это, несомненно, положительный эффект, так как он способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, а в спорте — росту спортивных результатов.

Только к спорту относится исключительная особенность: известно, что сущность спортивной деятельности — соревнование. Без соревнований нет спорта. Участие человека в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего спортивного результата в борьбе с другими людьми.

Цели деятельности в физическом воспитании и спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, этическое и эстетическое развитие. В каждой сфере своя направленность: в физическом воспитании — обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности; а в спорте — достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта.

Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и в любом другом виде деятельности, формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой или спортом.

В процессе развития мотивационной сферы человека особую роль играют *первичные мотивы*.

Из потребности в движении рождается мотив эмоциональной привлекательности физических упражнений, в основе которого — механизмы переживания удовлетворения от процесса выполнения упражнений. Значительную роль в нашей жизни играет потребность в сохранении здоровья, жизни, в результате чего рождаются мотивы укрепления здоровья, физического развития собственного тела, развития силы, ловкости и выносливости.

Систематические занятия физическими упражнениями, достижение определенных успехов, возрастные особенности, половая принадлежность, индивидуальные личностные установки, принципы, социальная среда и устоявшиеся в обществе нормы, правила, законы - все это определяет дальнейшее развитие мотивов занятий физической культурой и спортом.

В данном случае в силу вступают вторичные потребности, которые в психологии связывают с развитием личности человека.

Мотивы в спорте зависят от целей деятельности. Они могут полностью соответствовать им. В таких случаях, как правило, эффективность спортивной деятельности бывает особенно высокой. Если же наблюдается расхождение между мотивами и целями, то результативность деятельности значительно снижается.

Действия — основное средство деятельности в физическом воспитании и спорте. В структуре понятия «деятельность» действия всегда определяются как направленные на решение конкретных задач. Действия — это то, с помощью чего достигается результат деятельности. В физической культуре и спорте действия как основное средство достижения цели называются *физическими упражнениями*.

Продуктом (результатом) деятельности в физическом воспитании является оздоровительный и образовательный эффект от занятий физическими упражнениями. В спорте - спортивное достижение, результат спортивных действий, выполняемых спортсменом на тренировках и соревнованиях.

Необходимо учитывать и тот факт, что функциональная организация действий спортсменов (их деятельность) одновременно содержит:

- 1) действия, направленные на подготовку организма к физическим и психологическим нагрузкам,

развитие и совершенствование технических умений и навыков, развитие и формирование личностных качеств, умений и свойств (тренировочный тип деятельности);

2) действия, направленные на достижение целей спортивной деятельности (соревновательный тип деятельности).

Спортивная деятельность может быть представлена в виде следующей схемы.

Схема 2

**Структура спортивной деятельности**



Все это дает возможность выделить ряд психологических особенностей спорта как специфического вида деятельности.

**Психологические особенности тренировочной деятельности:**

- обучение и воспитание, направленные на развитие личности спортсмена;
- совершенствование психологических процессов и свойств личности;
- адаптация к возрастающим физическим и психологическим нагрузкам;
- систематическое повышение ранее достигнутого и ставшего уже привычным уровня физического и психического развития (преодоление самого себя);
- подчинение себя строгой дисциплине, режима жизни решаемым задачам;
- отношение спортсмена к тренировочной деятельности и совершенство его системы мотивации;
- наличие специфического общения: 1) с тренером, который стремится побудить спортсмена к объемной и качественной работе (часто на пределе возможностей); 2) с товарищами, которые часто выступают в роли соперников или конкурентов;
- наличие психического напряжения, которое при определенных условиях может привести к психическому перенапряжению.

**Психологические особенности соревновательной деятельности:**

- соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- во время участия в соревнованиях у спортсмена присутствует стремление к победе или к улучшению результативности выступления;
- соревнования влияют на статус спортсмена в обществе, включаются в оценку жизненных

достижений. Они всегда социально значимы, их результаты получают широкую общественную известность и оценку;

результаты соревнований лично значимы для спортсменов, служат проверкой правильности или неправильности избранного пути и целесообразности затрат времени и усилий;

соревнования — это специфический фактор, создающий экстраординарные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают влияние (положительное или отрицательное) на процесс и результат деятельности спортсмена.

### **1.7. Психологическая систематика видов спорта**

Современный спорт многообразен. Многообразие его выражается: 1) в большом количестве видов спорта; 2) в большом числе соревновательных упражнений, входящих в отдельные виды спорта; 3) в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, средовые и психологические особенности).

Для организации психологического анализа спортивной деятельности принято группировать все виды спорта и соревновательных упражнений.

Наиболее рациональна систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Т.Т.Джамгаровым\*.

---

\* См.: Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц. Пуни. - М., 1979.

Предлагая свою систематику, автор использовал независимые от вида спорта положения, выражающие характер взаимодействия спортсменов в процессе соревновательной деятельности, при этом главной целью было рассмотреть взаимодействия, регламентированные соответствующими правилами соревнований. Исследования показали, что конкретные формы взаимодействия спортсменов зависят от особенностей вида спорта, и это определяет, главным образом, психологическую специфику. Существует две основные формы взаимодействия: 1) по отношению к противнику — *противоборство*; 2) по отношению к партнерам — *взаимодействие*.

*Противоборство* характеризуется наличием прямого или косвенного психологического (может быть, и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоотношений. Оно может иметь различную степень остроты, которая зависит от особенностей спорта, значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-участников.

*Взаимодействие* партнеров протекает как сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий.

Эффективность взаимодействия зависит от умений и навыков взаимодействия, сплоченности, психологического климата команды, совместимости и др.

Эти две основные формы взаимодействия соревнующихся спортсменов составили основание для определения критериев систематики Т.Т.Джамгарова, которые сводятся к следующему:

противоборство противников: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта). Обязательное условие — наличие психического контакта;

взаимодействие партнеров: при совместно взаимосвязанных действиях, при совместно синергических действиях, при совместно-последовательных действиях и при совместно-индивидуальных действиях.

В результате разработки систематики многообразие видов спорта было сведено до девяти групп (см. схему 3). Виды спорта, отнесенные к одной группе, действительно имеют много общего в психологическом отношении, несмотря на различия по другим показателям. Например, для видов спорта девятой группы характерна однонаправленная психическая активность. Психическая структура соревновательной деятельности гимнаста, прыгуна с трамплина на лыжах и слаломиста включает в себя: максимальную концентрацию внимания, настройку перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми составляющими техники, умение противостоять сбивающим факторам.

Пользуясь данной информацией, выполните следующее задание.

#### **Задание**

Определите для каждой группы видов спорта (от 1 до 9) соответствующие формы противоборства соперников и взаимодействия партнеров, используя предлагаемую Т. Т.Джамгаровым схему.



**Психологическая систематика видов спорта  
и соревновательных упражнений  
(по Т.Т.Джамгарову<sup>1</sup>)**



\* См.: Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А. Ц. Пуни. — М., 1979.

Схема 3



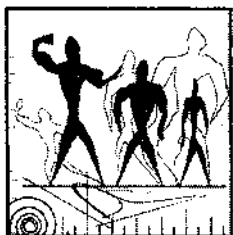
**Вопросы для самоконтроля**

1. Что является предметом изучения психологии физического воспитания?
2. Что исследует психология спорта?
3. Как вы можете объяснить педагогическую направленность психологии физического воспитания?
4. Какие этапы развития психологии спорта вы знаете?
5. В чем сущность задач психологии физического воспитания?
6. Сравните задачи, стоящие перед психологией спорта и психологией физвоспитания.
7. Какие специфические задачи физического воспитания вы можете назвать?
8. Назовите связующие черты психологии физического воспитания и психологии спорта.
9. Какая задача психологии спорта направлена на изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации?
10. Какие еще мероприятия относятся к этой глобальной задаче психологии спорта?
11. Чем определяются психологические особенности спортивной деятельности?

12. Какие психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности вы знаете?

### Рекомендуемая литература

- Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. — Смоленск, 1989.  
Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1986.  
Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. — Краснодар, 1995.  
Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М., 1987.  
Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.  
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М., 1991.  
Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 2 кн. - М., 1994.  
Психология: Учебник для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. — М., 1987.  
Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А. Ц. Пуни. — М., 1979.  
Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте.— М., 1969.  
Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М., 1983.



## ГЛАВА 2

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### 2.1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости

*Внимание* — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до , коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.

В психологии выделяют три вида внимания: *непроизвольное (непреднамеренное), произвольное (преднамеренное) и послепроизвольное.*

*Непроизвольное внимание* связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные — меньшее; они-то и вызывают ориентировочную реакцию человека (по И. П. Павлову, рефлекс типа «Что такое?»).

*Произвольное внимание* всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.

*Послепроизвольное внимание* возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на выполнении этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Внимание удерживается непроизвольно (само собой).

Важно отметить, что внимание, направленное на внешние раздражители, называют *внешним*. Внимание, направленное на внутренние раздражители, — *внутренним*. Внешнее внимание выражается

в настороженности, бдительности, готовности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующему спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния *оперативного покоя*, организуемого по механизму доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом. Это, например, спортсмен, приготовившийся к старту. Именно он и есть человек, находящийся в состоянии оперативного покоя. Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях, движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга. Человеку трудно одновременно быть сосредоточенным на внешних и внутренних раздражителях, поэтому всегда трудно, например, одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-то физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемых движений.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивания физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников.

Возможности управления непроизвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием различны у школьников разного возраста.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10—15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7 — 8 упражнений, даже если на это планировать 8 — 10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника.

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Ученики среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40—45 минут, но только при сильном интересе к выполняемой деятельности. Несмотря на это отвлекаемость у них повышенная. Это может быть вызвано многими причинами: импульсивностью поведения, нетерпеливостью, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности. Дети этого возраста легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к ее процессу, качеству выполнения действий. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личностных проявлениях подростка.

Учителю физической культуры следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно

необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали современному уровню развития общества.

Старшеклассники обладают значимыми мотивами для длительного удержания внимания и действуют сознательно. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию, поэтому они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений. Если для младших школьников и подростков главным фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала, то для старшеклассников важным становится **с о д е р ж а н и е**.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.
2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассеивает внимание, высокий - не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем — неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.

6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.

7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются.

Особую роль играет положительное отношение учеников к деятельности, важно, чтобы у них был интерес к учебному заданию, к урокам физической культуры в целом.

## **2.2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры**

*Восприятие* — это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. *Восприятие* — это прежде всего чувственное познание. Так как, с одной

стороны, оно возникает при непосредственном воздействии раздражителя, а с другой - отражает в сознании человека это воздействие, а затем идет осмысливание увиденного, услышанного, почувствованного. Главная роль восприятия — получение информации из внешнего мира и о самом себе, воспринимая которую, человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, оценивает свои чувства и состояния окружающих, получает новые сведения.

Различают *восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени* и т.д.

Остановимся на наиболее важных для физической культуры видах восприятия.

Восприятие удаленности и глубины объектов связано с осуществлением глазомерной функции. Здесь возможны два случая: если расстояние до объекта не более 6 метров, удаленность и глубина определяются путем *к о н в е р г е н ц и и* (сведения зрительных осей глаз на фиксируемом объекте); если же расстояние до объекта превышает 6 метров, происходит своеобразное приспособление глаз - *а к к о м о д а ц и я* (рефлекторное изменение кривизны хрусталика глаза).

С помощью глазомера, кроме всего прочего, определяется точность многих баллистических движений. Особое место занимает глазомер во время туристических походов и при ориентировании на местности. При работе с учениками учителю физической культуры следует отметить, что некоторые условия восприятия могут искажать восприятие пространства.

Например, дом на фоне неба кажется ближе, чем на фоне леса или горы, ярко освещенные предметы кажутся ближе. Важно отметить, что восприятие глубины всегда связано с переоценкой истинного расстояния. Это, как правило, создает дополнительные трудности при обучении детей нырянию, прыжкам с трамплина или с вышки.

Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью человек узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений. Такие способности необходимо развивать у учащихся на уроках физической культуры.

Восприятие движения отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для физического воспитания роль этого вида восприятия особенно велика, так как образ физических упражнений возникает не только из отдельных поз, но и из смены их во времени и пространстве (имеет динамический характер).

Движение внешних объектов фиксируется, начиная с периферии сетчатки глаза, что вызывает рефлекторный поворот глаз. Так изображение объекта переходит в центральное поле зрения, тогда объект различается и опознается. С помощью зрения человек получает сведения о перемещении объектов двумя способами: непосредственным восприятием (при фиксированном взгляде, при перемещении изображения по сетчатке глаза и с помощью прослеживающих движений глаз за перемещением) и на основе умозаключений (при сопоставлении положения объекта в двух последовательных временных интервалах).

Восприятие движения собственного тела связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, расположенные в сухожилиях, дают сигналы о напряжении мышц и об осуществляемых усилиях. Рецепторы, находящиеся в мышцах, сигнализируют о тонусе мышц. Рецепторы суставных сумок и связок информируют о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает от вестибулярного аппарата. Осязательные ощущения сигнализируют о достижении человеком какого-либо объекта, о перемещении по какой-либо поверхности. Синтез зрительных, двигательных, вестибулярных, слуховых и тактильных ощущений (несколько модальное восприятие) позволяет человеку определить форму, амплитуду, направление, продолжительность, ускорение и характер движения.

Важно отметить, что двигательные восприятия отличаются слабой отчетливостью, поэтому для того, чтобы у учеников развивалась способность отчетливо воспринимать параметры собственных движений, требуется тренировка, связанная с постоянным анализом своих ощущений, сопоставлением их с корректирующими сигналами учителя.

Восприятие времени — это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие времени — одна из составных частей интегрирования образа физических упражнений, поэтому трудно недооценить его значение для физической культуры. При восприятии времени большая роль отведена опыту человека, приобретаемого им в течение жизни. Например, судить о длительности какой-либо выполняемой работы легче, если учитывать объем



сделанного или пройденный путь, сравнивать известные данные с получаемыми. Не случайно в спорте, чтобы определить интенсивность работы спортсмена на дистанции и прогнозировать ее результаты, используют имеющиеся сведения о прохождении дистанции другими участниками соревнования. Следовательно, для развития способности воспринимать длительность события необходимо заполнить отрезки времени той или иной деятельностью.

Восприятие последовательности связано с представлениями о прошедшем, настоящем и будущем.

Особое место занимает восприятие темпа и ритма. Восприятие темпа отражает частоту смены движений, совершаемых в определенный период времени. Восприятие ритма - структуру периодически повторяющегося во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Темп больше характеризует циклические движения, а ритм - ациклические. Ритмический рисунок действия не обязательно предполагает равенство временных интервалов между отдельными частями физического упражнения, поэтому воспринимать ритм всегда труднее, чем темп.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует использовать и ряд дополнительных мер, формируя у учеников умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

**Как сформировать умение наблюдать?** Наблюдение — это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания. Это активный, часто напряженный процесс, связанный с организацией произвольного внимания.

Наблюдая, человек ищет ответы на интересующие его вопросы. В этом процессе определенную роль играет мышление. Оно помогает отделить главное от второстепенного, закономерное от случайного.

Организуя наблюдения, проводимые на уроке, учитель физической культуры, как правило, начинает с постановки перед своими учениками учебной задачи: например, когда ставит специальную задачу по наблюдению за высотой отскоков мяча при его ведении в баскетболе, за положением туловища легкоатлета при выполнении «разбега» после низкого старта в беге на 100 метров.

На основе задачи по наблюдению ученик составляет план его проведения. Это важный элемент организации, который дает возможность избежать стихийности восприятия, при котором могут быть упущены главные, существенные моменты выполнения тех или иных действий.

Результаты наблюдений необходимо фиксировать, обсуждать с учениками. В обсуждении должны быть отражены все основные моменты, связанные с задачами наблюдения.

Грамотно организованное наблюдение способствует приобретению учениками опыта, что повышает быстроту, точность и объем восприятия. Все это помогает развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала.

**Что значит — оптимизировать учебную информацию?** Как отмечалось ранее, слишком большой объем информации рассеивает внимание, создает напряженность.

Как показывает практический опыт, ученики спешат воспринять всю информацию. Это приводит к торопливости, к недостаточному осмыслению и закреплению учебного материала.

Малый объем информации снижает эффективность восприятия. Следует добавить, что к снижению эффективности восприятия приводит и излишнее «разжевывание» информации, и недостаток сведений.

**Как вести учет индивидуальных особенностей восприятия?** В психологии выделяют четыре типа восприятия и наблюдения: *аналитический, синтетический, аналитико-синтетический, эмоциональный*.

*Аналитический тип восприятия* характеризуется стремлением человека выделить и проанализировать прежде всего детали, частности воспринимаемого. Часто такому человеку трудно понять основной смысл изучаемого объекта или явления. С учениками, не обладающими аналитическим типом восприятия, следует проводить дополнительные занятия, выделяя главное, основное в учебном материале и отбрасывая второстепенное.

*Синтетический тип восприятия* характеризуется склонностью человека к обобщенному отражению воспринимаемого объекта или явления, к определению основного смысла. Люди этого типа не любят вникать в подробности, детали. Для них главное — составить общее представление. При работе с учениками, обладающими синтетическим типом восприятия, учитель должен проверять полноту сформированного образа, например изучаемого физического упражнения, детализируя информацию.

*Аналитико-синтетический тип восприятия* характеризуется стремлением человека как к анализу, так и к синтезу в равной степени. Этот тип наиболее эффективен для восприятия учебного материала. Учеников с таким типом восприятия большинство.

*Эмоциональный тип восприятия* характерен для людей, выражающих свои переживания по поводу

воспринимаемого объекта или явления. Они склонны подменять реальное предметное отражение увиденного и услышанного своим отношением и переживаниями. Ученики с эмоциональным типом восприятия требуют к себе особого внимания. Для них необходимы повторные показы, объяснения, так как при повторении у этих школьников исчезает эмоциональная реакция на сущность учебного материала, и восприятие получает новое направление, нередко ошибочное.

### **2.3. Особенности мыслительной деятельности**

*Мышление* — это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Отталкиваясь от ощущений и восприятия, мышление, выходя за пределы чувственного данного, расширяет границы познания в силу своего характера, позволяющего опосредованно (через умозаключения) раскрыть то, что непосредственно (через восприятие) не дано. С помощью мышления человек способен познавать как настоящее, так и прошлое и будущее. Мышление осуществляется с помощью мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации и классификации).

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: *наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое.*

Если мыслительные операции осуществляются путем манипулирования с предметами — это *наглядно-действенный вид мышления*, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

*Наглядно-образное мышление*, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для *словесно-логического мышления* характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления. Опираясь словами-понятиями, человек использует и соответствующие им образы. Воспринимая тот или иной объект, человек создает его образ, а затем дает ему словесное обозначение.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем физической культуры в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у школьников. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная учителем специально, имеет целью пробудить у ученика познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, учитель активизирует их мыслительные операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления.

### **2.4. Особенности проявления памяти**

*Память* — это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. Другими словами, *память* — это индивидуальный опыт человека. Основная функция памяти — накопление опыта. Без памяти все ощущения и восприятия исчезали бы бесследно.

Память создает условия для нормального функционирования мышления: все представления и понятия хранятся в памяти. Память служит основой непрерывности психической деятельности человека в целом, связывая между собой настоящее, прошлое и будущее. Опираясь на память, человек управляет своим поведением, деятельностью. Без памяти человек всегда оставался бы в состоянии новорожденного.

На уроках физической культуры проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит *зрительной* памяти; при объяснении (описании, рассказе) — *слуховая* и *словесно-логическая*; при выполнении физических упражнений — *двигательная, тактильная, вестибулярная.*

*Зрительная память* связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например, разучиваемого упражнения. Она же используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т.д.

*Слуховая память* связана с запоминанием звуков. *Словесно-логическая* память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей.

Особую роль при занятиях физической культурой играют *двигательная, тактильная и вестибулярная* память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче - пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений. Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1. Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам. Так, учащиеся I—III классов затрачивают большее количество времени на заучивание движений. По сравнению со старшеклассниками, они тратят больше времени: на 50 % — заучивая степень мышечных усилий; на 25 % - запоминая амплитуды движений; на 11 % — усваивая временные соотношения движений.

*Эмоциональная память* — это память на эмоциональные переживания.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет *память на движения*. Они запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

## **2.5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников**

Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков.

Активность, проявляемая учениками на таких уроках, может быть представлена в двух видах: *познавательная и двигательная*.

*Познавательная активность* учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение.

*Двигательная активность* учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью школьника.

Исходя из двойственного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся:

- 1) биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
- 2) социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями.

*Интерес* — это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека

проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности, преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса).

Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.)- Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются. Девочки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.п. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности. Младшими школьниками прежде всего управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть.

Подростки занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы). Например, ими движет желание быть похожим на какого-либо «героя», который является их кумиром, эталоном для подражания, или развивать объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей.

Старшеклассники на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовить себя к конкретной будущей профессиональной деятельности.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен строить учебный процесс, учитывая возрастные особенности и мотивацию учащихся.

## **2.6. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры**

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от оценок их деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения.

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру.

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра — это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и нормы рациональных форм

движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль. С повышением возраста школьников следует использовать игры, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале с упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение.

Существует множество способов разнообразить средства и методы проведения уроков: использовать фронтальную, групповую или круговую организацию занятий; включать различные новые физические упражнения (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения); менять обстановку, условия урока (переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока).

**Правильная постановка задач урока.** Исследователи проблем, связанных с изучением проявлений активности школьников на уроках физической культуры, отмечают снижение учебной активности у учащихся из-за того, что учитель допускает ошибки, ставя задачи урока. Наиболее типичными из них являются следующие:

учитель перечисляет упражнения, которые будут выполнять ученики на уроке, вместо того чтобы поставить задачу, которую следует решить;

задача, которая ставится учителем, значима для него, а не для учеников;

учитель ставит неконкретную задачу («научиться метать», «будем учиться играть в баскетбол»);

учитель ставит непривлекательные задачи для учеников; конкретная и грамотно сформулированная задача не всегда приводит к желаемому результату. Важно, чтобы учебная задача была связана с интересами школьников и их потребностями;

учитель ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одного урока. Это создает у школьников впечатление, что усилия, которые они затратят на данном уроке, напрасны.

**Оптимизация загруженности школьников на уроке.** Оптимальная загруженность учащихся на уроке может быть достигнута рядом специальных организационно-дидактических мер, основными из которых являются:

1) устранение ненужных пауз на уроке, которое осуществляется несколькими способами: обеспечив спортивным инвентарем всех членов учебной группы; выполняя с учениками в паузах подготовительные и подводящие упражнения; поручая ученикам наблюдение за качеством выполнения упражнений одноклассниками;

2) осуществление постоянного контроля учителя за учениками в процессе всего урока (школьники предупреждены, что все их действия и поведение будут оценены, причем оценивается не только уровень знаний, умений и навыков, приобретаемых ими на уроке, но и их активность, внимательность и дисциплинированность);

3) включение в учебную деятельность всех учеников, даже тех, которые освобождены от выполнения физических упражнений. Освобожденные, присутствующие на уроке, получают задание внимательно следить за тем, что делают остальные, мысленно выполнять все упражнения. Известно, что идеомоторная тренировка не только способствует формированию двигательных умений, но и развивает (в незначительной степени) физические качества. Освобожденных учеников следует привлекать к судейству, использовать в роли помощников-организаторов.

## **2.7. Дидактические принципы**

Активность школьников на уроках физической культуры определяется тем, как учитель соблюдает дидактические принципы организации педагогического процесса. В рамках данного учебного пособия не представляется возможным рассмотреть все существующие принципы, которые условно делятся на две группы: одна отражает мировоззренческую сторону процесса обучения-учения, другая - процессуально-техническую.

Вероятно, следует остановиться на тех, которые могут способствовать повышению учебной активности учащихся. Основными из них являются следующие:



**принцип оптимальной трудности заданий:** упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнением; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

**принцип сознательности:** ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

**принцип связи обучения с практической жизнью:** сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

**принцип индивидуализации:** этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю.

На уроках физической культуры **принцип индивидуализации** проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Как создать у учеников «ориентировочную основу деятельности» на уроке физической культуры?
2. Какие особенности произвольного внимания следует использовать учителю физической культуры в работе с младшими школьниками?
3. Какие способы поддержания устойчивого внимания у школьников на уроках физической культуры вы можете назвать?
4. Что характерно для восприятия удаленности и глубины объектов и восприятия движения?
5. В чем состоит особенность восприятия темпа и ритма?
6. Для чего необходима оптимизация учебной информации?
7. Как развивать у школьников творческое мышление на уроках физической культуры?
8. Перечислите возрастные особенности, которые помогают прочно запоминать параметры движений.
9. Какие факторы определяют активность школьников на уроках физической культуры?
10. Назовите основные факторы, способствующие повышению эмоциональности на уроке.
11. Какие дидактические принципы организации учебного процесса, способствующие повышению активности школьников при занятии физическими упражнениями, вы знаете?
12. Охарактеризуйте термин *принцип индивидуализации*.

### **Рекомендуемая литература**

- Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. - М., 1981.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.
- Ильясов И.И. Структура процесса учения. — М., 1986.
- Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. — Ростов н/Д., 1997.
- Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. -М., 1976.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учеб. пособие. — 2-е изд. — М., 1997.
- Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения. - М., 1981.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. - М., 1991.



## ГЛАВА 3

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 3.1. Психологическая характеристика физических качеств

Цель тренировки заключается для спортсмена в подготовке к наивысшим спортивным достижениям, что, как известно, зависит от **спортивных возможностей и готовности к достижению** \*.

---

\* См.: Харре Д. Учение о тренировке / Пер. с нем. - М., 1971.

Спортивные возможности определяются физическими, спортивно-техническими и тактическими способностями, а также специальными знаниями и опытом спортсмена. Готовность к достижениям характеризуется отношением спортсмена к спортивной деятельности и требованиям, предъявляемым тренировкой и соревнованием. Осуществление подготовки спортсменов к спортивным достижениям — это сложный педагогический процесс, который подразделяется на образование и воспитание.

В тренировочном процессе образование и воспитание неразрывно связаны. Существующие между ними взаимные связи необходимо сознательно использовать, чтобы повысить эффективность спортивной подготовки.

Следует выделить основные компоненты тренировочного процесса, которые нужно рассматривать комплексно (см. схему 4): 1) физическая подготовка (главное содержание заключается в развитии физических способностей и индивидуальных качеств спортсмена); 2) техническая подготовка (сущность ее состоит в том, чтобы спортсмен овладел рациональной техникой спортивной деятельности, что обеспечит ему экономное и оптимальное использование физических способностей и качеств); 3) тактическая подготовка (ее главное содержание заключается в развитии способности применять технические навыки и умения в определенных ситуациях спортивной деятельности); 4) психологическая подготовка (спортсмен должен уметь как на тренировках, так и в соревнованиях реализовывать свои физические способности, тактические концепции, технические навыки и умения, несмотря на постоянно повышающиеся уровни и плотность результатов в быстро меняющихся условиях спортивной деятельности); 5) воспитание личностных качеств (для реализации успешной спортивной деятельности и достижения высоких спортивных результатов спортсмен должен обладать значительным уровнем развития личностных качеств).

Если проанализировать цикл взаимозависимости компонентов в ходе тренировочного процесса (см. схему 5), то легко заметить, что его основополагающим звеном являются физические качества, которые и определяют спортивные достижения на всех этапах подготовки спортсмена.

На современном этапе развития теории физического воспитания различают пять основных физических качеств: **быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость**.

Эти физические качества имеют свои психологические характеристики: **быстрота** — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени \*.

---

\* См.: Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.М.Шияна. -М., 1988.

С точки зрения психологии быстрота — это способность управлять временными признаками движения, отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения \*.

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. — М., 1987.

Быстрота имеет решающее значение в спринтерских и прыжковых дисциплинах легкой атлетики, в велосипедном спорте. Она составляет важную основу, необходимую для успеха в большинстве спортивных игр. Залог быстроты находится в зависимости от трех основных компонентов.

Подвижность нервных процессов: только при очень быстрой смене возбуждения и торможения и соответствующей регуляции нервно-мышечного аппарата можно достигнуть высокой

частоты движений с оптимальным приложением силы; продолжительность процесса восприятия, т. е. передача информации и начало ответного действия, составляет основу быстроты двигательной реакции.

Схема 4

**Виды подготовки спортсменов в тренировочном процессе**

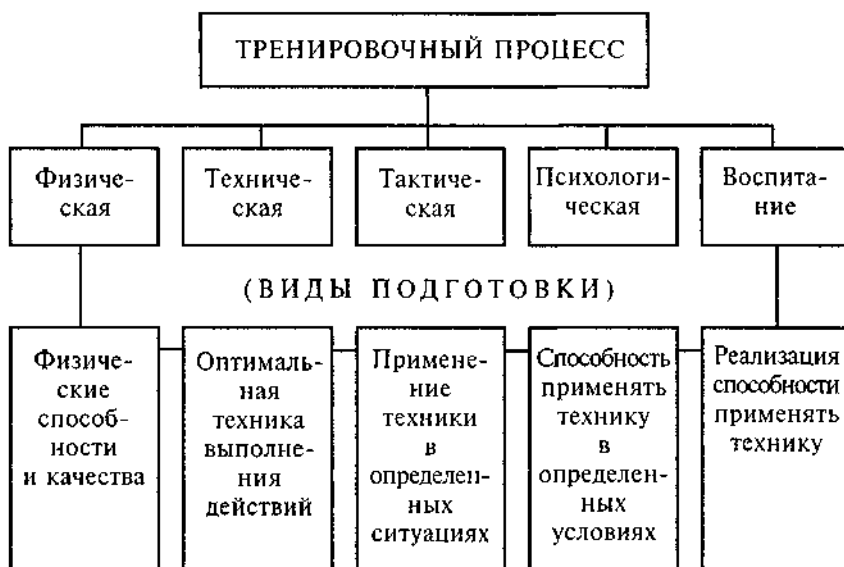
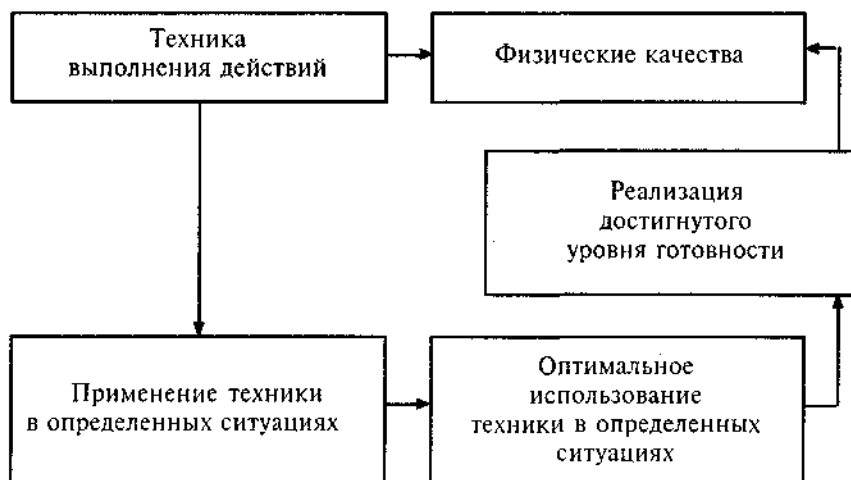


Схема 5

**Цикл взаимозависимости компонентов тренировочного процесса**



Напряжение воли — достижение максимально возможной скорости в определенной степени зависит от сознательного акта применения усилия над собой.

Координационные центрально-нервные факторы в определенной мере влияют на частоту движений. Но не менее зависимой от них является быстрота отдельного движения. К координационным (центрально-нервным) факторам относится совокупность *центрально-нервных координационных* механизмов управления мышечным аппаратом и механизмов *внутримышечной* и *межмышечной координации*.

Механизмы внутримышечной координации определяют импульсацию мотонейронов данной мышцы: их число, частоту и связь во времени. Межмышечная координация отвечает за выбор мышц-синергистов («нужных для деятельности»), за ограничение активности мышц-антагонистов («ненужных для деятельности»).

С помощью координационных факторов, в частности, регулируются сократительные усилия мышц (группы мышц), соответствующие пику скорости движения (действия).

Итак, проявление высоких скоростных качеств зависит от степени развития у спортсмена

подвижности нервных процессов, воли и координационных центрально-нервных факторов.

Обычно выделяют три разновидности проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции (минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель);
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты не зависят друг от друга. Каждая из них имеет свои особенности, которые существуют во временных параметрах.

В первой форме проявления быстроты следует рассматривать время, затраченное спортсменом на начало действия в ответ на известное ему определенное раздражение, например звуковой сигнал старта (выстрел из стартового пистолета, свисток судьи, команда судьи-стартера: «Марш!» и т.д.). В данном случае латентным временем двигательной реакции будет время, затраченное спортсменом на восприятие звукового сигнала, обработку полученной информации, передачу импульса к действию как ответной реакции на раздражитель. Окончанием этого процесса считается момент, с которого начата двигательная активность спортсмена.

Скорость отдельного движения характеризуется психической организацией одиночного действия. Если ходьба человека состоит из множества повторяющихся движений (шагов), то один шаг — отдельное движение.

Скорость одного шага — это *скорость отдельного движения*. Скорость шагов — соответственно *частота движений*.

**Сила** — это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями \*.

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. - Указ. изд.

Для большинства видов спорта это одно из важнейших физических качеств. Но в каждом из этих видов к силе предъявляют различные требования.

Сила, представляя собой один из компонентов структуры физических способностей, определяет работоспособность спортсмена. Сила тесно связана с выносливостью и быстротой. Скоростная сила и силовая выносливость - наиболее типичные силовые характеристики в спорте, при этом *абсолютная сила* мускулатуры может рассматриваться как фактор способности к достижению и как мера для оценки доли максимальной силы в том или ином соревновательном действии.

*Максимальная сила* — это наивысшая сила, которую способна развить нервно-мышечная система при максимальном произвольном мышечном сокращении \*. Она определяет достижения в таких видах спорта, в которых приходится преодолевать значительные сопротивления (тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, разнообразные виды борьбы). Большая доля максимальной силы в сочетании с высокой скоростью мышечных сокращений или выносливостью необходима также в метании молота, толкании ядра, гребле на каноэ и т.д. Значение максимальной силы для спортивного достижения тем меньше, чем меньше преодолеваемые сопротивления и чем больше доминирует быстрота мышечных сокращений или выносливость. Так, максимальная сила имеет большее значение для достижений в легкоатлетическом спринте, чем в беге на длинные дистанции.

---

\* См.: Харре Д. Учение о тренировке. — Указ. изд.

*Скоростная сила* — это способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Скоростная сила имеет определяющее значение для достижений во многих движениях ациклического и смешанного характера (легкоатлетические прыжки, прыжки с трамплина, спортивные игры), в таких видах спорта, где результаты зависят от быстроты выталкивания, выбрасывания снаряда или отталкивания для выполнения прыжка. Скоростная сила оказывает значительное влияние и на достижения в определенных движениях циклического характера. Она составляет основу быстроты спринтера-легкоатлета, спринтера-велогонщика, способности к ускорениям хоккеистов и футболистов и т.д.

*Силовая выносливость* — это способность организма сопротивляться утомлению при длительной силовой работе \*.

---

\* См.: Харре Д. Учение о тренировке. — Указ. изд.

Силовая выносливость характеризуется сочетанием относительно высоких силовых способностей со

значительной выносливостью и определяет достижения в первую очередь при необходимости преодолевать большие сопротивления в течение длительного времени. Эти качества ярко выражены в таких видах спорта, как академическая гребля, лыжные гонки и плавание.

В основе проявления силы (как физического качества) лежит деятельность нервно-мышечного аппарата, при этом выполняются следующие обязательные условия: 1) активация исполнительных систем (периферический нервно-мышечный аппарат); 2) осуществление режима мышечной деятельности (нервных центров, управляющих мышечной деятельностью; сократительного аппарата мышечных волокон; системы электромеханической связи мышечных волокон).

Обычно, когда говорят о мышечной силе человека, речь идет о *максимальной произвольной силе*.

Действительно, если говорить о силе, то осуществление мышечного действия протекает при произвольном усилии и стремлении максимально сократить необходимые мышцы.

Максимальная произвольная сила зависит от двух групп факторов, влияющих на ее величину: 1) мышечных; 2) координационных.

К *мышечным* относятся:

а) механические условия действия мышечной тяги (плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам);

б) длина мышц;

в) поперечник (толщина) активируемых мышц;

г) композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон).

К *координационным* (центрально-нервным) факторам относятся:

а) центрально-нервные координационные механизмы управления мышечным аппаратом;

б) механизмы внутримышечной координации;

в) механизмы межмышечной координации.

Управлять мышцами, когда требуется проявить их силу, — очень сложная задача для центральной нервной системы. Доказано, что максимальная произвольная сила всегда ниже, чем максимальная сила мышц, которая зависит от числа мышечных волокон и их толщины. Разница между значениями этих параметров силы называется *силовым дефицитом*.

Силовой дефицит тем меньше, чем совершеннее центральное управление мышечным аппаратом. Его величина зависит от трех факторов:

*Первый фактор* (психологический). При некоторых эмоциональных состояниях человек может проявлять такую силу, которая намного превышает его максимальные возможности в обычных условиях.

*Второй фактор* (число одновременно активируемых мышечных групп). Известно, что при одинаковых условиях величина силового дефицита тем больше, чем больше число одновременно сокращающихся мышечных групп.

*Третий фактор* (степень совершенства произвольного управления). Роль его доказывается множеством различных экспериментов.

Для того чтобы спортсмен мог развивать значительную мышечную силу во время выполнения соревновательного упражнения, ему необходимо на тренировках совершенствовать произвольное управление мышцами и, в частности, механизмы внутримышечной координации и определять наиболее оптимальные методы и средства психологического воздействия для организации эмоциональных состояний, способствующих максимальному проявлению силы. Это может быть достигнуто систематическим использованием в учебно-тренировочном процессе упражнений, которые требуют проявления большой мышечной силы (не менее 70 % от максимальной произвольной силы спортсмена) с одновременным решением тактических задач (достижением определенной цели).

Чаще всего сила проявляется в движении (*динамическая сила*). Усилия спортсмена не всегда сопровождаются движением, в этом случае следует говорить о статическом режиме работы (*о статической силе*).

Сила характеризуется предельными, распределенными и дозированными мышечными усилиями:

**Предельные** мышечные усилия встречаются в тех случаях, когда спортсмен проявляет свои силовые возможности полностью. Сознательное управление затруднено, так как предельное проявление мышечных усилий ограничено функциональными возможностями спортсмена.

**Распределенные** мышечные усилия — это усилия в 1/2 или 1/4 или 2/4 максимальной силы, подчиненные сознательному контролю.

**Дозированные** мышечные усилия — это усилия, требующие строгого дифференцирования в их



проявлении. Они обеспечивают точность двигательных действий (в баскетболе — это бросок мяча в корзину, в боксе - удар и т.п.) и подчинены полному сознательному контролю.

**В ы н о с л и в о с т ь** — это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности \*.

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

В обыденной речи понятие *выносливость* употребляется в очень широком смысле. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Характеристика выносливости как двигательного качества человека весьма относительна. Она составляет определенный вид деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным *мышечной деятельностью* \*.

---

\* См.: Теория и методика физического воспитания. - Указ. изд.

Выносливость *специфична*: она проявляется у каждого человека при выполнении определенного вида деятельности, поэтому различают *общую* и *специальную* выносливость. *Общей* выносливостью называют способность в течение продолжительного времени выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую высокие требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют *специальной*. Существует столько видов *специальной* выносливости, сколько имеется видов *спортивной специализации* (силовая, скоростная, прыжковая и т.д.).

Проявление выносливости всегда связано с понятием усталости.

*Усталость* - это субъективное переживание признаков утомления.

Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.

В зависимости от типа и характера выполняемой работы различают следующие разновидности выносливости:

- 1) статическую и динамическую;
- 2) локальную (с участием небольшого числа мышц) и глобальную (при участии больших мышечных групп — более 50 % всей массы);
- 3) силовую;
- 4) анаэробную и аэробную (т.е. способность длительно выполнять глобальную работу с преимущественно анаэробным или аэробным типом энергообеспечения).

В спорте, как правило, выносливость — это способность длительно выполнять *глобальную* мышечную работу преимущественно (порой исключительно) аэробного характера. Примером спортивных упражнений, требующих проявления выносливости, могут служить все аэробные упражнения *циклического характера* (легкоатлетический бег от 1500 м, спортивная ходьба, шоссейные велогонки, лыжные гонки, плавание на дистанциях от 400 м и др.).

В процессе совершенствования выносливости, кроме изменений в структурно-функциональной, кислородотранспортной, кислородоутилизирующей и других физиологических системах, протекает становление центрально-нервной и нейрогуморальной (эндокринной) регуляции деятельности этих систем. В практике принято выбирать средства и методы для тренировки выносливости согласно ожидаемому физиологическому воздействию. Но также необходимо учитывать психические факторы.

Некоторые экспериментальные данные показывают, что при непрерывных длительных интервальных нагрузках к волевым качествам спортсмена предъявляются принципиально различные требования. Известно, что без волевых качеств невозможно проявление или развитие выносливости. В связи с этим возникают определенные психологические рекомендации о выборе *методов* тренировки выносливости.

Непрерывные длительные нагрузки развивают волевые качества, имеющие значение для стайерской выносливости. В данном случае спортсмен преодолевает внутренние и внешние трудности *равномерно-сильным, устойчивым* напряжением воли.

Интервальные нагрузки требуют и развивают импульсивную концентрированность волевого усилия. Спортсмен преодолевает трудности относительно кратковременными, но интенсивными, повторяющимися усилиями.

Проявление воли носит импульсивный интервально-варьирующий характер. Следовательно, интервальная тренировка развивает волевое усилие специфической структуры, нужное для достижений в дискретных упражнениях и малоэффективное для достижений в длительных соревновательных упражнениях.

Наблюдения показывают, что требуемые в соревнованиях волевые качества должны развиваться адекватными тренировочными методами и средствами. Для решения задач по тренировке выносливости существует множество различных способов. Развитие и совершенствование выносливости можно проводить по принципу *непрерывной длительной работы, интервальной работы и по соревновательному принципу...*

Следует отметить, что для каждого спортсмена существуют соответствующие состоянию его тренированности рациональные границы заданий, которые изменяются вместе с повышением работоспособности его организма. Величины заданий должны постоянно сопоставляться с индивидуальными возможностями спортсмена. Этот процесс обеспечивается с помощью *контроля* за достижениями и тренировочных *программ*.

**Ловкость** — это способность человека быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки \*. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств : ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость - специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

Следуя общепринятому мнению, ловкость - это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Как известно, В.М. Зациорский \* предлагает несколько критериев ловкости, которые дают возможность количественно оценить данную способность:

---

\* См.: Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. — М., 1968.

1. Координационная трудность двигательной задачи.
2. Точность выполнения (соответствие пространственных, временных и силовых характеристик двигательной задаче).
3. Время освоения (учебное время, которое требуется спортсмену для овладения необходимой точностью движения или исправления его).

В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движения. В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить *способность к быстрой адаптации* (находчивость).

Ловкость — важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Такая ловкость проявляется в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и сознательном корригировании движений.

Ловкость нужна и при *реактивных* движениях, когда спортсмену приходится *рефлекторно* (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.).

В психологии спорта принято разграничивать **общую** ловкость (проявляемую в многообразных сферах спортивной деятельности) и **специальную** (способность к освоению и вариативному применению спортивной техники).

Ловкость, как отмечалось выше, может проявляться только в комплексе с другими физическими

качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости - *физические способности* человека.

Другой предпосылкой, влияющей на развитие ловкости, является *запас движений*. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была деятельность двигательного аппарата, тем больше у спортсмена запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков он владеет, легче усваивая новые формы движений, лучше приспособляясь к существующим и изменяющимся условиям деятельности, — тем больше его ловкость.

*Деятельность анализаторов* — третья основная предпосылка для развития ловкости. Наряду с определенной ролью ранее приобретенного двигательного опыта большое значение в развитии и проявлении ловкости играет обработка *текущей* информации (зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных и вестибулярных сигналов). Соответствующая текущая информация воспринимается с помощью *анализаторов*. Суммарные данные всех анализаторов дают возможность более детально познавать процесс движения, точнее обеспечивая его анализ, чтобы быстрее овладеть им и при необходимости перестраивать его.

Все свидетельствует, как велика зависимость ловкости от функциональных возможностей центральной нервной системы.

Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей: 1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия; 2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки; 3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

**Гибкость** (подвижность суставов) — это свойство упругой растягиваемости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела \*.

---

\* См.: Теория и методика физического воспитания. — Указ. изд.

Гибкость — это элементарное условие качественного и количественного выполнения движений. Недостаточно развитая подвижность суставов ведет за собой: 1) невозможность приобрести определенные двигательные навыки; 2) замедление в темпе усвоения и совершенствования двигательных способностей; 3) возникновение повреждений; 4) задержки в развитии силы, быстроты, выносливости и ловкости; 5) ограниченность амплитуды движений; 6) снижение качества управления движениями.

Степень подвижности в суставах определяется в первую очередь формой суставов и соответствием между сочленяющимися поверхностями. От растяжимости суставных связок, сухожилий и силы мышц, проходящих около того или иного сустава, зависит, какую амплитуду действия может использовать спортсмен. Эластичность (растяжимость) связок можно увеличить с помощью систематического упражнения. Однако ввиду того, что связочный аппарат должен выполнять защитную функцию, такое увеличение возможно только до известной степени. Гибкость спортсмена ограничивается прежде всего эластичностью мышц. Сущность этого ограничения состоит в следующем: в различных упражнениях сокращение определенных мышц сопровождается растягиванием их антагонистов. При движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах зависит от способности антагонистов достаточно растягиваться, причем следует помнить, что существует определенный предел их способности возвращаться в исходное положение, так что, специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу. Силовые качества спортсмена — это важный компонент при тренировке по развитию гибкости.

Часто из-за недостаточной силы мышц атлет не в состоянии достигнуть необходимой амплитуды движений.

У человека можно выделить две основные формы проявления гибкости:

- 1) подвижность при пассивных движениях (осуществляется в результате действия посторонних сил);
- 2) подвижность при активных движениях (выполняется за счет работы мышечных групп, проходящих через сустав).

Показатели *активной* гибкости характеризуются не только способностью мышц-антагонистов растягиваться, но и силой мышц, выполняющих движение.

Итак, гибкость определяют эластические свойства связок, суставов, мышц, строение суставов, силовые характеристики мышц и, главное, центрально-нервная регуляция. В силу этого реальные

показатели гибкости зависят от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Развитие гибкости невозможно без соответствующего развития силы мышц. В то же время большая способность к подвижности в суставах способствует увеличению точности, координированности и скорости выполнения двигательного действия. Спортсмен, обладающий запасом подвижности в суставах, может выполнять движения с большей силой, выразительностью и легкостью.

### **3.2. Психологические особенности двигательных навыков**

Значительное место в любом виде спорта занимает процесс выработки двигательных навыков, что составляет основу технической подготовки спортсменов. *Двигательные навыки* - это заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер. *Двигательный навык* — это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно. Овладеть двигательными навыками (другими словами, техникой физических упражнений) - значит научиться управлять двигательными действиями, регулировать их в пространственных и временных параметрах с определенной интенсивностью прилагаемых усилий.

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности.

1. **Целостность действия.** Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а *целостный* характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Например: в легкой атлетике прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Двигательный навык, выполняющий основную задачу (перепрыгнуть через планку), состоит в целостном действии (прыжок в высоту). Здесь разбег, отталкивание, полет и приземление ~ средства осуществления этой задачи.

2. **Совершенство.** В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется *высокая степень совершенства*: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений — координированность по пространственным, временным и силовым компонентам.

Устойчивость навыка - низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов. Гибкость навыка -разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

3. **Автоматизм.** Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. **Осознанность.** Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.

Процесс образования навыков и использование их в деятельности — сознательный процесс.

В зависимости от задач и условий выполнения действия те или иные заученные движения могут выполняться автоматически (неосознанно) или не автоматически (сознательно), с различной степенью ясности. Вместе с тем все действие в целом всегда выполняется осознанно, поскольку спортсмен понимает цель, задачи, средства и результаты своей деятельности.

### **3.3. Стадии формирования двигательных навыков**

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. **Ознакомление с общей структурой упражнения.**

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений : о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. **Овладение приемами формирования навыка.** На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. **Закрепление и совершенствование навыка.** Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

- 1) образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);
- 2) рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;
- 3) результаты растут скачкообразно — со взлетами и спадами;
- 4) на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

### **3.4. Двигательные ощущения -основа саморегуляции моторных действий**

Как отмечалось ранее, основу регуляции движений составляют двигательные, зрительные и слуховые ощущения, которые порождают полимодальные восприятия.

Двигательные ощущения доставляют в мозг информацию о ходе выполнения действий, о возникающих рассогласованиях или о несоответствии движений условиям деятельности. Так в процесс переработки включаются представления и механизмы мышления. Определенное значение имеет и память. На основе проводимой психической деятельности в действия, если нужно, вносятся коррективы.

Без специальной тренировки двигательные ощущения имеют значительные отклонения от необходимой точности. Для развития точных двигательных ощущений (мышечного чувства) требуется многократное повторение движений. В процессе тренировки развивается координированность действий и параллельно с этим формируются двигательные ощущения (чувство амплитуды, длительности и интенсивности), оптимальные для точного выполнения движений.

В каждом виде спорта отчетливость двигательных ощущений развивается в определенном направлении. Специализация зависит от своеобразия координационных характеристик движений в технике физических упражнений, от особенностей задействованных мышечно-двигательных систем, выполняющих ведущую роль в двигательной деятельности.

Экспериментально показано, что высококвалифицированные спортсмены, находящиеся в высокой спортивной форме, способны выполнять движения с точностью амплитуды до 0,3 с, по длительности — до 0,1 с, по интенсивности усилий — до 500 г, причем главную роль в воспроизведении движений играет мышечное чувство.

Следовательно, для успешного формирования у спортсменов так необходимых им двигательных ощущений, особенно в период овладения техникой спортивных упражнений, тренеру важно направлять мысли воспитанников на анализ возникающих ощущений как при правильном, так и при ошибочном выполнении движений.

### **3.5. Специализированные восприятия в спорте**

Специализированные восприятия возникают в конкретных условиях спортивной деятельности, которая вызывает у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Специфика таких восприятий, главным образом, определяется особенностями вида спорта, в котором специализируется спортсмен. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют «чувствами».

В психологии спорта выделяют общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий. К ним относятся следующие:

- 1) специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов;
- 2) обусловленность восприятия особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми (на которых) выполняются двигательные действия;
- 3) обусловленность пространственным расположением противников и партнеров;
- 4) лабильность (неустойчивость), требующая постоянного упражнения;
- 5) высокий уровень развития чувства, появляющийся в результате высокого уровня тренированности.

Специализированные восприятия многочисленны и недостаточно изучены, поэтому ограничимся упоминанием лишь части специализированных «чувств», встречающихся в спортивной практике.

«Чувство воды». Сложное и тонкое восприятие сопротивления воды. Свойственно пловцам, которые называют его еще и как «чувство опоры».

Основой этого чувства служит взаимосвязь функции двух анализаторов: двигательного (ощущение направления, амплитуды, усилий при выполнении гребков) и кожного (ощущение температуры, давления и прикосновения воды).

«Чувство мяча». Возникает и совершенствуется у представителей всех спортивных игр с мячом. В каждом отдельном виде спорта имеет свою специфику.

«Чувство планки». Оно свойственно прыгунам в высоту с разбега и с шестом. Основано на деятельности двигательного и зрительного анализаторов, на ощущениях положения и движения тела в воздухе, зрительном восприятии стойки, планки (это очень важно) за мгновение до перелета через нее. Чувство планки дает спортсмену возможность предугадать движения, которые понадобятся ему уже в перелете и при приземлении.

### **3.6. Роль представлений в управлении движениями**

Особая роль принадлежит представлениям о двигательных действиях.

Обучение технике физических упражнений в физическом воспитании и спорте всегда начинается с создания представления об изучаемом действии. Это необходимо для того, чтобы сформировать в сознании ученика образ реального действия, который должен служить эталоном при практическом исполнении движений, с помощью которого спортсмен осуществляет контроль и управление в своей деятельности. Любое двигательное действие или физическое упражнение каждый человек выполняет только так, как он его себе представляет.

Представление служит программой для реализации двигательных действий.

Имеющийся в памяти человека эталон (идеальный образ) действия является тем необходимым элементом деятельности, который в определенных условиях следует воспроизвести с максимальной точностью. В этом заключается программирующая функция представления.

Перед выполнением двигательного действия представление о движении с помощью механизмов идеомоторных реакций (регулировка функций) позволяет организму подготовиться к предстоящей деятельности. Так сочетаются программирующая и регулирующая функции.

В процессе выполнения действия по каналам обратной связи в кору больших полушарий головного мозга поступает информация о внешних условиях деятельности и о самом действии. Эта информация сравнивается с программой движений (представлением), и если она соответствует ему, — деятельность продолжается. Если возникают какие-либо рассогласования, то в деятельность вносятся необходимые коррективы. В данном случае ведущая роль принадлежит регулирующей функции представления.

Регулирующая функция проявляется и после окончания действия. Воспоминания об ощущениях, возникших в ходе выполнения движений, позволяют человеку, анализируя свою деятельность, понимать причины тех или иных ошибок. Такая мыслительная работа заключается в переработке имеющейся информации в представлениях об идеальном образе и реально исполненном действии.

Представления о двигательных действиях выполняют еще одну функцию, которая успешно используется в спортивной практике. Эта функция — тренирующая. Известно, что, представляя себе движения, можно упражняться, совершенствуя технику любых двигательных действий. На практике эта функция называется *идеомоторной тренировкой*. Она характеризуется тем, что спортсмен : оживляет систему механизмов произвольных движений, вследствие чего возникают микрореакции нервно-мышечной, вегетативной и других функциональных систем организма. Эти реакции идентичны реальным, которые возникают при практическом выполнении движений. В результате осуществления идеомоторной тренировки (многократного мысленного повторения) происходит закрепление структуры механизмов тренируемого произвольного действия.

Важно отметить, что идеомоторная тренировка имеет свои принципы, позволяющие повышать эффективность функции:

чем ярче и отчетливее представление, тем ярче выражен тренирующий эффект;

эффект возрастает, если представление сопровождается «мысленным проговариванием» процесса выполнения действия;

эффект станет особенно ярким, если спортсмен овладел пространственными признаками движений;

тренирующий эффект может быть негативным, если представление ошибочно.

### 3.7. Реакция в спорте

*Реакция* — это осознаваемое ответное действие на определенный сигнал.

Все разновидности реакции имеют одну и ту же структуру: восприятие сигнала (предварительный период); осознание сигнала (основной период, латентный); ответное действие (исполнительный период).

Типичный пример реакции — старт в спорте. Например, пловец, приготовившийся к старту, по команде «Внимание!» принимает исходное положение. С этого момента до стартового выстрела проходит предварительный период реакции. От выстрела до начала движения спортсмена — основной латентный период реакции. От начала стартовых движений до отрыва от стартовой тумбочки — исполнительный. Реакции, как правило, очень быстротечны. Они длятся тысячные доли секунд. Но за это время система периферических и центрально-мозговых нервных процессов выполняет функции восприятия сигнала, его осознания, посылки по эфферентным путям импульсов к мышцам, обеспечивающим выполнение ответных действий.

В психологии спорта различают *простые* и *сложные* реакции.

Простые реакции характеризуются одним сигналом и одним, заранее известным, ответным действием. Сложные реакции определяются двумя и более сигналами, одним или несколькими ответными действиями.

В простых реакциях выделяют три типа: сенсорный, моторный и нейтральный. Тип реакции зависит от направленности внимания спортсмена. Например, если стартующий спортсмен ожидает команду к началу выполнения действий (на старте), то у него появляется сенсорный тип реакции. Если же спортсмен сосредоточился на предстоящих движениях, то эта реакция у него моторного типа. При нейтральном типе реакции у спортсмена нет акцента внимания.

Сложные реакции типичны для всех видов спорта, где есть противоборство соперников (бокс, фехтование, виды борьбы, спортивные игры).

Представители этих видов спорта, как правило, владеют значительным арсеналом приемов нападения, защиты, обманных действий, но все не знают заранее, как себя вести в данный момент, какой применить прием, поэтому их реакции носят характер выбора. Такие реакции тоже отличаются быстротой, но у них более длительный, по сравнению с простыми реакциями, латентный период, возникающий в результате большого количества информации, поступающей в головной мозг и требующей переработки.

*Реакции* — это одно из проявлений физического качества быстроты.

Быстрота реакции в спорте имеет огромное значение. Часто исход спортивной борьбы зависит от того, насколько своевременно и рационально реагирует спортсмен на изменения в соревновательной ситуации или насколько своевременно он выполняет стартовое действие. Быстрота реакций поддается совершенствованию с помощью специальных упражнений.

### 3.8. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, — уровень психического напряжения.

Работа, производимая спортсменом в ходе тренировочных занятий, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. В этой связи, а также для достижения успеха в спортивной деятельности спортсмену необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма спортсмена, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу «составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью».

Переходя к более детальному рассмотрению данного вопроса, необходимо вспомнить слова И.П.Павлова, который писал, что «человек есть система, существенная по своему высочайшему саморегулированию».

Действительно, человеческий организм является достаточно совершенным в плане самоконтроля и саморегуляции.

Механизмы *доминанты*, временно господствующего очага возбуждения, позволяют нам в условиях, когда поступает масса разнообразных раздражителей и сигналов, отобрать из них только имеющие значение для выполняемой деятельности. Положительная роль доминанты в управлении деятельностью спортсмена состоит в том, что свойство ее подкрепляться посторонними раздражителями и тормозить

другие очаги возбуждения обеспечивает достижение цели даже в неблагоприятных условиях. Однако в ряде случаев *инертность* доминанты мешает спортсмену быстро и адекватно приспособиться к изменившейся ситуации, сменить план ведения поединка, изменить представление о методике тренировки и т.д.

Природа предусмотрела и другой механизм преодоления препятствий — *возникновение эмоций*. Эта роль эмоций была понята с самого начала их изучения. Эмоция возникает лишь тогда, когда осуществление инстинктивных действий, привычных или произвольных форм поведения наталкивается на препятствие. В спорте *эмоциональная регуляция* деятельности обнаруживается при большом желании достичь высокого результата, при сильных переживаниях. Часто эмоции вскрывают дополнительные ресурсы, автоматически, неосознанно для спортсмена. Таким образом, вскрываются и реализуются в деятельности резервные возможности организма. Положительное значение эмоциональной регуляции заключается в *гиперкомпенсаторной* мобилизации энергетических ресурсов, хотя это достоинство имеет и слабые стороны: такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда содержит опасность ухода от главной цели.

*Волевая регуляция* компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели.

*Волевая регуляция* — это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

Оптимальное сочетание всех компонентов регуляции, необходимое для осуществления успешной деятельности, возможно только в результате становления личности спортсмена, значительного развития его физических качеств, закрепления и совершенствования двигательных навыков и полной адекватности вегетативных реакций организма. Естественно, процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое, будучи адекватным внешним и внутренним условиям выполнения деятельности, может иметь различный уровень проявления. Известно, что психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека как положительно, так и отрицательно. В спорте достаточно примеров, когда психическое напряжение было причиной либо снижения работоспособности и расстройства сна спортсмена, либо роста его спортивного мастерства, обеспечившего успех его выступления на соревнованиях. Напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, определяемым целью достигнуть определенного *результата*, поэтому психическое напряжение в тренировке называют *процессуальным*, а в соревновании — *результативным*.

Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. В условиях современной тренировки применяются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен испытывает состояние повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение в спорте — фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. Но следует учесть, что при неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе и т.п.) психическое напряжение может вызывать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.

Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах.

В психологии выделяют три стадии психического перенапряжения, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

**Общие признаки:** быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести бодрости после сна, эпизодические головные боли.

**Специфические признаки:**

**Нервозность** — капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность,



возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

**Капризность:** спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

**Неустойчивость настроения:** проявляется в быстрой смене и неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает.

**Внутренняя раздражительность:** чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

**Неприятные ощущения:** в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях.

Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

**Прочная стеничность** — нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

**Нарастающая, несдерживаемая раздражительность** выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести; становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

**Эмоциональная неустойчивость**, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

**Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей**, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

**Астеничность** — общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, сенситивность.

**Общий депрессивный фон настроения** — это подавленность, угнетенность, заторможенность, отсутствие бодрости, снижающие мотивацию деятельности.

**Тревожность** — это нарушение внутреннего психического комфорта, беспокойство или страх в ситуациях, ранее относительно безразличных для спортсмена.

**Неуверенность в своих силах** возникает у спортсмена вследствие возникновения мысли о несоответствии своих возможностей достижению поставленной цели. В крайних случаях приводит его к отказу от достижения цели и уходу из спорта.

**Высокая ранимость, сенситивность** — свойства психики, приводящие к тому, что спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях, на изменение режима тренировочных занятий или задач соревнований.

Зная признаки психического перенапряжения, тренер может вносить коррективы в тренировочный процесс спортсмена сообразно с динамикой его психического состояния.

### 3.9. Предсоревновательные психические состояния

Центральное место в психологии соревновательной деятельности спортсмена занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение. Эти состояния характеризуются как *предрабочие в случаях значимой деятельности с неопределенным исходом*.

Как уже отмечалось ранее, в основе психического напряжения лежит взаимодействие двух видов регуляции в деятельности спортсмена: эмоциональный и волевой. Первый порождает переживание, второй - волевое усилие.

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало. Как известно, эти понятия глубоко взаимосвязаны.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии. История спорта знает немало примеров, когда рекордные достижения становились

результатом эмоций, вправляемых волей.

Рассмотрим схему динамики предсоревновательных психических состояний спортсмена в период, предшествующий старту, и в момент старта. В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы (*ординара*). Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных, рабочих. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии *стартового безразличия*.

В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются.

Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые — чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием *боевой готовности*. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии *стартовой лихорадки*.

В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действия.

Примером может служить выступление спортсменов на соревнованиях по прыжкам в длину: прыгун показывает низкий для себя результат в пяти попытках или совершает множество заступов, а в шестой раз выполняет рекордный прыжок.

Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает, - это состояние *стартовой апатии*.

Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

*Стартовая апатия* - это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности (рис. 2).

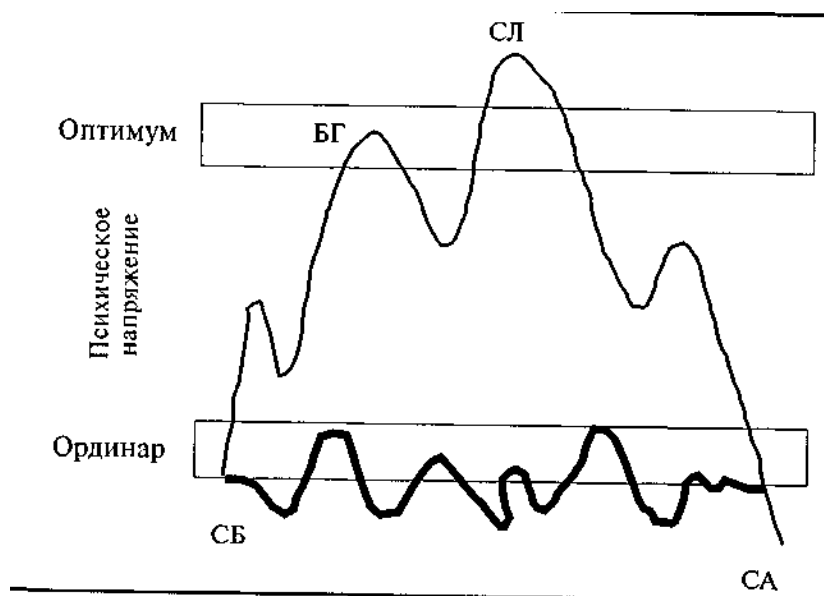


Рис. 2. Динамика предсоревновательного психического состояния спортсмена

### 3.10. Причины динамики предсоревновательного психического напряжения

Общие для всех видов спорта основные причины, влияющие на возникновение и изменение предсоревновательных психических состояний, представлены в табл. 1.

Таблица 1

Основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения

№ п/п	Причины психических состояний	Характеристика причин
1	Значимость соревнований	Соотношение цели и уровня подготовленности спортсмена (абсолютная значимость). Слабая подготовленность требует снижения цели; высокий уровень подготовленности позволяет принимать более значительные цели. Все это дает благоприятную динамику психического напряжения. Значимость определяется масштабом соревнований (относительная значимость)
2	Состав участников соревнований	Наличие сильных соперников, что повышает достоверную значимость. Поэтому необходима информация о противнике, чтобы снять излишнее напряжение
3	Организация соревнований	Торжественность открытия, регламент соревнований, своевременность стартов, объективность судейства и т.п. В отдельных случаях зависит от опыта и индивидуальных особенностей спортсменов
4	Поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера)	Продуманность общения тренера со спортсменом. Проявление волнения, суетливости, преждевременное объявление планируемого результата и т.п. — все это оказывает отрицательное влияние на состояние спортсмен
5	Индивидуальные психологические особенности	Свойства нервной системы и качества личности спортсмена. Это и диктует индивидуальный стиль деятельности и регулирует действия и переживания
6	Особенности вида спорта и соревновательного упражнения	Условия, средства и методы выполнения определенного типа деятельности, характерного для данного вида спорта
7	Степень овладения способами саморегуляции	Способность своевременно и умело использовать способы саморегуляции. Может оказывать положительное или отрицательное влияние на предстартовое состояние
8	Психологический климат в коллективе	Характер и особенности взаимоотношений в коллективе

### 3.11. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности

Особое внимание в психологии спорта уделяется исследованию деятельности, протекающей в экстремальных условиях (предельные физические и психические напряжения, риск, дефицит времени).

Такие условия спортивной деятельности создают для человека значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояния.

Цели, стоящие перед спортсменом, соотносятся с достижением определенного спортивного результата. Другими словами, с реализацией его возможностей. Действия, связанные с достижением целей, всегда осуществляются в определенных эмоциональных условиях и за счет волевых усилий. Всякие трудности вызывают у спортсменов сильные переживания, которые могут оказать отрицательное влияние на деятельность и ее результаты.

Не случайно исследователи психолого-педагогических проблем спорта особенно выделяют задачи, направленные на изучение и анализ разнообразных психических состояний спортсменов во время осуществления соревновательной деятельности, где особое место занимают вопросы преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера (ЭССХ).

При определении экстремальных ситуаций широко используются и «объективные» показатели состояния человека, устанавливаемые на основе регистрации физиологических процессов. Воздействия, обуславливающие критические состояния, всегда сопряжены с физиологическими изменениями в состоянии человека.

Степень влияния ЭССХ на состояние спортсменов зависит от «величины препятствий» и «трудности препятствий»\*. Величина препятствий характеризуется как явление объективное, не зависящее от спортсмена. Она определяется размерами физических и психических усилий, необходимых для преодоления предстоящих трудностей.

---

\* См.: Шайхтдинов Р.З, Личность и волевая готовность в спорте. — М., 1987.

Трудность препятствия — явление субъективное, производное от величины препятствия и возможностей спортсмена. Она выражается отношением величины препятствия к реальным возможностям индивида.

Деятельность любого спортсмена в ЭССХ связана либо с выбором оптимального решения, либо с реализацией принятого решения, так как в одной и той же деятельности эти явления возникают последовательно.

В видах спорта, которые определяются эффективным проявлением интеллектуальных процессов (технические виды, шахматы и т.п.), основные трудности сопряжены с выбором оптимальных решений. В видах спорта, связанных с проявлением физических качеств (легкая атлетика, плавание и т.п.), основные трудности сопряжены с реализацией принятых значимых решений. Естественно, что существует большое число ситуаций, которые требуют последовательных действий спортсмена при выходе из экстремальной ситуации: сначала — определение оптимального решения, затем — реализация принятого решения.

Исходя из этого положения можно выделить два основных вида трудностей, связанных с ЭССХ:

1. Трудности в выборе оптимальных решений, соответствующих возникающим экстремальным ситуациям.
2. Трудности в реализации принятых значимых решений.

Величина препятствия и его трудность определяют психическое состояние спортсмена во время выполнения спортивной деятельности.

Вся спортивная деятельность (тренировочная и соревновательная) направлена на достижение наивысшего результата.

Тренировочная деятельность осуществляется с целью подготовки спортсменов к выступлению на соревнованиях, поэтому она имеет меньшую динамичность проявления психических состояний и эмоций.

Другими словами, тренировочная деятельность не отличается непредсказуемостью развития событий. Соревновательная деятельность, напротив, отличается обилием критических ситуаций.

Известно, что у спортсмена, участвующего в соревнованиях, эмоции всегда имеют и ярко выраженное возбуждение, и высокую степень переживания. Человек находится в состоянии напряженности.

Состояние напряженности в первую очередь затрудняет сложные действия и интеллектуальные функции: сокращается объем внимания, нарушаются процессы восприятия и мышления, появляются лишние, ненаправленные действия, сокращается объем памяти. Все это отрицательно сказывается на осуществлении не только спортивной, но и любой другой деятельности.

Эмоциональные проявления, главным образом, связаны с объективными внешними воздействиями на организм спортсмена, его субъективным отношением к уровню сложности предстоящей или выполняемой деятельности и его субъективной реакцией на объективные внешние воздействия.

С психофизиологической точки зрения наступление субъективных переживаний, затрудняющих осуществление деятельности, всегда вызваны тем, что при выполнении тех или иных действий под влиянием внешних возмущений начинают нарушаться нервные временные связи.

Когда доминантный очаг возбуждения в мозгу подвергается воздействию этих раздражителей, равновесие, необходимое для протекания корковых процессов, нарушается.

Для достижения высокого результата в спортивной деятельности у спортсмена должен быть выработан оптимальный уровень психофизиологических реакций, который понадобится только при несколько повышенном нервном возбуждении, а не в состоянии покоя, привычном для обычных, ежедневных дел.

В психологии способность спортсмена сохранять оптимальное эмоциональное состояние называют эмоциональной устойчивостью.

Эмоциональная устойчивость спортсмена выражается не в том, что он перестает переживать сильные эмоции, а в том, что эти эмоции в определенные моменты соревновательной борьбы достигают оптимальной степени интенсивности, но при этом отличаются стабильностью определенных качественных особенностей и всегда направлены на решение спортивных задач.

Оптимальный уровень эмоциональных переживаний может оставаться абсолютно постоянной величиной в течение всей спортивной деятельности (борьбы) и непосредственно перед ней. Эта величина изменяется соответственно ситуации соревновательной деятельности, поэтому оптимальный уровень эмоциональных проявлений должен быть не только устойчивым, но и в то же время динамичным.

В условиях соревнований такая динамическая эмоциональная устойчивость спортсмена выражается в следующем: 1) качественные особенности активных эмоций (отсутствие перехода от положительно влияющих на деятельность эмоций к отрицательно влияющим) постоянны; 2) оптимальный уровень интенсивности эмоциональных реакций динамически устойчив; 3) направленность эмоций на положительное решение поставленных задач стабильна.

Из вышесказанного следует:

1) интенсивность эмоциональных проявлений, выход эмоциональных переживаний за пределы оптимального уровня возбуждения, как правило, возникает с изменением внешних условий;

2) отрицательное влияние эмоций на деятельность или ее результаты всегда детерминировано объективными и субъективными трудностями.

Таким образом, ЭССХ — это объективные и субъективные трудности, являющиеся следствием изменения внешних условий, сопровождающиеся выходом эмоциональных переживаний спортсмена за пределы оптимального уровня и влияющие отрицательно на соревновательную деятельность, ее результативность.

Психофизиологические изменения в функциональном состоянии спортсмена, связанные с его реакцией на экстремальные ситуации соревновательного характера, могут носить различный по силе и длительности характер. В зависимости от этого следует определить особенности тех или иных ЭССХ.

На современном этапе развития научной мысли можно встретить большое количество разнообразных подходов к решению проблем, касающихся классификации экстремальных ситуаций соревновательного характера. Следует отметить, что по данному вопросу пока не существует какой-либо определенной, адекватной схемы или структуры.

О.А.Черникова \* и П.А.Рудик \*\* предлагают, исходя из детерминации переживаний, выделять две группы трудностей: объективные и субъективные.

---

\* См.: Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. — М., 1967.

\*\* См.: Рудик П.А. Психология: Учеб. пособие для ИФК. — М., 1974.

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.

К субъективным трудностям П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта.

Более подробная классификация трудностей, характерных для спортивной деятельности, была

предложена Ф.Геновым \*, который сделал критерием позицию участника спортивной жизни (спортсмена, тренера, организатора соревнований и всей команды в целом): 1) трудности, связанные с условиями проведения соревнования; 2) трудности, связанные с физической подготовленностью спортсмена; 3) трудности, связанные с техническим выполнением отдельных действий; 4) трудности, связанные с выполнением тактических действий; 5) трудности, связанные с приобретением определенных знаний по данному виду спорта; 6) трудности, связанные с моральной подготовкой спортсмена; 7) трудности, связанные с преодолением отрицательных психических состояний и эмоциональных переживаний.

---

\* См.: *Генов Ф.* Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М., 1971.

Р.З.Шайхтдинов \*, анализируя данную классификацию, добавил в нее еще ряд видов, которые необходимо учитывать, исходя из «позиции проблемы готовности в спорте»: 1) трудности, препятствующие формированию волевой готовности; 2) трудности, препятствующие эффективному началу выполнения соревновательной деятельности; 3) трудности, препятствующие успешному выполнению соревновательной деятельности.

---

\* См.: *Шайхтдинов Р.З.* Личность и волевая готовность в спорте. — М., 1987.

М.А. Иткис \* указывает, что на соревнованиях спортсмен попадает в сложную, зачастую совершенно новую обстановку, во многом отличающуюся как от условий тренировки, так и от предыдущих состязаний. К причинам, характеризующим «завалы», срывы и значительное снижение результатов на соревнованиях, он относит: 1) различную степень тревожного состояния у спортсменов; 2) постоянно изменяющиеся метеоусловия (освещенность, ветер и др.); 3) разнообразные помехи, создаваемые соперниками, тренерами, судьями, зрителями; 4) потери, поломки и прочие нарушения в материально-технической оснастке спортсмена; 5) неуверенность в своих возможностях; 6) «отрывы», плохие «пробоины» (временное снижение результативности); 7) ожидание срыва после ряда удачных соревновательных действий; 8) утомление; 9) мысли о первом месте, о выполнении определенного норматива, рекорда и т.п.

---

\* См.: *Иткис М.А.* Специальная подготовка стрелка-спортсмена. — М., 1982.

М.Я.Жилина \* разделяет все факторы, мешающие спортсмену «продемонстрировать свою лучшую технику и показать свой лучший результат», на внутренние и внешние. По ее мнению, внутренние факторы - это «определенные физиологические изменения (сдвиги) в работающих мышцах и системах организма». Внешние факторы - «незнакомое место проведения соревнований, присутствие представителей средств массовой информации, судей, зрителей и пр.».

---

\* См.: *Жилина М.Я.* Методика тренировки стрелка-спортсмена. — М., 1986.

Кроме того, М.Я. Жилина особо выделяет такое состояние спортсмена, как волнение, из-за которого «...в результате снижается техника стрельбы и результат».

Л.Д. Гиссен \* проводит по существу сходную с другими авторами классификацию трудностей, но выделяет только субъективные факторы, снижающие результативность деятельности: 1) субъективное отношение человека к достижению цели; 2) субъективная оценка ситуации (положительная или отрицательная). Но объективные факторы, определяющие субъективное переживание, Л.Д. Гиссен подразделяет на пять групп:

1) ситуации, содержащие опасность физической травмы (ненадежность страховки, нарушение равновесия и пр.);

2) ситуации, выявляющие несостоятельность психической подготовленности к требованиям соревновательной борьбы (завышенные задачи, решение подойти к снаряду, мысли о возможной неудаче и пр.);

3) ситуации с неожиданной «аварийностью» (неполадки в снаряжении, невозможность провести привычную разминку, неожиданная неудача и пр.);

4) ситуации, обусловленные правилами соревнований (необходимость начать соревнование с «нелюбимого» вида программы, необходимость выполнить зачетный подход с одной попытки и пр.);

5) ситуации, вызванные нежелательными действиями других лиц (негативная реакция зрителей, успех противника, чрезмерное волнение тренера).

---

\* См.: *Гиссен Л.Д.* Время стрессов. — М., 1990.

Сравнивая вышеуказанные классификации, можно заметить, что каждая из них, взятая в отдельности, не отражает полностью сущности понятия экстремальных ситуаций соревновательного характера. Однако вместе взятые рассматриваемые классификации дополняют друг друга.

Внешние и внутренние препятствия всегда являются причинами и объективных, и субъективных трудностей. Важным является тот факт, что внешние препятствия, равно как и внутренние, могут вызывать как объективные, так и субъективные трудности. Например, такое внешнее препятствие, как «замечание судьи», способствует возникновению как субъективной трудности (это субъективная оценка ситуации, чрезмерное волнение, высокая степень тревожности), так и объективной (это трудности, обусловленные правилами соревнований, возникновение необходимости изменить действия согласно правилам спортивной борьбы).

Следовательно, классификацию ЭССХ можно представить в виде схемы 6.

Схема 6



Представленная схема показывает, что ЭССХ могут быть разделены по качественной характеристике на четыре основные группы:

1) внешние препятствия - условия соревнований; помехи, увязанные с отвлечением внимания спортсмена от соревновательной деятельности; события, связанные с развитием соревновательной борьбы;

2) внутренние препятствия - недостаточные адаптационные возможности; избытки мотивации; состояние здоровья; уровень подготовленности спортсмена;

3) объективные трудности — ситуации, содержащие опасность физической травмы; ситуации, выявляющие несостоятельность подготовленности спортсмена к требованиям соревновательной борьбы; ситуации с неожиданной «аварийностью»; ситуации, обусловленные правилами соревнований; ситуации, вызванные нежелательными действиями окружающих лиц;

4) субъективные трудности - субъективное отношение спортсмена к достижению цели; субъективная оценка ситуации, в которой реально находится спортсмен.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Назовите психологические особенности, которые определяют быстроту как физическое качество.
2. Дайте психологическую характеристику такому физическому качеству, как ловкость.
3. Какие психологические особенности двигательных навыков вы знаете?
4. Что определяет стадию формирования двигательных навыков в спорте?
5. Определите закономерности формирования двигательных навыков.
6. Какова роль двигательных ощущений в выполнении двигательных действий?
7. Какие общие признаки, характеризующие специализированные восприятия, вам известны?
8. Что образует основу психических механизмов идеомоторной тренировки?
9. Дайте характеристику простых и сложных реакций.
10. Каково значение знаний о конкретных проявлениях психического перенапряжения для оптимизации тренировочного процесса?
11. Охарактеризуйте стадии психического перенапряжения в спорте.

12. К каким признакам относится прочная стеничность?
13. Проанализируйте предсоревновательные состояния спортсменов.
14. Какое из предсоревновательных состояний спортсмена является самым благоприятным для достижения высокого спортивного результата в соревновании?
15. Чем определяется значимость соревнований? Назовите особенности абсолютной и относительной значимости соревнований.
16. Каковы механизмы влияния экстремальных ситуаций соревновательного характера на результативность в спортивной деятельности?
17. Классифицируйте экстремальные ситуации соревновательного характера.
18. К какой группе экстремальных ситуаций соревновательного характера следует отнести ситуацию, когда спортсмен не может справиться с охватившим его состоянием «стартовой лихорадки»?

### **Рекомендуемая литература**

- Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М., 1971.
- Гогунев Е.Н. Методические рекомендации по организации подготовки стрелков из лука к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера. — М.; Тольятти, 1998.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М., 1987.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — М., 1980.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М., 1987.
- Кретти Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978.
- Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда / Пер. с англ. - М., 1993.
- Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. — М., 1995.
- Мерлин В.С. Психология индивидуальности. - М.; Воронеж, 1996.
- Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М., 1970.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М., 1986.
- Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М. Мельникова. — М., 1987.
- Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. - М., 1979.
- Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.
- Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983.
- Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М.Коца. - М., 1986.
- Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. — М., 1984.
- Харре Д. Учение о тренировке / Пер. с нем. - М., 1971.



## **ГЛАВА 4**

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДИДАКТИКИ**

#### **4.1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования**

Процесс подготовки спортсмена условно можно разделить на обучение и тренировку, хотя это единый и неразрывный педагогический процесс.

Действительно, обучая, мы тренируем, а, тренируя, — обучаем. Но следует помнить, что обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

*Обучение* в спорте — это начальный этап овладения определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

*Тренировка* — это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных



знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Процесс подготовки спортсмена всегда имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений — словом, создавать их мировоззрение. Кроме того, в процессе подготовки спортсмена происходит спортивное совершенствование.

*Спортивное совершенствование* — это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств, физических способностей и формирования положительных свойств личности спортсмена.

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдать следующие психологические требования\*:

- 1) повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление и т.п.);
- 2) активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);
- 3) развивать способность стимулировать волевые усилия;
- 4) формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;
- 5) воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;
- 6) разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;
- 7) планомерно использовать средства контроля и учета текущих результатов.

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.

Данные психологические требования к спортивному совершенствованию являются обязательными, что определяется особенностями спортивной деятельности человека.

## 4.2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов

В структуру психологического обеспечения физической подготовки входят:

- 1) специальные знания;
- 2) физические качества;
- 3) методы воспитания физических качеств.

Формирование понятий и представлений о физических качествах, выработка специализированных восприятий и целенаправленное воспитание физических качеств, представленные в табл. 2, составляют психологическую сущность физической подготовки спортсмена.

Таблица 2

**Структура специальных знаний и физических качеств**

Специальные знания	Физические качества
<p>Понятия о физических качествах: формируются в процессе изучения специальной литературы и усвоения сложившейся спортивной терминологии</p> <p>Представления о физических качествах— это воспроизведенный образ физического качества во всем многообразии его структурных элементов. В состав представлений входят: величина и степень дифференциации отдельных элементов структуры, осознаваемые функции организма (частота и глубина дыхания и др.)</p>	<p>Специализированное восприятие физических качеств — сложный процесс отражения в сознании спортсмена сущности каждого физического качества в целостном его проявлении. Данное отражение формирует точные специализированные восприятия спортсмена, которые определяют как «чувство силы толчка», «чувство темпа движений» и др.</p> <p>Целенаправленное восприятие физических качеств</p>

Формирование понятий и представлений о физических качествах — это процесс *осознания физических качеств*, который является неотъемлемой частью воспитания физических качеств. В основе осознания находится акт превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания.

В психологии спорта существует несколько требований к осуществлению процесса осознания.

1. *Объекты познания должны быть четко выделены в каждом качестве.* Например:

**элементы быстроты** - резкие и плавные движения, темп и ритм движений;

**элементы ловкости** — движения, совершаемые с определенной точностью пространственных, временных и силовых параметров;

**элементы силы** — различные динамические и статические усилия.

2. *Характер важнейших элементов физических качеств должен быть ясен.*

В соответствии с характером проявлений физических качеств упражнения делятся на четыре основных группы: 1) скоростно-силовые; 2) на выносливость; 3) требующие проявления ловкости; 4) с комплексным проявлением физических качеств.

3. *Сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества.*

Характер проявления элементов физических качеств (величина напряжения отдельных мышечных групп, продолжительность усилия, быстрота смены напряжений и расслабления и т.п.) отчетливо осознается при сосредоточенном внимании, что обеспечивает большую четкость восприятия и осмысления.

4. *Поиск дополнительных ориентиров при овладении структурой конкретного физического качества.*

Данное требование повышает точность воспроизведения заданных проявлений конкретного физического качества.

5. *Использование самоприказов для максимального проявления физических качеств.*

Использование самоприказов создает мощные внутренние стимулы, способствуя тем самым максимальному проявлению физических качеств и повышению физической работоспособности.

*Специализированное восприятие физических качеств* определяется тем, что все физические качества спортсмена органически взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии. В основе этого механизма лежит принцип *целостности проявлений психики* человека. Следует отметить, что удельный вес проявления физических качеств в разных видах спорта различен: в беге и плавании доминируют быстрота и выносливость, а в тяжелой атлетике — сила. Однако известно, что наивысшие показатели развития одного качества могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных, так что процесс подготовки спортсменов должен обеспечивать развитие физических качеств в необходимом для данного вида спорта соотношении.

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо не только развитие физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления. Как уже отмечалось, специализированное восприятие быстроты проявляется в «чувстве скорости» движений, «чувстве темпа», «чувстве ритма», «чувстве времени» совершаемого действия. Специализированное восприятие силы — «чувство силы», включающее в себя отражение всей совокупности развиваемых мышечных усилий.

Формируя специализированное восприятие проявления физических качеств, следует широко использовать психологические упражнения с установкой на точность воспроизведения развиваемых пространственных, временных и силовых параметров движений. В этом смысле весьма эффективно применять специальную аппаратуру и оборудование, что позволяет с предельной точностью не только воспринимать, но и воспроизводить любые заданные параметры физических качеств.

Высокий уровень специализированного восприятия и воспроизведения необходимых параметров физических качеств при выполнении определенного вида деятельности в спорте значительно повышает уровень достижений спортсмена, что содействует не только эффективному развитию его физических качеств, но и их полноценному использованию в условиях соревнований.

#### **4.3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов**

Если говорить о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре: 1) специальные знания; 2) специальные умения и навыки; 3) образы движений и действий.

##### **Специальные знания**

**Понятия о технике двигательных действий** — это обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач.

Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного мастерства находится в определенной зависимости от богатства приобретенных понятий о технике двигательных упражнений.

**Двигательные представления** - это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Они формируются при многократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать *представления о движениях* (несут в себе информацию о внешних признаках движения; где ведущими являются зрительные процессы) и *двигательные представления* (отражают внутреннюю сущность движения; раскрываются при непосредственной двигательной активности; когда ведущая роль переходит уже к кинематическим процессам).

### Специальные умения и навыки

**Двигательный навык** - это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом \*.

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

**Двигательные умения** - это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Умения требуют творческого использования знаний и навыков в разнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности.

**Двигательная реакция** — это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

### Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов

#### 1. Особенности ощущений

Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются *мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые*.

**Мышечно-двигательные** ощущения имеют исключительное значение для правильного выполнения физических упражнений. Экспериментальные исследования, проведенные А. Ц. Пуни \*, позволяют говорить о том, что, развивая отчетливость мышечно-двигательных ощущений, мы овладеваем техникой спортивных упражнений; в то время как совершенствование техники приводит к дальнейшему развитию мышечно-двигательной чувствительности. Установлено, что между уровнем развития «мышечного чувства» : (И.М. Сеченов) и уровнем спортивного мастерства имеется прямая связь. Указанные ощущения играют большую роль в правильной координации движений.

\* См.: Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.

**Вестибулярные** ощущения особенно важны в тех видах спорта, для которых характерны резкие движения, повороты, внезапные ускорения.

Экспериментальным путем было доказано, что специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата повышают эффективность выполнения многих элементов спортивной деятельности в таких видах спорта, как гимнастика, спортивные игры, акробатика.

**Осязательные** ощущения в совокупности с мышечно-двигательными участвуют в формировании восприятия предметов: их формы, величины, веса, твердости, упругости и положения в пространстве, что важно при работе на спортивных снарядах или с мячом.

Из данных ощущений особенно следует выделить: а) ощущение прикосновения; б) ощущение давления (помогает определить силу хвата в тяжелой атлетике, гимнастике и т.п.); в) ощущение вибрации (помогает «слить» свои движения со спортивным снарядом).

Особая роль в комплексе ощущений, формирующих восприятие движения, принадлежит *органическим* ощущениям, которые сигнализируют о состоянии самого двигательного аппарата. К ним относятся болевые ощущения в мышцах, суставах, ощущения свободы и легкости сокращения мышц.

**Зрительные и слуховые** ощущения в основном выполняют ориентирующую и регулирующую функции, помогают осмыслить особенности действия, выделив в нем наиболее существенные моменты, оценить качество выполнения и внести определенные коррективы, чтобы управлять собственной двигательной деятельностью.

#### 2. Особенности восприятия

**Восприятие движений** при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия (характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение).

**Восприятие времени** имеет большое значение, так как отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные формы временных отношений

спортсмена — это восприятие темпа и ритма.

В основе **восприятия темпа** лежит последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, так как темп определяет быстроту, с которой одно движение сменяется другим. От темпа действий во многом зависит интенсивность физических упражнений и их координационная структура, поэтому овладеть оптимальным темпом движений — важная задача технической подготовки спортсменов, особенно в циклических видах спорта.

В основе **восприятия ритма** лежит определенное чередование действий, движений и их размеренность. Ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов, поэтому восприятие ритма исключительно важно в технической подготовке спортсмена. Во многих видах спорта достаточно часто подчеркивается «ритмический рисунок» спортивного действия. В таких случаях говорят, что этот рисунок нельзя изменять, так как это нарушит характер движения или действия.

В процессе занятий конкретным видом спорта у спортсмена следует сформировать **специализированное восприятие**. В основе специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторные системы. В спорте имеют место такие, например, специальные восприятия, как «чувство дистанции», «чувство высоты», «чувство воды» и т.д.

### 3. Особенности внимания и памяти

В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Достаточно отметить следующие особенности внимания:

**сосредоточение** внимания, т.е. способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физического упражнения, не отвлекаясь на восприятие всего остального, необходимо в любых видах спорта;

**распределение** внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке);

**переключение** внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим;

**устойчивость** внимания обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

Важную роль в технической подготовке спортсмена играет осознанное запоминание изучаемых движений. Развитие **двигательной памяти**, основу которой составляют мышечно-двигательные образы заученных движений и логически обоснованные компоненты движений, характерные для данного вида технического приема пространственные и временные отношения, а также взаимосвязанность отдельных элементов движения или действия.

## 4.4. Психологическое обеспечение тактической подготовки спортсменов

Практические задачи решаются не только посредством технических приемов, но и с помощью психологического воздействия на противника. Это может выражаться в маскировке своих возможностей и намерений, в демонстрации своей уверенности и готовности к борьбе и т.д. Тактическое мастерство спортсмена тесно связано с уровнем развития физических, технических и психологических качеств. Тактические действия в спорте представляют собой комплексную деятельность спортсмена, которая требует перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков. Они являются результатом творческой мыслительной деятельности, связанной с оптимальным использованием физических качеств, технических умений, навыков и проявления психических (познавательных, эмоционально-волевых, психомоторных) способностей.

В структуру тактического действия входят: 1) восприятие спортивной ситуации; 2) умственное решение тактической задачи; 3) психомоторная реализация тактической задачи.

**Восприятие спортивной ситуации** представляет собой первичную фазу тактического действия. От того, насколько полную и точную информацию получил спортсмен, зависит дальнейший ход его тактических действий. В этой фазе большое значение имеют интенсивность и устойчивость внимания, пространственные восприятия спортсмена.

**Умственное решение тактической задачи** — сложный процесс, где необходимо: а) на основе непрерывного восприятия действий соперника, партнера оценивать сложившуюся ситуацию и принимать решение; б) принимать решение не только на основе мыслительных операций, анализа,

синтеза и умозаключения, но и на основе разгадывания замыслов противника (предвидения его действий и прогнозирования последующих событий). В этой фазе основную роль играет мышление спортсмена. Определенное значение имеют как память, так и творческое воображение.

**Психомоторная реализация тактической задачи** осуществляется в виде движений. В этой фазе большую роль играют сенсомоторная координация, быстрота и точность действий.

#### 4.5. Тактическое мышление спортсмена

**Тактическое мышление** — это мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач. Для тактического мышления спортсмена характерно, что оно протекает неотрывно от моторных действий и непосредственного восприятия наглядных образов и явлений в условиях жесткого лимита времени, в процессе интенсивных физических напряжений, на фоне разнообразных переживаний и с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мышление спортсмена имеет ряд особенностей (см. табл. 3).

Таблица 3

Особенности тактического мышления спортсмена

№ п/п	Особенности тактического мышления	Характеристика
1	2	3
1	Наглядно-образный характер мышления	При решении тактических задач мышление спортсмена основано на наглядных чувственных образах и явлениях. Оно носит конкретный характер и связано с восприятием действий соперников и партнеров и всей ситуации спортивной борьбы
2	Действенный характер мышления	Мышление спортсмена включено в его деятельность, протекает неотрывно от его моторных действий. Нередко спортсмен находит правильное решение не путем предварительного продумывания, а в ходе самого действия
3	Ситуационный характер мышления	Мышление спортсмена протекает на фоне постоянно меняющихся ситуаций и требует принятия только адекватных решений, ибо неверное решение исправить уже невозможно
4	Быстрота мышления	Обусловлена жестким лимитом времени для выполнения тактических действий
5	Гибкость мышления	Спортсмен должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий: подметив изменения в сложившейся обстановке, вносить поправки в принятое решение
6	Целеустремленность мышления	Означает умение спортсмена концентрироваться, не отвлекаясь и не прекращая поиски новых решений. Целеустремленность тесно связана с развитием воли
7	Самостоятельность мышления	Спортсмен должен уметь решать тактические задачи самостоятельно: принимать решения и действовать в соответствии со сложившимися обстоятельствами, не поддаваясь постороннему влиянию
8	Глубина мышления	Проявляется в умении выделять главное, существенное в тактических действиях
9	Широта мышления	Заключается в умении постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий. При этом используются данные как собственного опыта, так и других источников
10	Критичность мышления	Это одно из проявлений мыслительной деятельности, без которого невозможно творческое решение задач, это всесторонняя проверка на прочность различных вариантов собственных тактических действий

К вышеизложенному следует добавить, что в спортивной деятельности не последнее место занимает такое понятие, как **интуиция**.

**Интуиция** — это протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Однако интуицию ни в коем случае нельзя понимать как какую-то особую способность, присущую некоторым людям. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию и **антиципации** (предвосхищению действий противника). Говоря о тактике, необходимо знать и помнить о том, какую роль играет антиципация в планировании и реализации тактических действий.

У представителей спортивных игр или единоборств предвидение, предвосхищение действий соперника (антиципация) основываются не только на вероятностном прогнозировании, но и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом особое место занимают **антиципирующие реакции**, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника. Антиципирующие реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летающий мяч, движущиеся игроки и т.п.), в других - на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

#### **4.6. Психологические особенности планирования тактических действий спортсмена и реализации плана**

Для успешного решения задач, возникающих в процессе состязания, необходимо предварительно планировать тактические действия. Планирование основывается на возможно полной и точной информации о противнике и условиях соревнований.

Планирование должно быть: 1) творческим; 2) богатым по выбору тактических приемов и действий; 3) носить ориентировочный характер (допускать необходимые изменения по ходу состязания).

Степень сложности тактического планирования зависит от вида спорта и особенностей соревновательной борьбы. Примером простого планирования тактических действий можно считать план прохождения отдельных участков дистанции в легкой атлетике, лыжном спорте.

Сложно планировать тактические действия в единоборствах. Здесь, составляя план, следует изучить тактические и технические возможности противника, чтобы разгадывать его тактические замыслы.

Самыми сложными являются тактические планы в спортивных играх, где проводится детальная разработка командных действий с учетом конкретных индивидуальных заданий.

При планировании тактических действий необходимо соблюдать следующие условия:

- 1) уяснить себе цели и задачи соревнования;
- 2) проанализировать сильные и слабые стороны тактической, психологической, технической и физической подготовки противника;
- 3) учесть все условия предстоящего соревнования;
- 4) осознанно спрогнозировать трудности и препятствия, с которыми, возможно, придется встретиться;
- 5) продумать средства и приемы, необходимые для достижения успеха;
- 6) составить запасной план тактических действий с учетом возможных изменений в ходе состязания.

Планирование тактических действий всегда носит вероятностный характер. В ходе состязания, особенно в единоборствах и спортивных играх, ситуации меняются молниеносно и несут в себе массу нюансов, которые невозможно предусмотреть, поэтому реализация тактического плана связана с непрерывным решением текущих задач. Противоборствующая команда или отдельный соперник, так же как и данный спортсмен или команда, стремятся к победе и, чтобы ее достичь, имеют свой тактический план.

Реализация тактического плана предполагает:

- 1) уяснение тактических замыслов противника;
- 2) применение приемов, цель которых замаскировать собственный тактический план действий;
- 3) непрерывное решение частных тактических задач, возникающих по ходу борьбы.

#### **4.7. Методы совершенствования тактического мышления**

1. Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам (фехтовальщик после нанесения укола меняет ритм боя).

2. Выделение конкретного раздела в общей тактической задаче или создание такой ситуации, из

которой спортсмен должен выйти самостоятельно, творчески, без подсказок со стороны (легкоатлет бежит по заданию 3/4 дистанции, а остальной отрезок проходит, действуя самостоятельно, исходя из складывающихся обстоятельств).

3. Применение спецзадач на быстроту и правильность выбора тактических решений (баскетбол: игра в защите в меньшинстве).

4. Проведение товарищеских состязаний с противниками, значительно отличающимися друг от друга по силе, характеру, стилю, способам ведения соревновательной борьбы (бокс: встреча с правой или левой и т.п.).

5. Анализ и критический разбор тактических действий. Разбору должны подвергаться не только ошибки, но и наиболее удачные приемы и действия.

6. Ведение дневника спортсмена (это позволяет развивать наблюдательность, самостоятельность, целеустремленность: дневниковые записи помогают наилучшим образом готовиться к соревнованиям, учитывая прошлый опыт).

7. Участие в соревнованиях. Спортсмен приобретает соревновательный опыт, развивает различные стороны тактического мышления.

#### **4.8. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям**

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации и повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. «Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых действий.

Кроме того, моделирование деятельности в значительной мере расширяет возможность познавать ее. С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получить наиболее полную характеристику не только о самом объекте познания, но и о методах (вариантах) более рационального ответного действия.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом (спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено — м о д е л ь. Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте.

Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные предлагаемой к решению ситуации, найти необходимый вариант рационального решения. Теоретические и практические модели укрепляют психическую устойчивость к влиянию эмоциональных факторов, так как в ходе таких занятий перед спортсменами дважды возникает проблемная ситуация: первый раз — при теоретическом изучении материала, второй — при практическом воспроизведении модели в реальных условиях.

Преимущества моделирования заключаются и в том, что от занимающихся требуется максимум внутренней мыслительной активности, что интенсифицирует у них процессы развития интеллектуальных способностей.

Использование моделей в ходе обучения повышает возможность эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемной ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала.

Модели имеют свою классификацию, основанную на материалистическом понимании модели как

средства отображения, воспроизведения той или иной части действительности с целью ее более глубокого познания.

В спортивной практике наиболее приемлема классификация моделей, представленная А.А.Братко, П.Л.Волковым, А. Н.Кочергиным и Г.И.Царегородцевым \*, которые подразделяют все модели на три типа: 1) физические вещественные; 2) вещественно-математические; 3) логико-математические.

\* См.: Малиновский С. В. Моделирование тактического мышления спортсмена. — М., 1981.

К первому типу (физические вещественные) относятся модели, имеющие физическую, химическую или биологическую природу, сходную с природой изучаемого явления, и сохраняющие, как правило, геометрическое подобие оригиналу, отличающиеся от него лишь размерами и скоростью течения исследуемых явлений и т.п. Например, в гимнастике — создание шарнирных моделей гимнастов.

Ко второму типу относятся модели, имеющие отличную от прототипа физическую, химическую или биологическую природу, но допускающие одинаковое с оригиналом математическое описание. Сюда следует отнести: а) модели требований к идеальному спортсмену; б) моделирование соревновательных условий; в) применение на тренировках технических средств обучения; г) разработки новых схем планирования учебно-тренировочного процесса.

К третьему типу относятся модели, конструируемые из знаков. В этих моделях физическая, химическая или биологическая характеристика прототипа и модели уже не играет никакой роли. В моделях третьего типа важны только чисто логические и математические свойства, эти модели абстрактные. В спорте к данному типу относятся корреляционные, регрессионные и факторные модели: а) роста спортивных результатов; б) уровня тренированности; в) структуры физического (технического) мастерства; г) степени надежности соревновательной деятельности спортсмена и др.

Для решения задачи по обеспечению моделирования во время спортивных занятий следует выделить ряд положений, которым должны соответствовать модели.

Согласно общепедагогическим принципам, такие модели должны обеспечивать процесс усвоения знаний, умений и навыков, следовательно, необходимо, чтобы они отличались информативностью, доступностью, проблемностью и легко воспринимались обучающимися.

Важно, чтобы модели имели такую структуру, которая позволяла бы использовать их при индивидуально-групповом методе обучения, чаще всего применяемом в спортивной практике.

Следует учитывать и особенности спортивной деятельности (специальные психолого-педагогические требования и особенности данного вида спорта). Во-первых, это организация процесса развития и формирования интеллектуальных способностей спортсмена. Во-вторых, это обеспечение оптимального уровня готовности знаний. В-третьих, это соответствие моделей психолого-педагогическим принципам моделирования в спорте (для практических и теоретических занятий).

Составляя модели, важно учитывать следующие принципы:

1) модели должны соответствовать конкретным ситуациям и объектам, действительно существующим на практике в данном виде спорта;

2) модели должны быть понятны, информативны, доступны и проблемны, чтобы вызывать интерес у занимающихся;

3) содержание модели должно полностью соответствовать квалификации спортсменов;

4) каждая модель или группа моделей должны быть определенным звеном в системе организации спортивной деятельности, связанным по сути со всеми аспектами подготовки спортсменов;

5) каждая модель должна содержать в себе известные механизмы рационального решения проблем, включенных в их содержание (следует учитывать, что модель может иметь несколько вариантов решения, оптимальных для разных спортсменов соответственно их индивидуальным особенностям).

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Из чего состоят представления о физических качествах?
2. Чем отличается двигательный навык от двигательного умения?
3. Какие виды ощущения мышечного напряжения вы знаете? К какому типу ощущений они относятся?
4. Какие ощущения называются органическими?
5. Что такое восприятие времени при выполнении физических упражнений?
6. Что находится в основе специализированного восприятия?
7. Для чего спортсмену необходим высокий уровень устойчивости внимания?
8. Что такое двигательная память?



9. Какие функции необходимы в процессе умственного решения тактической задачи?
10. Что такое тактическое мышление спортсмена?
11. Что такое гибкость мышления спортсмена?
12. Какие требования предъявляются к плану тактических действий в спорте?
13. Какие действия необходимы для реализации тактического плана?
14. Почему антиципация является одним из ведущих факторов технико-тактического мастерства спортсменов?
15. Перечислите виды антиципации.
16. Дайте характеристику моделированию как методу подготовки спортсменов к соревнованиям.
17. Какие принципы составления моделей спортивной деятельности вам известны?

### **Рекомендуемая литература**

- Аверченко Л.К.* и др. Психология и педагогика: Учеб. пособие. - М.; Новосибирск, 1999.
- Гогонов Е.Н.* Методические рекомендации по организации подготовки стрелков из лука к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера. - М.; Тольятти, 1998.
- Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М., 1986.
- Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. — М., 1987.
- Келлер В.С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — М., 1977.
- Кретти Дж.* Психология в современном спорте. — М., 1978.
- Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. — М., 1991.
- Найдиффер Р.М.* Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.
- Немов Р.С.* Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — Кн. 2. - М., 1998.
- Прогнозирование в спорте / В.И.Баландин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко. - М., 1986.
- Психология: Учеб. для ИФК/Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.
- Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. - М., 1979.
- Пуни А.Ц.* Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.
- Родионов А.В.* Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983.
- Родионов А.В.* Спортсмен прогнозирует решение. - М., 1971.
- Сурков Е.Н.* Антиципация в спорте. — М., 1982.
- Сурков Е.Н.* Психомоторика спортсмена. — М., 1984.



## **ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА**

### **5.1. Деятельность учителя физической культуры**

Цель физического воспитания — способствовать развитию физических и психических качеств школьников, формируя у них не только двигательные умения и навыки, но и личность. Эта цель реализуется в образовательном процессе в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Решение этих задач определяет основные функции учителя физической культуры, к которым относятся: воспитательные, образовательно-просветительские, управленческо-организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные.

Воспитательные функции состоят в формировании нравственных и идейных взглядов личности школьника.

Образовательно-просветительные функции заключаются в передаче ученикам специальных знаний и умений.

Управленческо-организаторские функции состоят в организации уроков, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнований и в управлении всей спортивной деятельностью учащихся.

Проектировочные функции сводятся к перспективному и текущему планированию мероприятий по физической культуре, учебных нагрузок и определенных результатов, которых должны достигнуть ученики. При этом, осуществляя контроль за темпами реального развития школьников, необходимо вносить коррективы в план работы. Особая роль принадлежит проектированию (планированию) уроков. Это подбор учебного материала в соответствии с задачами урока, возрастом школьников, спецификой группы, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

Все это находит отражение в конспекте урока. Кроме того, важно внести в конспект информацию о системе, содержании и последовательности собственных действий учителя, а также о приемах для повышения активности учащихся на уроке.

Административно-хозяйственные функции учителя физической культуры многообразны. Они направлены на материальное обеспечение процесса физического воспитания. Это приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря, создание и благоустройство пришкольных спортивных площадок, обеспечение туристических походов и многое другое.

Формы деятельности учителя физической культуры представлены на рис. 3.

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры работает в специфических условиях. В психологии физического воспитания их делят на три группы: условия психической напряженности, условия физической нагрузки и условия, связанные с внешнесредовыми факторами.

*Условия психической напряженности:*

- шум от криков занимающихся (особенно на занятиях с младшими школьниками), который отличается прерывистостью и высокими тонами, вызывает психическое утомление у учителя;
- необходимость переключения с одной возрастной группы на другую;
- значительная нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки
- ответственность за жизнь и здоровье учеников, так как занятия физическими упражнениями отличаются высокой степенью риска в получении травм.

*Условия физической нагрузки:*

- необходимость показывать физические упражнения;
- осуществление физических действий совместно с учениками (особенно в походах);
- необходимость страховать учеников, выполняющих физические упражнения.

*Условия, связанные с внешнесредовыми факторами:*

- климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивных классов, залов.

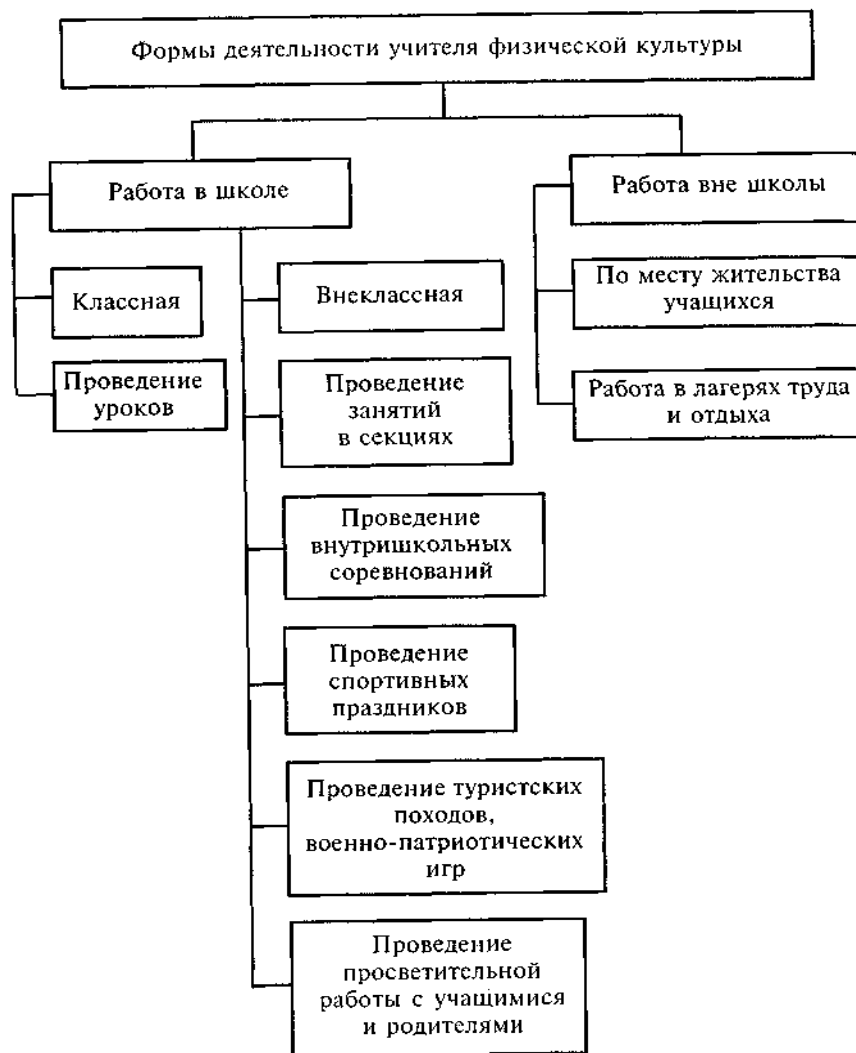


Рис. 3. Формы деятельности учителя физической культуры  
(по Е.П.Ильину<sup>1</sup>)

\* См.: Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.

Деятельность учителя физической культуры всегда связана с решением педагогических задач.

Решение педагогической задачи проходит через ряд этапов: анализ педагогической ситуации, выдвижение гипотез о возможных способах решить стоящие перед учителем задачи, прогностическая оценка предполагаемых способов и выбор наиболее подходящего из них для имеющихся условий (педагогической ситуации), реализация принятого решения и текущий анализ информации о ходе его реализации, а при необходимости, и корректировка, после получения результатов — ретроспективный анализ достигнутого результата и сопоставление его с планируемым.

Чтобы сформировать умение учителя физической культуры успешно решать педагогические задачи и на уроке, рекомендуется использовать специально разработанную систему самостоятельного психологического анализа урока. Эта система соответствует общим для педагогики и психологии принципам развивающего и воспитывающего обучения и условно делится на три направления:

- 1) воспитательное: развитие личности ученика, формирование его нравственности, мировоззрения;
- 2) методическое: разбор урока (обоснование целей, содержания и организации соответственно уровню подготовленности учащихся, их интеллектуальному развитию, возрастным и индивидуальным особенностям);

- 3) проблемное, излагающее современный взгляд на урок, т.е. на совместную деятельность в группе с двумя адресатами: учеником (что дает ему данный урок в плане развития речемыслительной деятельности, коммуникативных способностей, индивидуальных и психологических качеств) и учителем (урок является инструментом совершенствования собственных педагогических умений, личностных качеств, коммуникативных способностей, речемыслительной деятельности, самосознания).

Психологический анализ урока имеет свои этапы, которые соответствуют формам деятельности

учителя при проведении уроков: подготовка к уроку, непосредственное проведение урока, аналитический разбор и оценка проведенного урока самим учителем.

Психологический анализ урока начинается с предваряющего этапа, который включает в себя составление плана предстоящего урока. При этом учитываются: содержание учебного материала, цель и задачи, методы и средства обучения, уровень профессиональной подготовленности и уровень развития индивидуальных психологических и личностных качеств учителя, Возрастные и индивидуальные психологические особенности школьников, уровень их умственного развития, особенности эмоциональной и волевой сфер, склонности и интересы учеников, их отношение к учебной деятельности, физическим упражнениям и к конкретному учителю, способности учащихся к усвоению учебного материала. Кроме того, важно учитывать наличие необходимого спортивного оборудования, инвентаря, степень пригодности мест, планируемых для проведения уроков физической культуры.

Текущий этап психологического анализа урока проводится непосредственно в условиях педагогической ситуации, при реализации плана урока. Учителю следует уметь одновременно: видеть уровень готовности учеников к уроку, наблюдать за дисциплиной в течение всего урока, замечать психофизическое состояние школьников, правильно воспринимать реакцию воспитанников на свои вопросы, замечания, распоряжения, приказы и просьбы; внимательно слушать и понимать ответы учеников, их вопросы; постоянно держать в поле зрения всю группу занимающихся; организовать наблюдение учеников как за учебным материалом, так и за действиями их товарищей; воспринимать реакцию детей на собственные объяснения; определять темп работы класса в целом, затруднения, глубину усвоения учебного материала, типичные ошибки; учитывать особенности учебной деятельности отдельных групп учеников (разделяя их на сильных, средних и слабых) и существующие особенности в своей работе, а также особенности отдельных учеников; замечать своеобразные черты в поведении, речи, склонностях, способностях, интересах и продвижении в развитии отдельных детей; наблюдать за своим поведением и речью, соблюдать взаимосвязь деятельности школьников и собственной деятельности.

Основанный на информации, полученной в ходе проектирования урока, ретроспективный этап состоит из практической его реализации. Его содержание — сравнительный анализ, включающий в себя оценку правильности задач, методов и средств, выбранных для объяснений и обоснований теоретических высказываний и проведенных на уроке практических действий. Учитель должен выявить достоинства и недостатки проведенного урока и наметить пути для устранения его слабых сторон.

Психологический анализ урока следует считать неотъемлемой частью педагогической деятельности учителя физической культуры, который проводит его, опираясь на свои проективно-перцептивно-рефлексивные способности и аналитические проектировочные и рефлексивные умения. Такой анализ служит основным механизмом саморегуляции, самоконтроля и саморазвития педагога.

## **5.2. Способности, необходимые учителю физической культуры**

Профессиональное мастерство учителя физической культуры во многом определяется его способностями к педагогической деятельности, которые делятся на следующие группы \*:

1) дидактические способности - это способности передавать учебный материал, делая его доступным. Учитель должен преподносить учебный материал ясно и понятно для конкретной группы учащихся, вызывая у них интерес к учебному предмету, возбуждая их активность и самостоятельность в учебной деятельности. Эти способности заключаются в умении учителя реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное - простым, неясное - понятным;

2) академические способности — это способности к соответствующей области наук (учебный предмет). Способный учитель физической культуры знает свой предмет не только в объеме учебного курса, но и значительно шире и глубже. Он стремится к познанию последних открытий в области научных знаний по своему предмету, сам ведет исследовательскую работу;

3) перцептивные способности — это способности проникать во внутренний мир ученика, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности школьника и его психического состояния;

4) речевые способности — это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и к пантомимики. При этом учителю важно проявлять силу, убежденность и заинтересованность в том, что он говорит;

5) организаторские способности — это умение организовать учеников, формировать

их коллектив, воодушевить школьников на решение учебных задач. Кроме того, это способность организовать собственную деятельность;

б) авторитарные способности - это способность непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учащихся побиваться у них авторитета;

в) коммуникативные способности — это способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления педагогической деятельности;

г) педагогическое воображение — это способность предвидеть последствия педагогической деятельности: прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может «получиться» из учеников;

д) аттентивные способности — это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Учителю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением. И это далеко не полный перечень объектов, на которые должен распределять свое внимание учитель.

---

\* См.: Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. — М., 1976

### **5.3. Умения учителя физической культуры**

Умения учителя физической культуры делятся на конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные.

Конструктивные умения помогают учителю планировать свою деятельность. К ним относятся умения: отбирать и строить учебный материал, осуществлять перспективное и текущее планирование, планировать приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Особенно ценным является умение корректировать планы.

Организаторские умения связаны с реализацией намеченных планов. Учитель должен уметь организовать свою деятельность и деятельность учеников.

Умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими - это все коммуникативные умения. Такие умения условно делятся на три группы: собственно коммуникативные, дидактические и ораторские. Собственно коммуникативные выражаются в умениях вступать в контакт с людьми, строить с ними отношения. Дидактические связаны с умениями учителя ясно и доходчиво доносить до сознания учеников учебный материал. К дидактическим относят умения пробудить интерес к занятиям физическими упражнениями, передать свою увлеченность ученикам, управлять вниманием учебной группы и прогнозировать последствия своих педагогических воздействий. Ораторские умения обеспечивает прежде всего культура речи, к овладению которой должен стремиться каждый педагог.

Гностические умения связаны с познанием учителем как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности. Гностические умения базируются на перцептивных способностях: умении наблюдать, подмечать. Они включают в себя и умение пользоваться учебно-методической и научной литературой, и умение проводить элементарные исследования, анализируя их результаты.

Двигательные умения отражают прежде всего умение учителя выполнять физические упражнения. Правильный показ того или иного физического упражнения, входящего в программу : обучения, определяет эффективность учебной деятельности школьников. К двигательным умениям учителя физической культуры относятся также умения и навыки выполнения страховки, ряд прикладных умений, необходимых при ремонте спортивного оборудования и инвентаря, в туристических походах и т.д.

### **5.4. Стиль деятельности учителя физической культуры**

Любой учитель осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью определенных приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности.

Стили педагогической деятельности дифференцируются в основном на три вида: 1) демократический; 2) авторитарный; 3) либеральный.

Демократический стиль отличается тем, что ученик считается равноправным партнером в общении и поиске знаний. Учитель привлекает учащихся к принятию решений, считается с их мнениями, поощряет

самостоятельность суждений школьников. Для учителя важна не только успеваемость воспитанников, но и их личностные качества. Основными методами воздействия являются побуждение к учебной деятельности, просьба, совет. Осуществляя педагогический процесс, учителя с демократическим стилем предъявляют повышенные требования к себе, к собственным психическим и профессиональным качествам. Они всегда удовлетворены своей профессией.

Для авторитарного стиля характерно, что ученик является объектом педагогических воздействий учителя, который все решает единолично, устанавливает жесткий контроль за выполнением его требований, предъявляемых школьникам, не учитывая педагогических ситуаций и мнения учащихся. Учитель практически никогда не обосновывает ученикам свои действия и решения. В ходе педагогического процесса учащиеся проявляют агрессивность, обнаруживают низкую самооценку и теряют учебную активность. Все их силы направлены на психологическую самозащиту. Основными методами воздействия учителя являются приказ, поучение или распоряжение. Учителя с авторитарным стилем зачастую не удовлетворены своей профессией. Особое внимание они уделяют методической стороне педагогической деятельности, поэтому часто занимают лидирующее положение в педагогических коллективах.

Либеральный стиль состоит в следующем: учитель старается уходить от самостоятельного принятия решений, передавая инициативу коллегам, а в процессе урока — ученикам; организация и контроль за учебной деятельностью школьников носит спонтанный характер. В действиях такого учителя проявляется нерешительность, частые колебания. Среди учеников наблюдаются скрытые конфликты, в классе царит неустойчивый микроклимат, причем заметно отсутствие воспитывающего воздействия учителя на учеников.

В современной психологии различают индивидуальные стили деятельности, т.е. системы наиболее эффективных приемов и способов организации собственной работы отдельным человеком.

Благодаря научно-исследовательской деятельности В.С.Мерлина и его учеников были вскрыты основные причины проявления того или иного индивидуального стиля деятельности. Формирование индивидуального стиля деятельности, как правило, обусловлено склонностью человека к тому способу выполнения деятельности, который является следствием имеющихся у него типологических особенностей проявления свойств нервной системы (темперамента). Такой путь формирования стиля деятельности называют с т и х и й н ы м .

Существует и сознательный, целенаправленный путь формирования индивидуального стиля деятельности. Он также базируется на учете сильных и слабых сторон индивида, его типологических особенностей, определяется либо глубоким самопознанием, либо целенаправленными воздействиями со стороны (например, усилия более опытного педагога). Сознательный путь формирования стиля деятельности сводится к п р и с п о с о б л е н и ю человека, адаптации его психических свойств и качеств к конкретной профессиональной деятельности, требованию от него осуществления высококвалифицированных действий. В этом смысле возможно формировать стиль деятельности на основе определенного авторитета, эталона конкретной личности.

В педагогической психологии различают четыре типа индивидуального стиля педагогической деятельности\*:

1. Э м о ц и о н а л ь н о - и м п р о в и з а ц и о н н ы й с т и л ь . В этом случае учитель ориентирован на процесс обучения. Его объяснение нового учебного материала строится логично, интересно, но в процессе объяснения часто отсутствует обратная связь с учениками. Во время опроса учитель обращается к большому числу учащихся, как правило, к сильным, интересующим его школьникам. При опросе учитель использует много неформальных вопросов и практически не дает возможности воспитанникам сформулировать ответ. Он сам принимает активное участие в ответах учеников.

---

\* См.: Никонова А.Я., Маркова А.К. Психология труда учителя. - М., 1993.

Для осуществления педагогического процесса такой учитель, в основном, использует самый интересный учебный материал, а неинтересный, хотя и важный, старается оставить учащимся для самостоятельной подготовки. Его деятельность отличается высокой оперативностью. Он использует большой арсенал методов обучения, практикует коллективные обсуждения, стимулирует спонтанные высказывания. Учителю с эмоционально-импровизационным стилем индивидуальной педагогической деятельности свойственны: интуитивность, недостаточно серьезное отношение к процессам закрепления и повторения учебного «материала», а также к осуществлению контроля за усвоением

учениками знаний.

2. **Эмоционально-методичный стиль.** Используя его, учитель ориентируется на процесс и результат обучения, для чего нужны адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, оперативность в деятельности и преобладание интуитивности над рефлексивностью.

Такой учитель внимательно следит за уровнем знаний учеников, постоянно включая в процесс обучения элементы повторения и закрепления пройденного учебного материала и методы. Контроля за усвоением знаний, умений и навыков. Он часто меняет формы работы на уроке, практикует коллективное обсуждение темы на уроках, стремится активизировать учебную деятельность всех членов группы, заинтересовать их особенностями своего предмета.

3. **Рассуждающе-импровизационный стиль.** Также свойствен учителю, ориентированному на процесс и результат вручения. Для него характерно адекватное планирование учебно-воспитательного процесса, но при этом он проявляет меньшую изобретательность по сравнению с представителями первых двух стилей. Такой учитель не всегда способен обеспечить высокий темп работы, практически не использует коллективное обсуждение. Во время опроса учеников предпочитает мало говорить, но внимательно анализирует ответы школьников. Он любит воздействовать на учащихся косвенным путем (подсказки, уточнения). Как правило, дает возможность каждому ученику детально сформулировать свои высказывания.

4. **Рассуждающе-методичный стиль** отличает учителя, ориентирующегося преимущественно на результаты обучения. Такой учитель адекватно планирует учебно-воспитательный процесс, проявляя консервативность в использовании средств и методов педагогической деятельности. Для него характерна высокая методичность (систематичность изучения нового, закрепление и повторение пройденного учебного материала, проведение мероприятий, контролирующих усвоение знаний, умений и навыков учениками). Он редко проводит коллективные обсуждения. При опросе учащихся обращается к небольшому количеству учеников, каждому дает значительное время на ответ. Особое внимание учитель с рассуждающе-методичным стилем деятельности уделяет слабым школьникам. Ему свойственна рефлексивность.

### **5.5. Авторитет учителя физической культуры**

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от авторитета, который имеет учитель. Если он пользуется авторитетом у учащихся, то способен оказывать на них более сильное воспитательное воздействие.

Авторитет учителя формируется в процессе его педагогической деятельности, поэтому именно авторитет следует считать вторичным компонентом профессионального мастерства педагога. Придя работать в школу, молодой специалист начинает завоевывать себе авторитет. Для правильной организации этого процесса важно знать, что может определить авторитет учителя физической культуры.

Авторитет учителя физической культуры складывается из ряда компонентов.

Авторитет профессионала зависит от знаний и умений в области физической культуры и спорта. Очень важен и статус учителя как спортсмена в прошлом.

Авторитет в о з р а с т а определяется тем, что учитель для школьников всегда должен оставаться старшим товарищем, человеком с большим опытом.

Авторитет д о л ж н о с т и (статус учителя как педагога) дополняется психолого-педагогическими знаниями и умениями учителя.

Н р а в с т в е н н ы й а в т о р и т е т (авторитет учителя как личности) создается, во-первых, формой внешнего поведения, соответствующего образу педагога, учителя, во-вторых, действительным соответствием приписываемых себе личностных характеристик как учителю особенностям своего «Я».

Авторитет дружбы может возникнуть в том случае, когда учитель позволяет ученикам обращаться к себе как к помощнику, деловому партнеру. Важно, чтобы взаимоотношения учителя с учениками не перешли в «панибратство», поэтому между ними должна соблюдаться определенная дистанция.

Авторитет у с т у п ч и в о с т и (доброты) выражается в том, что, например, учитель, уступая школьникам на уроке, решает играть с ними в баскетбол вместо прохождения программного материала.

Этот авторитет хорош до определенных пределов, но в целом его следует считать отрицательным, не соответствующим основным требованиям и принципам современного подхода к организации обучения (личностно-деятельностный подход), равно как и ряд нижеследующих видов авторитета учителя.

Авторитет п о д а в л е н и я основан на боязни учеников перед учителем.

Как правило, учителя, склонные таким образом завоевывать авторитет, считают, что воспитание

сводится к простому послушанию.

Авторитет чванства обычно основан на хвастовстве учителя, подчеркивающего свои достоинства и заслуги в прошлом, когда учитель был спортсменом. Правда, в младших и средних классах спортивные успехи учителя физической культуры оказывают влияние на формирование авторитета, но только на начальных этапах совместной деятельности, затем ведущая роль в создании авторитета переходит к профессиональным и личностным качествам педагога.

Для создания авторитета резонерства характерно поведение учителя, который постоянно поучает учеников, причем даже в тех вопросах, где он некомпетентен.

Авторитет педантизма строится на беспрекословном соблюдении правил, норм, порядка. В данном случае учитель руководствуется бюрократическими принципами.

Перечисленные компоненты образуют единый авторитет учителя, в котором может преобладать тот или иной тип. Формируя положительный авторитет учителя физической культуры, необходимо осознавать, что оптимально для данного педагога (учитывая его способности, умения, индивидуальный стиль деятельности), и составить перечень необходимых образующих компонентов (расположив их в порядке значимости), которые могли бы способствовать выделению всех личностных и профессиональных его достоинств и не вредили бы процессу воспитания и обучения школьников.

### **5.6. Психологические особенности личности тренера**

В основе воспитательного процесса в системе отечественной школы физического воспитания и спорта лежат определенные мотивы. К мотивам занятий спортом относятся такие, как стремление к всестороннему развитию личности, полноценной подготовке к труду и защите Родины, желание внести свой вклад в развитие спорта, прославить свою страну или определенное спортивное общество...

Эти мотивы проявляются и раскрываются в процессе занятий спортом, а это вызывает необходимость разрабатывать и соблюдать специальные нормы спортивной этики; развивать способность преодолевать специфические трудности на пути к спортивным достижениям, воспитывать спортивное трудолюбие, сильную волю и другие личностные качества и свойства спортивного характера

Сама по себе спортивная деятельность не воспитывает позитивных личностных качеств, так что при определенных условиях у спортсмена могут сформироваться отрицательные черты характера (чрезмерное честолюбие, тщеславие, зазнайство, эгоизм и т.п.), если этому не противостоит систематическое целеустремленное нравственное воспитание и самовоспитание спортсмена. Задачи нравственного воспитания в процессе тренировки стоят прежде всего перед тренером.

Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.

В условиях спорта такие педагогические процессы имеют ряд особенностей. Тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, выполняет следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную.

Управленческая функция тренера необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию.

Тренер осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т.п. - это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны руководителя. Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех его воспитанников. Известны три группы таких решений: первые обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса; вторые формируют волевую готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях; а третьи, принимаемые в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену.

Приняв решение, тренер должен прогнозировать эффективность его реализации и возможность принимать следующие решения. При этом он должен владеть таким стилем мышления, который аналогичен научному: он должен быть поисковым, проблемным, оригинальным и системным.

Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется.



Различают три типа состояний спортсмена:

- а) этапные состояния (состояние спортивной формы или, напротив, состояние недостаточной тренированности и т.п.);
- б) текущие состояния (изменяются под влиянием одного или нескольких занятий);
- в) оперативные состояния (возникают под влиянием отдельных упражнений и быстро изменяются).

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей: 1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение, отношение к работе и т.д.); 2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.д.); 3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, которые вызваны тренировочной нагрузкой); 4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности).

Чтобы успешно и грамотно построить занятия, важно иметь развернутое представление о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности спортсмена, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности: 1) компоненты соревновательной деятельности (старт, особенности соревновательной борьбы, финиш); 2) интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности (например: скоростно-силовые способности, специальная выносливость); 3) функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень интегральных качеств (мощность, емкость систем энергообеспечения, устойчивость и подвижность функциональных систем и т.п.); 4) частные показатели функциональных параметров и характеристик (объем сердца, минутный объем кровообращения, объем легких и т.д.). Все это, учитывая функциональные возможности спортсмена, структуру предстоящей соревновательной деятельности и соответствие структуры подготовки к соревнованиям, позволяет диагностировать результативность соревновательной деятельности и создать фундамент эффективности управления тренировочным процессом.

Спортивное совершенствование возможно лишь в условиях регулярного контроля со стороны тренера за уровнем работоспособности воспитанников, за их умением переносить нагрузки, за процессом восстановления и их психическим состоянием. Следя за результатами контроля, тренер обязан своевременно корректировать виды деятельности. В соответствии с необходимостью оценивать текущие и оперативные этапные состояния спортсмена принято различать три вида контроля \*:

1) поэтапный — определение изменения состояния под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период;

2) текущий - оценка реакции организма спортсмена на выполнение соответственно направленной тренировочной работы, наблюдение за формированием процессов утомления под влиянием нагрузок на отдельных занятиях, учет условий, необходимых для протекания восстановительных процессов, выявление особенностей взаимодействия различных по величине и направленности нагрузок в течение тренировочного дня или микроцикла;

3) оперативный (направлен на оптимизацию программы тренировочных занятий) - выбор упражнений, которые в наибольшей степени способствуют решению поставленных задач. Здесь используются тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность упражнений, величину нагрузки и т.д.

---

\* См.: Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. - М., 1982.

В процессе контроля могут оцениваться и учитываться:

эффективность соревновательной деятельности;

уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;

возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности;

реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Одна из основных задач контроля - рациональный подбор тестов, которые должны: 1) объективно отражать оцениваемые качества и способности; 2) быть понятными и для испытуемых, и для тех, кому они дают информацию; 3) вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не

ставя перед спортсменом непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем; 4) выявлять реакцию на тренировочные воздействия в соответствии с требованиями структуры соревновательной деятельности и соответствующей структуры подготовленности к ней спортсмена (в совокупности у всех сторон оценки).

**Формирующая функция** направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе автоматизированного управления действиями, состоящими из определенной системы движений и регуляторных актов.

**Гностическая функция** связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

**Регулирующая функция** способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсмена накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. Здесь полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия.

**Воспитательная функция** направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера общественного самосознания.

Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный дружный коллектив, в котором каждый отдельный его член ощущает общую поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, понимать и чувствовать радость от общей деятельности и т.д.

Тренер обязан обладать качествами и навыками, необходимыми для педагогической деятельности вообще и тренерской в частности для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

#### **Общие педагогические требования:**

- 1) высокий уровень нравственного самосознания;
- 2) педагогическое образование;
- 3) широкий идейно-политический кругозор;
- 4) устойчивые морально-волевые качества;
- 5) интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии;
- 6) высокий общий культурный уровень;
- 7) умение управлять собой в любых условиях;
- 8) хорошие организаторские способности;
- 9) умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников.

#### **Специальные требования к тренерской деятельности:**

- 1) знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля;
- 2) умение владеть технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта;
- 3) умение выбрать наиболее способных к данному виду спорта лиц;
- 4) способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;
- 5) умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;
- 6) способность подготовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях.

Тренер — это глубоко творческая личность. Исследователи проблем творчества придают большое значение выявлению особенностей творческой личности.

Так, в работах Я.А.Пономарева \* выделяются следующие особенности: *перцептивные* (необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость); *интеллектуальные* (интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний); *характерологические* (уклонение от шаблона, оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность).

---

\* См.: Пономарев ЯА. Психология творчества. - М., 1976.

Многие авторы относят к особенностям творческой личности такие качества, как готовность к риску,

готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем.

Высокотворческие личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинального решения.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера-творца характерны прежде всего: идейность в видении учебно-воспитательного процесса (стремление превратить знания учеников в их убеждения), желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограничений, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление решать все более трудные педагогические задачи.

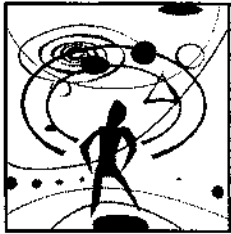
Следует выделить особенности личности тренера-творца: он способен гибко реагировать на запросы практики, жизни, не придерживаясь догм, какими бы авторитетными они ни были, видеть неполноту своих знаний, стремиться к самоусовершенствованию. Тренер - это творец, исследователь: из лучших образцов передового опыта он извлекает идею и трансформирует ее, приближая к конкретным условиям. Его отличает умение самостоятельно перерабатывать учебный материал, умение управлять деятельностью воспитанников, особенно познавательной и общественной, развивать их творческое мышление. Он в постоянном поиске новых путей, способов и приемов изложения и показа учебного материала. Ему присуще стремление использовать все закономерности познавательного процесса обучаемых для глубокого усвоения и осмысления ими системы знаний и выработки прочных навыков и умений. У него сильно развито умение видеть перспективы развития и находить верные пути для решения возникающих проблем. Он добивается того, чтобы в ходе учебного процесса были с наибольшей эффективностью учтены и реализованы все важнейшие принципы педагогики и психологии, и, наконец, ему свойствен постоянный творческий рост, он инициативен в самосовершенствовании.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Какие функции выполняет учитель физической культуры в своей профессиональной деятельности?
2. Чем характерны проектировочные функции?
3. Для чего учителю нужен психологический анализ собственного урока?
4. Какие способности определяют профессиональное мастерство учителя физической культуры?
5. Чем важны гностические и конструктивные умения учителя?
6. Какие вы знаете индивидуальные стили педагогической деятельности?
7. Из каких основных компонентов складывается авторитет учителя физической культуры у учеников?
8. Какие основные функции выполняет тренер, осуществляющий учебно-воспитательную работу?
9. Каковы педагогические особенности тренерской деятельности?
10. Каковы особенности воспитательной работы тренера?
11. Какие задачи решает тренер в своей профессиональной деятельности?
12. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?

### **Рекомендуемая литература**

- Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. - Смоленск, 1989.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1986.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. - М., 1982.
- Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. — Ростов н/Д., 1997.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М., 1987.
- Кашанов Р.Р. Курс практической психологии: Учеб. пособие. — Екатеринбург, 1996.
- Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. -М., 1995.
- Маркова А.К. Психология труда учителя. - М., 1993.
- Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал. - М., 1994.
- Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. -Кн. 2.-М., 1998.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М., 1986.



## **ГЛАВА 6**

### **ПСИХОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКА**

#### **КАК СУБЪЕКТА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

##### **6.1. Ученик - субъект учебной деятельности**

Человек, получающий знания в любой образовательной системе, является обучающимся. Современное понятие «обучающийся» названо так потому, что индивид обучается сам при помощи других (учителя, соучеников), при этом ученик определяется как субъект образовательного процесса, вследствие чего ему свойственны индивидуальные личностные и деятельностные особенности. В психологии к таким характеристикам относят: индивидуальности-типологические предпосылки (задатки), способности, особенности интеллектуальной деятельности, когнитивного стиля, уровень притязаний и самооценки, особенности стиля выполнения деятельности (планирование, организация, точность, аккуратность и др.), в данном случае учебной, и отношение к ней, т.е. обучаемость.

Возрастная психология определяет особенности, характерные для всех школьников, объединенных в одну возрастную группу. Это объясняется тем, что в каждом возрастном периоде развития человека существуют свои закономерности и психические новообразования, используя которые, можно построить процесс обучения в соответствии с процессом развития.

Развивающее обучение, в свою очередь, способствует рационализации системы образования и повышает эффективность педагогических воздействий. Учитывая типологические особенности школьников, их делят на младших школьников, подростков (средний школьный возраст) и старшеклассников.

Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет) — это начало общественного бытия человека \*. Это субъект, вступающий в учебную деятельность. В этом качестве он, главным образом, отличается готовностью к ней и включенностью в нее. Готовность определяется уровнем анатомо-морфологического и психического развития ребенка, сформированностью отношения к школе, учению, вхождению в мир новых отношений с окружающими людьми и вещами. В работе с младшими школьниками учителю особенно важно учитывать основные психические новообразования, свойственные этому возрасту: теоретическое рефлексивное мышление, чувство компетентности. Существенным является и то, что в связи со сменой условий жизни у младшего школьника несколько изменяются доминирующие авторитеты. Рядом с мнениями и оценками, которые высказывали детям родители, появляется новый авторитет — учитель.

---

\* См.: Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. — Ростов н/Д.. 1997.

В среднем школьном возрасте (от 10-11 до 14-15 лет) ведущую роль играет общение со сверстниками в контексте собственной деятельности.

Это наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости.

У школьника в качестве психического новообразования возникает «чувство взрослости». Специфическая социальная активность, присущая подростку, порождает повышенную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых.

В этом возрасте главная ценность — система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее (скорее недооценка настоящего).

Подростка отличает активный процесс индивидуализации. Если для младшего школьника ведущей является учебная деятельность, то для ученика среднего школьного возраста она становится осуществляемой лишь одновременно с общественной деятельностью, в русле которой проходят процессы адаптации, индивидуализации и интеграции его личности. Как субъект учебной деятельности

подросток определяется тенденцией к утверждению позиции собственной субъективной исключительности, стремлением чем-то выделиться.

Старшеклассник (от 14—15 до 17 лет), вступая в новую социальную ситуацию развития, главным образом, нацелен на будущее выбором образа жизни, профессии, референтных групп людей. Для старшеклассника особое значение имеет ценностно-ориентационная активность, стремление к автономии, право быть самим собой. Автономия соотносится с понятиями: *поведенческая автономия* (потребность и право самостоятельно решать личные вопросы), *эмоциональная автономия* (потребность и право иметь собственные привязанности), *моральная и ценностная автономия* (потребность и право на собственные взгляды). В этом возрасте большое значение приобретают дружба и доверительные отношения.

У старшеклассника складывается особая форма учебной деятельности: она включает элементы анализа, исследования, при этом учеба осознается как необходимый этап личностного самоопределения, профессиональной направленности. Важнейшее психическое новообразование - личностное и профессиональное самоопределение, поэтому учебная деятельность для школьника этого возраста является средством реализации своих жизненных планов. Старший школьник включается в новый тип ведущей деятельности — учебно-профессиональную, правильная организация которой во многом определяет его становление как субъекта последующей трудовой деятельности.

## **6.2. Мотивационная сфера школьника**

Мотивы школьника, относящиеся к урокам физической культуры, можно представить в виде некоторой последовательности, основанной на выделении главных причин его учебной деятельности, поскольку реализация любой деятельности, в том числе и учебной, соотносится с предварительным появлением потребностей, целей.

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, в данном случае ученику безразлично, чем заниматься конкретно. К конкретным мотивам можно отнести желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта. Так, почти все младшие школьники отдадут предпочтение играм. Интересы подростков уже более дифференцированы: одним нравится гимнастика, другим - легкая атлетика и т.п.

Мотивы посещения уроков физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те школьники, которые довольны уроками, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья.

Учащиеся, не удовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради отметки, чтобы избежать возможных неприятностей из-за прогулов.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.).

Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд.

Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы - это условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности.

Внутренние факторы - это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности.

Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека.

Мотивационная сфера школьника является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес ученика к занятиям, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т.е. к учебе, поэтому так важно с началом обучения формировать у учащегося необходимые для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий мотивы, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в целесообразности этих занятий.

При этом следует создавать соответствующие внешние условия для деятельности школьников.

## **6.3. Самосознание школьника**

Самосознание — это осознание человеком себя как личности. Самосознание - это осознанность своих интересов, стремлений, переживаний индивида, его знания о самом себе, другими словами, это

более или менее целостное и адекватное понятие о собственном «я» как субъекте, отличном от других субъектов.

В процессе формирования самосознания у человека появляется с. определенное отношение к себе (эмоциональный компонент), сочетаясь с знаниями о себе (содержательный компонент), отношение к себе образует неотъемлемую часть самосознания - самооценку человека, которая является результатом сравнительного познания себя через соотношение знаний о себе с знаниями о других или об идеальном образе личности, существующем в его представлениях. На основании результатов этого процесса формируется отношение к себе: самоуважение, гордость, тщеславие, презрение, ненависть и др.

Самооценка определяет развитие мнения человека о себе как о личности, которое находится у истоков самопознания. Следовательно, самооценка - это основополагающий компонент самосознания.

Самооценка имеет ряд функций: познание субъектом себя («чего я стою»); прогностическая («что я могу»); регулятивная («что я ; должен делать, как себя вести»).

Таким образом, формирование устойчивой и адекватной самооценки у школьников - это одна из первостепенных воспитательных задач, которая относится к решению проблем формирования личности развивающегося человека.

Формирование самооценки связано с прохождением ряда стадий, как указывает Е.П.Ильин \*:

первая стадия: формирование самооценки (сравнение себя с другими людьми или эталоном, оценка сходства или рассогласования, формирование отношения к себе);

вторая стадия: стабилизация или коррекция самооценки возникновение удовлетворенности или неудовлетворенности самооценкой, включение механизмов защиты личности: изменение уровня притязаний: при неудовлетворенности - снижение самооценки, при удовлетворенности - повышение).

---

\* См.: *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. — М., 1987.

Самооценка может быть адекватной (соответствующей имеющимся у человека качествам и возможностям) и неадекватной (завышенная или заниженная самооценка). Завышенная самооценка школьника приводит к возникновению конфликта с окружающими при объективной оценке его качеств и возможностей. Такой ученик отличается проявлением множества неоправданных приказаний (получение более высоких оценок и т.п.). Заниженная самооценка сковывает активность и инициативу школьника. Все его успехи он сам считает случайными.

Адекватная самооценка позволяет человеку максимально использовать имеющиеся у него возможности, полностью раскрыть свои способности и тем самым быть достойным, востребованным членом общества, принося значительную пользу в результате своей деятельности.

Формирование адекватной самооценки - процесс сложного, тщательного и объективного изучения способностей и особенностей школьников и передачи им полученной информации, чтобы развить у них адекватное отношение к себе.

#### **6.4. Эмоциональная сфера школьника**

Каждый школьный возраст характеризуется особенностями в проявлениях чувств и эмоций.

Эмоциональная сфера младшего школьника определяется: 1) окрашенностью восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности эмоциями; 2) непосредственностью и откровенностью в выражении переживаний; 3) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений; 4) склонностью к кратковременным и бурным аффектам.

Эмоциогенными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки за учебную деятельность (учителем, сверстниками, родителями). Собственные эмоции и чувства, а также других людей слабо осознаются и понимаются. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обращении к ним окружающих.

Для эмоциональной сферы подростков характерно: 1) большая эмоциональная возбудимость; 2) большая устойчивость эмоциональных переживаний (подросток долго не забывает обиды); 3) противоречивость чувств: часто подростки бурно защищают своего товарища, понимая, что тот достоин осуждения.

У подростка переживания возникают не только по поводу оценок его другими, но и по причинам самооценки. Ученика среднего школьного возраста отличает сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому для него имеет огромное значение отношение к нему сверстников, а не учителя.

Характерное для подростка чувство взрослости вызывает у него стремление к самостоятельности и независимости. Это чувство вызывает и появление критичности по отношению к взрослым.

Критичность подростка выражается в том, что он не принимает все на веру, он требует логического обоснования всему, что изучает.

Эмоциональная сфера старшеклассника отличается: 1) многообразием переживаний, особенно нравственного порядка; 2) повышением устойчивости эмоций; 3) способностью к сопереживанию; 4) появлением чувства юношеской любви, которой свойственны проявления нежности, мечтательности, лиричности и искренности; 5) развитием эстетических чувств.

### **6.5. Волевая сфера школьника**

Воля - это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевою активность характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности.

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий — это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом - усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека.

Характеристика волевых усилий по длительности и интенсивности составляет основу понятия *сила воли*.

*Сила воли* — это деятельная сторона разума и морального чувства человека. Так как волевое усилие без необходимости не проявляется, его санкционирует сознание, а направляет волевою активность моральное чувство, нравственные убеждения. Важно отметить, что один и тот же человек в разных ситуациях ведет себя как волевой или безвольный.

Движущей силой в данном случае является не наличие или отсутствие желания достичь цели (сильная или слабая мотивация), а отношение человека к той или иной ситуации. Например, один школьник боится воды, другой — нет. У первого при обучении плаванию имеются внутренние трудности (следует преодолеть страх), у второго - нет.

Итак:

нельзя судить о силе воли школьников на основании только эффективности деятельности (самый быстрый или сильный ученик - это еще не самый волевой);

сила воли не может проявляться одинаково во всех ситуациях (одни люди оказываются более волевыми при преодолении одних трудностей, другие - при преодолении других трудностей).

Учитывая специфику проявления воли в различных ситуациях, в психологии выделяют определенные волевые качества. Применительно к проблемам физического воспитания можно определить две основные группы волевых качеств: одна характеризует упорство, другая — самообладание.

Упорство проявляется через терпеливость (однократное, но длительное использование волевых усилий), настойчивость (стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности).

Волевые качества, относящиеся к группе, характеризующей самообладание человека, определяют как смелость (способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции), собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи).

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников.

*Младший школьный возраст:* учащиеся совершают волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли

других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых.

*Подростковый возраст:* свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции).

*Старший школьный возраст:* определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели.

Они проявляют большую способность к терпению (работа на фоне утомления). У девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает трудности в занятиях физическими упражнениями. В старших классах усиленно формируется моральный компонент воли. Часто волевые усилия проявляются под влиянием социально значимой идеи. Волевая активность старшеклассника практически всегда имеет характер целеустремленности.

### **6.6. Типические особенности личности школьников**

Каждый человек имеет свои психологические особенности. Нет на земле двух одинаковых людей. Каждому присущи особенности, которые определяются в психических процессах: отдельный индивид обладает свойственным только ему восприятием, субъективной памятью и особенностями ее процессов. Уровень интеллектуального развития, такие качества, как внимание и воображение, также отличаются индивидуальными особенностями.

Каждый человек - неповторимая личность. Люди отличаются друг от друга по способностям, чертам характера, особенностям, темперамента, проявлениями воли, эмоциональностью, потребностями и интересами.

У каждого человека свои личностные установки, правила и нормы жизни.

Однако при этом у всех людей общие черты строения тела. Все, имея индивидуальные особенности, объединяются наличием психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление и т.д.), общими структурными элементами характеристики личности. У всех по одним и тем же законам функционирует мозг и другие физиологические системы.

Таким образом, у каждого человека можно наблюдать общие для всех и индивидуальные (единичные), свойственные только ему проявления.

Особенности человека делятся на два класса: типические (присущие группе субъектов) и индивидуальные (присущие только одному субъекту).

Типические особенности — это различия, иначе говоря особенности, которые выделяют определенную группу людей по какому-то признаку. В психологии межгрупповые различия подразделяются на три основных уровня: нейродинамический, темпераментный и характерологический.

Типические особенности на нейродинамическом уровне проявляются в различной степени выраженности свойств нервной системы (сила, подвижность, лабильность, баланс между процессами возбуждения и торможения). На основании существующих нейродинамических особенностей различают людей с сильной или слабой, подвижной или инертной, уравновешенной или неуравновешенной нервной системой.

Типические особенности на темпераментном уровне характеризуются, в отличие от свойств нервной системы, различиями психической деятельности, а не физиологических процессов. К свойствам темперамента относятся:

**р е а к т и в н о с т ь**, которая характеризуется интенсивностью психических реакций (степень страха, глубина переживания чувств и т.д.);

**с е н з и т и в н о с т ь**, которая определяется наименьшей интенсивностью внешних воздействий, вызывающих психическую реакцию (чем выше сензитивность, тем быстрее появляется психическая реакция). Сензитивность связана со свойствами нервной системы (слабая нервная система — высокая сензитивность);

**а к т и в н о с т ь** — энергичность человека в делах, поступках (преобладание процессов возбуждения);

**п л а с т и ч н о с т ь** выражается в легкости приспособления к новым условиям (противоположное свойство — ригидность, которое означает инертность установок, замедленность переключения с одних условий (ситуации) на другие);



экстравертированность связана с направленностью личности на окружающее (легкость контактов с незнакомыми людьми и т.п.);

интровертированность определяется направленностью личности на себя (особое отношение к собственным мыслям, переживаниям, трудность установления контактов с другими людьми и т.п.);

эмоциональная возбудимость по существу тождественна сензитивности.

Каждое свойство темперамента в определенных условиях выступает то как положительное, то как отрицательное качество личности. Например, высокая сензитивность школьника помогает глубже понимать психологию другого человека. В то же время такой школьник наиболее психически раним. Он остро переживает неудачи.

Термин *характер* введен древнегреческим ученым Теофрастом (VI — III вв. до н.э.). В переводе с греческого это слово означает «черта», «примета», «признак». Считается, что характер — это сочетание постоянных и существенных свойств личности, образующих определенный ее психический склад. Свойства характера принято отделять от свойств темперамента. Это деление основывается на условии того, что свойства темперамента определяются в большей степени генотипом (прирожденный тип нервной системы), а свойства характера — фенотипом (склад высшей нервной деятельности, который образуется в результате комбинации врожденных особенностей и условий жизни). К свойствам характера относят волевые качества и направленность личности, включая чувства, интересы и др. Другими словами, при более узком понимании, к ним следует отнести только те особенности личности человека, которые характеризуют его отношение к чему-либо.

Принято различать пять основных групп черт характера: первая группа определяется чертами, отражающими поведение человека по отношению к обществу, к другим людям. Это коллективизм, тактичность, вежливость, чуткость, доброжелательность, правдивость, гуманность и др. Противоположные им: индивидуализм, бестактность, грубость, лживость, лживость, жестокость, зависть, бесцеремонность и др.;

вторая группа характеризуется чертами, свойственными человеку в деятельности (трудовая, учебная и т.д.). Это трудолюбие, настойчивость, инициативность и др. Противоположные им: лень, безответственность, недобросовестность, безынициативность и др.;

третья группа — это черты, отражающие отношение человека к вещам. Это аккуратность, экономность, щедрость и др. Противоположные им: неряшливость, расточительность, скупость и др.;

четвертая группа определяется чертами, выражающими отношение человека к самому себе. Это критичность, требовательность, скромность, гордость и др. Противоположные: зазнайство, хвастливость, заносчивость, высокомерие и др.;

пятая группа характеризуется чертами, отражающими отношение человека к окружающему миру, к социальным явлениям и событиям. Это принципиальность, оптимизм и др. Противоположные: беспринципность, пессимизм и др.;

Существенной особенностью черт характера является устойчивость их проявления в различных ситуациях. Это свойство упоминают, говоря о сильном или слабом характере человека (проявление активности в противодействии внешним обстоятельствам). В данном случае существует еще и суждение о противоречивости характера (наличие у человека свойств, которые приводят к противоречиям в действиях и поступках).

### **6.7. Понятие об индивидуальности**

Как указывалось ранее, у каждого человека имеется неповторимое своеобразное сочетание индивидуальных особенностей. Педагогам свойственно забывать, что у каждого школьника есть индивидуальные черты.

Такой учитель организует свою педагогическую деятельность по шаблону, стремясь к тому, чтобы все ученики делали все одинаково.

Шаблонный подход в педагогическом процессе свидетельствует о нарушении одного из главнейших дидактических принципов современности — индивидуализации воспитания и обучения.

Если учитель, вынужденный работать по единой для всех учебной программе, с первых занятий с учащимися стремится выделять то индивидуальное, что проявляется у каждого школьника, чтобы в последующем найти достойное применение индивидуальным особенностям своих воспитанников, то он раскрывает возможности ярче проявиться их талантам.

Талант — это совокупность способностей человека, которая не только приводит деятельность к успешному результату, но и определяет оригинальность этой деятельности.

Как отмечают психологи, при организации индивидуального подхода не бывает конфликтов между педагогом и учащимися, так как учитель создает условия, позволяющие сохранять индивидуальность школьников, интуитивно стремящихся к этому.

### **6.8. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника**

Составить объективное представление о личности школьника можно только при условии использования ряда методов изучения (исследования) его качеств, свойств и способностей. К наиболее доступным из них следует отнести следующие: наблюдение, беседу, анкетирование, моделирование определенных ситуаций и тестирование.

*Метод наблюдения* заключается в целенаправленном сборе фактов о поведении и деятельности определенного ученика.

*Метод беседы*, как правило, является вспомогательным и может быть использован в случаях, когда учитель ясно представляет себе, что должен узнать об ученике из беседы. Согласно этой цели он должен составить план беседы, предварительно определив ее стиль, содержание, направленность, используемые средства и эмоциональную окраску.

*Метод анкетирования* следует использовать, чтобы определить отношения учащихся между собой, к одному конкретному школьнику, к предмету, учебной деятельности и т.д.

*Метод моделирования* определенных ситуаций проводится в привычных для школьников условиях (реальных). Но при изучении свойств личности моделируются специальные ситуации, в которых эти свойства отчетливо проявляются. Например, учитель физической культуры проводит изучение волевых качеств учащихся с помощью моделирования трудных условий во время туристического похода.

*Метод тестирования* связан с выполнением школьниками стандартных заданий (тест-задание) или с интеллектуальным решением стандартных задач (ответы на вопросы — тест-опросник).

При изучении личности школьника учитель физической культуры обязан соблюдать следующие правила \*:

1. Наблюдать за учеником нужно в естественных условиях обучения и воспитания.
2. Прежде всего следует определить главные личностные черты учащегося.
3. Отдельные особенности личности ученика необходимо рассматривать в совокупности с другими, характеризующими его личность.
4. Важно выявлять положительные черты личности школьника, на которые необходимо опираться при его обучении и воспитании.
5. Не следует упускать из вида и отрицательные черты ученика.
6. Не надо торопиться с оценками учащегося. Следует помнить, что нужен только объективный подход (важно учитывать не только свое мнение, но и оценки окружающих, данные ряда исследований личности школьника, динамику формирования качеств личности).
7. Важно вскрывать причины проявления негативных черт в личности ученика.
8. Необходимо выяснять тенденцию в развитии той или иной черты личности (прогресс — регресс).
9. Для полноценного изучения личности ученика нужно исследовать его в различных ситуациях, планомерно и систематически.
10. Целесообразно изучать школьника в коллективе (группе), выявлять учащихся, которые могут оказывать влияние на данного ученика, сравнивать поведение изучаемого школьника в группе и когда он один.
11. Следует учитывать мотивы (побудительные причины) тех или иных действий и поступков школьников.

---

\* См.: Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - Указ. изд.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Охарактеризуйте младшего школьника как субъекта учебной деятельности.
2. Какие особенности отличают подростка от старшеклассника в отношении к учебной деятельности?
3. Какие общие и конкретные мотивы занятий физической культурой вы можете назвать?
4. Что определяет мотивы школьника, связанные с результатом учебной деятельности?
5. Какие функции самооценки вам известны?
6. Назовите этапы формирования самооценки.
7. Что характерно для эмоциональной сферы подростка?

8. Объяснив, что означает понятие «направленность волевых усилий».
9. Дайте характеристику понятию «сила воли».
10. Какие особенности проявления воли у старшеклассников вы знаете?
11. Дайте определение понятию «типические особенности личности».
12. Какие свойства темперамента вы знаете?
13. Назовите пять основных групп, перечисляющих черты характера.
14. Что означает понятие «талант»?
15. Охарактеризуйте методы изучения личности школьника.
16. Какие правила должен соблюдать учитель физической культуры при изучении личности ученика?

### **Рекомендуемая литература**

- Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского. -М., 1981.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.
- Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие. — Ростов н/Д., 1997.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М., 1980.
- Кащенко В.П. Педагогическая коррекция. - М., 1994.
- Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. — М., 1976.
- Кулагина И.Ю. Возрастная психология: (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). - М., 1997.
- Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер с нем -М., 1995.
- Мельников В.М., Ямпольский Л. Т. Введение в экспериментальную психологию личности. - М., 1985.
- Мерлин В. С. Психология индивидуальности / Под ред. Е. А. Климова -М., 1996.
- Методики психодиагностики в спорте / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, Л.К.Серова. - 2-е изд., доп. и испр. - М., 1990.
- Небылицин В.Д. Избранные психологические труды. - М., 1990.
- Нейропсихология индивидуальных различий / Е. Д.Хомская, И. В. Ефимова, Е.В. Будыка, Е.В. Ениколопова. - М., 1997.
- Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / Сост. Е.Н.Сурков; Под ред. В.У Агеевца. -СПб., 1996.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. - М., 1989.



## **ГЛАВА 7**

### **ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА**

#### **7.1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности**

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

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

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

**С п о с о б н о с т и** — индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

**Т е м п е р а м е н т** — качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

**Х а р а к т е р** — качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

**В о л е в ы е к а ч е с т в а** — специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

**Э м о ц и и и м о т и в а ц и я** — переживания и побуждения к деятельности.

**С о ц и а л ь н ы е у с т а н о в к и** — убеждения и отношения людей.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о *способностях*, типах *темперамента* и их свойствах, типологии *характеров* и их формировании, теории *воли* и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории *эмоций* и роли эмоций в жизни человека, психологической теории *мотивации* и мотивах деятельности.

Что же такое *личность* в спорте?

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Личность — продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет *индивидуальность*. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности.

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов \*, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности: 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности); 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов.

---

\* См.: Платонов К.К. Личностный подход как принцип психологии // Методологические и теоретические проблемы психологии. - М, 1969.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, — все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевою динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности.

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

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении:

- 1) к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);
- 2) к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);
- 3) к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);
- 4) к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);
- 5) к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через *волевые* усилия)

осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

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

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

## 7.2. Формирование личности спортсмена

Как же формируется личность спортсмена? Аспекты ее формирования представлены на схеме 7.

Схема 7



Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте».

**Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков.** Эти задачи предусматривают:

формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;

воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества и мирового сообщества (любви к Родине, чувств дружбы, товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия, гуманизма и т.п.);

формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы;

развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики.

**Интеллектуальное воспитание.** В задачи умственного воспитания входят:

обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта,

систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании.

**Эстетическое воспитание.** Задачи состоят в том, чтобы:

воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;

формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;

формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности;

вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного и непримиримости к безобразному в любых его проявлениях.

**Воспитание воли.** Известно, что воля есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулятор его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности;

всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики.

### **7.3. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена**

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

---

\* См.: Платонов К.К. Проблема способностей. — М., 1972.

Тестирование может проводиться индивидуально и в группе. При многократном проведении процедур тестирования полученный материал становится более объективным и достоверным, появляется возможность наблюдать динамику психических процессов, состояния и свойств личности спортсмена, осуществлять коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Ответственность исследователя состоит в том, чтобы правильно интерпретировать полученный при тестировании материал. Использование ЭВМ-версии теста позволяет облегчить процедуру тестирования, оперативно проводя сравнение полученных результатов с результатами предшествующего тестирования \*.

---

\* Изложенный ниже материал, касающийся характеристики личности спортсмена, заимствован из учебного пособия: Методики психодиагностики в спорте/ В.Л.Маришук, Ю.М.Блудов, В.А.Плахиненко, Л.К.Серова. — М., 1990.

#### **7.3.1. Карта личности К.К.Платонова \***

---

\* См.: Платонов К.К. Проблема способностей. — Указ. изд.

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

Структура личности, по К.К.Платонову, состоит из четырех основных подструктур, к которым присоединяются такие обобщенные свойства личности, как характер и способности. Карта личности включает описание структурных характеристик личности, дополняемое биографическими данными, а также сведениями о состоянии здоровья и условиях жизни обследуемого. Она позволяет всесторонне подойти к изучению личности человека, в частности спортсмена, особенно при первоначальном знакомстве с ним, а также используется при выборе средств и методов педагогического воздействия.

**Карта личности (по К.К.Платонову)**

Способ заполнения: самооценка; оценка; МОНХ « » \_\_\_\_\_ 200 г.

Фамилия, и., о. \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

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

3. 1. Состояние здоровья  
2. Отношение к своему здоровью

Ж. Жизненные обстоятельства:

1. Работа
2. Семья
3. Материальные условия

Д. Дополнительные данные

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

С. Проявлены способности:

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

Прочие наиболее отчетливо выраженные способности

Х. Черты характера:

1. Принципиальность
2. Коллективизм
3. Оптимизм

Прочие наиболее отчетливо выраженные черты характера

### **Структура личности**

I. Социально-обусловленная подструктура

1. Общая направленность:
  - а) уровень
  - б) широта
  - в) интенсивность
  - г) устойчивость
  - д) действенность
2. Профессиональная направленность
3. Атеистическая направленность
4. Отношение:
  - а) к труду
  - б) к людям
  - в) к себе

II. Подструктура опыта

1. Профессиональная подготовленность
2. Культура:
  - а) психомоторная
  - б) музыкальная
  - в) театральная
  - г) художественная
  - д) литературная

е) повседневная

### III. Биологически обусловленная подструктура

#### 1. Темперамент:

- а) сила
- б) подвижность
- в) уравновешенность

#### 2. Патологические изменения личности

### IV. Подструктура индивидуальных особенностей психических процессов

#### 1. Эмоциональная возбудимость

#### 2. Эмоционально-моторная устойчивость

#### 3. Стеничность эмоций

#### 4. Внимательность

#### 5. Критичность мышления

#### 6. Продуктивность памяти

#### 7. Сообразительность

#### 8. Творческое воображение

#### 9. Воля:

- а)самообладание
- б) целеустремленность
- в) инициативность
- г) настойчивость
- д) решительность

#### 10. Дисциплинированность

Заполнение карты личности предваряется инструкцией. Ее рекомендуется составлять лицам, хорошо знающим обследуемого, при этом желательно, чтобы эксперты находились с ним в разнообразных неформальных взаимоотношениях (например, начальник, подчиненный, член команды, член семьи и т.д.). Возможно также заполнение карты методом самооценки.

Каждая черта личности, учитываемая в карте, оценивается по пятибалльной системе:

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

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

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

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

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

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

По динамике каждая черта личности определяется одним из трех признаков:

- раньше была менее свойственна, теперь развивается и улучшается все более;
- остается без изменения;
- раньше была более свойственна, ухудшается.

Динамика оценивается за последние три года, если это особо не оговорено.

Балл 3 и знак «=» должны встречаться чаще других.

Карта личности - это только форма фиксации имеющихся сведений о личности. Учет и оценка каждой черты личности должны опираться на знание определенных типичных случаев из жизни человека, на которого заполняется карта, его действий и поступков, в которых проявляется каждая предусмотренная картой черта личности. Если этих сведений нет, тогда ставится балл 0.

Карта личности заполняется как на основе самооценки, так и на основе оценок одним или несколькими лицами, знающими данного человека. В последнем (наилучшем) случае, т.е. при применении метода обобщения независимых характеристик (МОНХ), в итоговой карте выставляется обобщенный балл. Способ заполнения карты — подчеркивание.

Перед заполнением серии карт желательно ознакомиться с одной из книг, в которых дается характеристика функциональной динамической структуры личности и ее подструктур и элементов.



### 7.3.2. Определение структуры личности спортсмена \*

\* См.: Методики психодиагностики в спорте / В.Л.Марищук, Ю.М.Блудов, В.А. Плахтенко, Л.К.Серова – М., 1990.

Практический опыт работы со спортсменами высокого класса и изучение существующей литературы по данной проблеме явились основой для создания нами карты личности спортсмена. Согласно этой карте, структура личности спортсмена включает социально-психологическую, психологическую, профессиональную и медико-биологическую подструктуры (табл. 4).

В каждую подструктуру входит несколько групп качеств. Группа : качеств, в свою очередь, состоит из отдельных качеств, умений и навыков. Таким образом, структура личности спортсмена, состоящая из четырех подструктур, составляет многоуровневую иерархическую систему. Самый высший уровень структуры — социальный, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества и побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все нижележащие подструктуры.

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

**Таблица 4 Компоненты структуры потенциальной ценности личности спортсмена**

Подструктура	Группа качеств	Отдельные качества, умения, навыки
1	2	3
I. Социально-психологическая	Отношение к себе	Правдивость, честность Самокритичность Требовательность к себе Общительность, отзывчивость Дружелюбие Чувство собственного достоинства Дисциплинированность
	Отношение к обществу	Готовность прийти на помощь Организаторские способности Оптимальный конформизм
	Отношение к труду	Трудолюбие и интенсивность труда Аккуратность в труде Ответственность
	Интересы	Интерес к спорту Интерес к своему виду спорта Интерес к медико-биологическим вопросам физической культуры и спорта Широта интересов Глубина интересов Устойчивость интересов
	Способности	Двигательные Сенсорные Сенсомоторные (психомоторные) Спортивная одаренность
	Интеллект	Активность мышления Самостоятельность Логичность мышления Умственные качества

II. Психологическая	Психофизиологические качества	Внимание (объем, распределение, концентрация, переключаемость, устойчивость) Память (краткосрочная, долгосрочная, оперативная) Мышление (логическое, творческое, активное, самостоятельное)
	Эмоциональная сфера	Отсутствие повышенной нервозности Осторожность Эмоциональная устойчивость Тревожность Фрустрация Эмоциональная возбудимость Эмоционально-моторная устойчивость Степичность эмоций
	Волевые качества	Самообладание Настойчивость Решительность Умение мобилизовать свои резервы
	Состояние анализаторов и их взаимодействие	Абсолютный порог Дифференцировочный порог Взаимодействие двигательного и зрительного анализаторов Чувствительность вестибулярного анализатора
	Психомоторика	Скорость простых сенсомоторных реакций Скорость реакций с выбором Антиципация Умение работать в оптимальном темпе
III. Профессиональная (спортивного мастерства)	Спортивный результат	Наивысшее спортивное достижение Наивысшее достижение в текущем сезоне Способность превышать в соревнованиях тренировочный результат Частота срывов на ответственных состязаниях Стабильность результатов, опыт соревнований Динамика результатов за годы тренировок
	Техническое мастерство	Арсенал технических приемов Техника на фоне утомления Арсенал технических приемов в условиях стресса
	Тактическое мастерство	Умение строить программы действий Умение реализовать намеченную программу действий Умение сочетать простые действия со сложными Умение быстро перестроить свою деятельность Умение не теряться в сложной обстановке
	Специальная физическая подготовленность	Состояние специальных физических качеств Объем тренировочных нагрузок Объем соревновательных нагрузок
	Восстанавливаемость	Способность восстанавливаться во время соревнований Способность восстанавливаться между соревнованиями Способность восстанавливаться после напряженного сезона
IV. Медико-биологическая (спортивных возможностей)	Анатомо-морфологические	Росто-весовой показатель Силовой индекс Жировая масса Рост Вес

	Физические качества	Выносливость: общая силовая скоростная скоростно-силовая статическая  Скорость Сила Ловкость
	Тип ВНД	Сила возбуждательных процессов Сила тормозных процессов Уравновешенность нервных процессов Подвижность возбуждения и торможения
	Компоненты оценки здоровья	Острые и хронические заболевания Острые и хронические травмы Обращаемость к врачам (жалобы) Трудотерапия Способность переносить большие нагрузки
	Функциональные показатели энергетики (кардио-респираторной системы)	Аэробная работоспособность (PWC- 170) Анаэробная работоспособность ЧСС в покое ЧСС и другие функции после работы максимальной интенсивности ЧСС после работы субмаксимальной интенсивности ЧСС после работы большой интенсивности

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

### 7.3.3. Исследование общественной и спортивной направленности, личностной тревожности и уровня притязаний

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

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

\*См.: Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена // Психология и современный спорт. — М., 1973.

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

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

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

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

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

Таблица 5

**Сравнительная сила морального мотива игроков**

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

П р и м е ч а н и е: За команду игрок старался больше (+), меньше (—), I столько же (•).

Общественную и спортивную направленность личности можно определить путем наблюдения по следующим критериям: четко выраженная мотивация достижения, участие в соревнованиях, характер нравственной мотивации (индивидуалистский или коллективистский), социальная реакция на условия соревнования, препятствия, трудности. Оценка дается по пятибалльной шкале. Анкета составлена В.Л.Марищуком и Л.К.Серовой\*.

\* См.: Методики психодиагностики в спорте. — Указ. изд.

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

Степень выраженности перечисленных ниже качеств у спортсменов определяется по десятибалльной системе: 0 - отсутствует полностью; 10 - выражено предельно.

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

Теоретически возможная сумма варьируется от 0 до 240 условных единиц. Мы перевели ее в общедоступную пятибалльную шкалу. В таком случае: 0—45 — очень низкий результат; 46 — 93 - низкий; 94 —146 — средний; 147 —194 — высокий; 195 —240 — очень высокий.

Оцениваемые качества следующие: спортивное звание, отношение к спортивному обществу, общественная активность, инициативность в спорте, интерес к науке и культуре, интерес к политинформации, ответственность перед командой, бережное отношение к инвентарю, трудолюбие на тренировках, самоотверженность на соревнованиях, любовь к своему виду спорта, корыстные интересы, преданность своему клубу, непримиримость к нарушению моральных норм, готовность помочь товарищу, бытовая дисциплинированность, устойчивость принципов, требовательность к другим, требовательность к себе, соревновательная надежность, внешняя опрятность, стремление руководить другими, спортивное честолюбие (табл. 6).

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

I. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику.

II. Чувство спортивного коллективизма.

III. Переживание вины за нарушение спортивной этики (см. табл. 7).

Таблица 6

#### Критерии оценки показателей социальной мотивации

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условные оценки
1	Стремится к участию в соревнованиях, к победе, к рекордным результатам. Коллективистская мотивация явно преобладает над индивидуалистской. Глубоко осознает общественную значимость спорта, социально мотивирован к преодолению самых сложных условий соревнований	5
2	Стремится к участию в соревнованиях, к победе, но вполне удовлетворяется повторением ранее достигнутых результатов. Коллективистская мотивация явно преобладает над индивидуалистской, но они могут и противостоять друг другу. Мотивирован к преодолению сложных условий соревнований	4
3	Участствует в соревнованиях без большого желания, хотя и не отказывается выступать. Индивидуалистская мотивация преобладает над коллективистской. Усложнение условий, неожиданные трудности вызывают негативное отношение к соревновательной деятельности	3
4	Не стремится к участию в соревнованиях, ищет повода отказаться, соглашается лишь из корыстных побуждений. Сложные условия соревнований резко усиливают негативную мотивацию	2
5	Отказывается участвовать в соревнованиях	1

Таблица 7

#### Шкала оценки нравственных качеств спортсмена

№ п/п	I. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику (наиболее важные)
1	Осознание чувства долга перед коллективом класса (школы)
2	Ответственность перед спортивным коллективом, тренером, товарищами
3	Чувство самоутверждения, стремление завоевать личное первенство, став первым среди товарищей
4	Стремление получить похвалу и признание, иметь перспективы в личном продвижении
5	Страх наказания, боязнь быть исключенным из команды, отстраненным от участия в спортивных сборах
II. Чувство спортивного коллективизма (переживаемое в наибольшей мере)	
1	Интересы и цели спортивного коллектива воспринимаются как собственные, личные интересы, готовность проявить активность, защищая интересы коллектива, стремление быть в активе
2	Интересы и цели спортивного коллектива нередко сопоставляются с личными, но предпочтение отдается общественному. Особая инициатива при этом не проявляется («я — как все»)
3	Когда личные интересы противостоят интересам спортивного коллектива, возникают противоречивые мысли, решение нередко зависит от того, что подскажут наиболее активные члены коллектива
4	Интересы и цели спортивного коллектива воспринимаются постольку, поскольку они совпадают с личными интересами («попутчики»); предпочтение общественным интересам отдается в том случае, когда возникает опасность утратить поддержку коллектива
5	Предпочтение обычно отдается личным интересам перед общественными
III. Переживание вины за нарушение спортивной этики (чувства, наиболее часто возникающие в данных случаях)	
1	Чувство вины перед коллективом класса (школы)

2	Угрызения совести в связи с тем, что подвел свой коллектив, своих товарищей, тренера
3	Осознание собственной неспособности предотвратить совершенный проступок, личная обида
4	Страх утратить престиж, потерять уважение тренера, утратить поддержку товарищей
5	Страх административного наказания

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

#### Методика обследования

В анкетах ответы заносятся не в порядке их нравственной значимости, а в случайном порядке (по разделам). Обследуемым предлагается в каждом разделе выбрать по 3 ответа, наиболее для них значимые, и записать их на листочке со своей фамилией в порядке значимости, указывая римской цифрой номер раздела, арабскими цифрами - номера ответов, например, I (1, 4, 3) и т.д., или прямо на бланке проставить перед выбранными ответами номера в порядке значимости. Затем при обработке данных экспериментатор проставляет присвоенные ответам номера и записывает на бланке обработки материалов номера ответов в соответствии с таблицей.

Ответы по их значимости оцениваются условными баллами по следующей схеме: 1-й ответ - 5 баллов, 2-й - 4 балла, 3-й - 3 балла, 4-й - 2 балла, 5-й - 1 балл. Учитывается также место, на которое поставлен ответ. Если первый ответ поставлен на второе место, вычитается 1 балл, на третье место - вычитается 2 балла. Если второй ответ поставлен на первое место, за него все равно начисляются 4 балла, но если он поставлен на третье место - вычитается 1 балл.

Например, номера ответов: I. (1, 2, 3) = 5 + 4 + 3 = 12 баллов; II. (4, 1, 3) = 2 + (5 - 1) + 3 = 9 баллов; III. (2, 4, 1) = 4 + 2 + (5-2) = 9 баллов; общая сумма - 12 + 9 + 9 = 30 баллов.

Общая оценка выводится из суммы баллов, полученных за три раздела:

35-36 условных баллов - высокий результат;

33-34 —«— хорошие показатели;

30-32 —«— средний результат;

26-29 —«— результат ниже среднего;

21-25 —«— низкий результат;

20 и ниже условных баллов - очень низкий результат.

Стимулы, условия, помогающие спортсмену эффективно тренироваться и выступать на соревнованиях, можно выявить с помощью теста, предложенного Б.Дж.Кретти, профессором Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе \*.

\* См.: Методики психодиагностики в спорте. - Указ. изд.

Спортсмену предлагается оценить по десятибалльной шкале различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться. При первоначальных опросах необходимо оставлять свободное место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы (см. табл. 8).

Таблица 8

#### Шкала оценки условий, повышающих эффективность тренировки

Вопросы теста	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
Соревнование с товарищем по команде	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Частные указания по технике выполнения элементов	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Возможность активно тренироваться	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Информация о характере интенсивности предлагаемой тренировки (до ее начала)	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Соревнования с самим собой (учитываются результаты прошлых соревнований и тренировок)	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Киносъемка и другие наглядные пособия	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10

Установка, стимуляция со стороны тренера и его помощников	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Поддержка и похвала товарищей по команде	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Личная поддержка и внимание тренера	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10
Другие вопросы (укажите, что именно)	1,2,3	4,5,6,7	8,9,10

После того как будет проведен опрос членов команды, полуденную информацию можно использовать следующим образом.

Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся соответствующие коррективы.

Прежде чем анализировать средние показатели ответов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предлагаемых вопросов.

Сопоставляя предварительные оценки тренера с действительными результатами, можно получить представление о том, насколько мнение тренера совпадает с установками большинства членов команды.

#### Оценка уровня личностной тревожности

Тревожность — это индивидуальная чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности, она в той или иной степени выражает склонность испытывать опасения, страх в большинстве ситуаций. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилберга состоит из двух подшкал: измеряется тревожность как свойство личности и как эмоциональное состояние.

Личностная шкала Спилберга включает 20 вопросов (см. табл. 9). Подсчет количества баллов производится следующим образом: из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19; к полученной разности прибавляется цифра 35.

Если суммарный показатель по шкале Спилберга показывает: до 30 баллов - это низкий уровень тревожности, от 30 до 45 баллов — средний, свыше 45 баллов — высокий \*.

\* См.: Методики психодиагностики в спорте. — Указ. изд.

#### Шкала самооценки

Инструкция: *почитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.*

Шкала Дж.Тейлор, построенная на основе Миннесотского многопрофильного опросника, получила широкое распространение среди психологов-экспериментаторов для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха). Эта шкала может применяться до и после соревнований. Ее следует применять вместе с другими методиками (например, совместно с определением типологических свойств), а данные, взятые из нее, дополнять другими бланковыми и проективными тестами, обеспечить ее надежность (табл. 10).

В таблице приведен тест Дж. Тейлор, состоящий из 50 ответов, а также ключ для интерпретации ответов; каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Показатели ранжируются следующим образом: от 0 до 6 баллов — малая тревожность, от 6 до 20 баллов -средняя, от 20 и выше — высокая.

Таблица 9

#### Личностная шкала Спилберга

№ п/п	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	2	3	4	5	6
1	Я испытываю удовлетворение.	1	2	3	4
2	Я быстро устаю.	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать.	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.	1	2	3	4

5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым.	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран.	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня.	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков.	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив.	1	2	3	4
11	Я принимаю все слишком близко к сердцу.	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности.	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра.	1	2	3	4
16	Я бываю доволен.	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть.	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек.	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Таблица 10

### Шкала оценки личностной тревожности

№ п/п	Предложения	Показатели тревожности
1	2	3
1	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.	Нет
2	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.	Нет
3	У меня редко бывают запоры.	Нет
4	У меня редко бывают головные боли.	Нет
5	Я редко устаю.	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.	Нет
7	Я уверен в себе.	Нет
8	Практически я никогда не краснею.	Нет
9	По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.	Нет
10	Я краснею не чаще, чем другие.	Нет
11	У меня редко бывают сердцебиение и одышка.	Нет
12	Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.	Нет
13	Я застенчив не более чем другие.	Нет
14	Мне не хватает уверенности в себе.	Да
15	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	Да
16	У меня бывают периоды такого беспокойства, что не могу усидеть на месте.	Да
17	Мой желудок сильно беспокоит меня.	Да
18	У меня не хватает духу вынести предстоящие трудности.	Да
19	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.	Да
20	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.	Да
21	Мне нередко снятся кошмарные сны.	Да



22	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.	Да
23	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.	Да
24	Меня весьма тревожат возможные неудачи.	Да
25	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании.	Да
27	Я работаю с большим напряжением.	Да
28	Я легко прихожу в замешательство.	Да
29	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.	Да
30	Я склонен принимать все слишком всерьез.	Да
31	Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте.	Да
32	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.	Да
33	Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).	Да
34	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.	Да
35	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.	Да
36	Мое материальное положение весьма беспокоит меня.	Да
37	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.	Да
38	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.	Да
39	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это чрезвычайно смущает меня.	Да
40	Даже в холодные дни я легко потею.	Да
41	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.	Да
42	Я человек легко возбудимый.	Да
43	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.	Да
44	Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана, и я вот-вот выйду из себя.	Да
45	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	Да
46	Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.	Да
47	Я почти все время испытываю чувство голода.	Да
48	Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.	Да
49	Жизнь для меня всегда связана с небольшим напряжением.	Да
50	Ожидание всегда нервирует меня.	Да

Спортсменам с высокой личностной тревожностью следует уделять особое внимание, особенно при подготовке к ответственным соревнованиям. Указанные шкалы тревожности могут оказать неоценимую помощь в выявлении таких спортсменов и в осуществлении мероприятий по созданию системы психологической защиты.

### ***Оценка уровня притязаний***

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

Уровень притязаний определяется различными модификациями методики Ф.Хоппе \*, суть которой состоит в следующем. Испытуемому предлагается ряд заданий, отличающихся по степени трудности. Все задания нанесены на карточки, которые расположены перед испытуемыми в порядке возрастания их номеров. Степень трудности задания соответствует величине порядкового номера карточки. В предлагаемом варианте методики Хоппе испытуемому предлагается двенадцать заданий (с грифом «а», так как уровень трудности может иметь несколько вариантов).

\* См.: Методики диагностики в спорте. - Указ. изд.

Дается следующая инструкция: «Перед вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточке означают степень сложности задания. Задания располагаются по возрастающей сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое вам неизвестно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если вы не уложитесь в определенное время, я буду считать, что задание вами не выполнено, и ставлю минус. Если уложитесь в определенное время, ставлю плюс. Задание вы должны выбирать сами».

Карточка 1. I степень трудности.

*Написать три слова на букву «Н».*

Карточка 2. II степень трудности.

*Написать название четырех фруктов на букву «А».*

Карточка 3. III степень трудности.

*Написать шесть имен на букву «П».*

Карточка 4. IV степень трудности.

*Написать название шести государств на букву «И».*

Карточка 5. V степень трудности.

*Написать пять названий станций на букву «П».*

Карточка 6. VI степень трудности.

*Написать двадцать слов на букву «С».*

Карточка 7. VII степень трудности.

*Написать, какие мероприятия начинаются с буквы «А».*

Карточка 8. VIII степень трудности.

*Написать название пяти государств на букву «М».*

Карточка 9. IX степень трудности.

*Написать название пяти фильмов на букву «М».*

Карточка 10. X степень трудности.

*Написать фамилии пяти известных киноактеров на букву «Л».*

Карточка 11. XI степень трудности.

*Написать фамилии пяти известных русских художников, композиторов, писателей на букву «Р».*

Карточка 12. XII степень трудности.

*Написать фамилии пяти известных русских художников на букву «К».*

Экспериментатор может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать отведенное на выполнение задания время и, таким образом, произвольно оценивать выполнение как правильное или неправильное. Только после оценки экспериментатора испытуемый должен выбрать другое задание. Число выборов целесообразно ограничить до пяти.

Вопросы каждого уровня трудности оцениваются соответствующим количеством баллов. Вопросы I степени оцениваются одним баллом, II степени — двумя баллами и т.д.

Оценивая уровень притязаний, используют суммарное количество выбранных баллов. Например, если в тесте испытуемому предоставлялось пять выборов и он в первый раз выбрал 4-ю, во второй — 5-ю, в третий — 4-ю, в четвертый — 7-ю и пятый раз — 6-ю карточку, то уровень притязаний будет равен  $4 + 5 + 4 + 7 + 6 = 24$  баллам.

После успеха или неудачи (которые могут быть произвольно интерпретированы экспериментатором) происходит сдвиг, или повышающий уровень притязаний, или уменьшающий его. После успеха, как правило, происходит сдвиг в положительном направлении, т.е. повышение притязаний.

Средняя величина единичных сдвигов после успеха, показанных во всех тестах, принимается за меру сдвига после успеха. После неудачи испытуемые могут как понижать уровень притязаний, т.е. выбирать более легкое задание (положительное направление), так и повышать притязания (отрицательный сдвиг).

Средняя величина единичных сдвигов после неудачи, показанных во всех тестах, принимается за меру после неудачи.

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

#### **7.3.4. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка**

Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одно из основных требований к исследованиям свойств нервной системы - совпадение диапазона по двум или нескольким методикам. Нередко, наряду с экспериментальными аппаратными методами, при исследовании свойств, определяющих тип нервной системы, используются наблюдения за их жизненными проявлениями и опрос.

С помощью опросника судят о силе и подвижности основных нервных процессов, об интроверсии (направленность личности внутрь, в глубину своих интимных переживаний) или экстраверсии (направленность личности вовне, ориентировка преимущественно на внешнюю оценку).

### **Бланковый тест ЧХТ**

Бланковый тест ЧХТ (черты характера и темперамента), разработанный в Военном институте физической культуры на основе многопрофильного опросника (ММПИ), оценивает эмоциональную реактивность, невротичность и уровень притязаний, типологические особенности и некоторые другие показатели.

В обследовании используется метод «жизненных показателей». Процедура сводится к коллективному прослушиванию вопросов и бинарным ответам «да - нет». На ответы по каждому вопросу дается по 7 — 10 с. Для работы с группой 20 — 30 человек необходимо около получаса. Ряд вопросов составлен по методу взаимного исключения.

Данные, полученные при опросе, являются вспомогательным материалом для составления характеристики обследуемых лиц и должны быть дополнены по результатам изучения их деятельности и быта, а также путем психологических испытаний бланковыми и аппаратными методами. Опросник можно дополнить разделом, где дана методика по исследованию степени мотивации к определенной профессиональной деятельности (с учетом ее особенностей).

При проведении обследования большинство вопросов ставится в утвердительной форме. Испытуемые инструктируются следующим образом: *Если вы безусловно согласны с тем, что я зачитаю, напишите «да», если не согласны, напишите «нет»; если сомневаетесь или не поняли вопроса, поставьте вопросительный знак.* (Знак вопроса при подсчете результатов рассматривается как отрицательный ответ.)

Опросник имеет 10 разделов, содержащих ряд сведений:

1-й раздел — о силе нервных процессов по возбуждению (преимущественно это работоспособность, соответствие «закону силы», доминантность);

2-й раздел — об измерении психофизических порогов нервной системы (чувствительность);

3-й раздел — о силе нервных процессов по торможению;

4-й раздел — о подвижности нервных процессов;

5-й раздел — об эмоциональной лабильности, реактивности;

6-й раздел — о развитии первой сигнальной системы;

7-й раздел — о развитии второй сигнальной системы;

8-й раздел — о повышенной нервозности и о некоторых психопатических отклонениях в характере человека;

9-й раздел — об искренности;

10-й раздел — об уровне притязаний.

Оценки, полученные в результате обследования по ЧХТ, выведены на основании опроса 5000 человек и уточнялись по мере накопления данных.

Оценка проводится по сумме положительных ответов. В тех случаях, когда имеются дублирующие разделы (2а, 7а, и др.), положительные ответы дублирующих разделов вычитаются из суммы положительных ответов по основным разделам.

При наличии восьми—деяти положительных ответов в разделах 1 -7 и 10, девяти и более положительных ответов в разделе 8, а также при отсутствии положительных ответов в разделе 9 признаки считаются безусловно доминирующими.

При наличии пяти—семи положительных ответов в разделах 1 — 7 и 10, шести—восьми положительных ответов в разделе 8 и наличии одного—двух положительных ответов в разделе 9 признаки считаются выраженными (преобладающими).

Наличие трех—четырёх положительных ответов в разделах 1—8 и 10, четырёх-пяти положительных ответов в разделе 8 и трёх-четырёх положительных ответов в разделе 9 характеризуют средние показатели выраженности признака.

Наличие одного-двух положительных ответов в разделах 1 —7 и 10, одного—трех положительных ответов в разделе 8 и пяти положительных ответов в разделе 9 характеризуют слабую выраженность

признака.

Для удобства статистической обработки материалов ЧХТ может быть применена и девятибалльная оценка:

9 баллов — при девяти и более положительных ответах по разделам 1—7 и 10 и при отсутствии положительных ответов по разделам 8 и 9;

8-7 баллов — при восьми и семи положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при одном—двух положительных ответах по разделам 8 и 9;

6 баллов — при пяти—шести положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при четырех положительных ответах по разделу 8; но по разделу 9 такой оценки нет;

5 баллов — при трех—четырех положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при пяти—шести положительных ответах по разделу 8 и трех положительных ответах по разделу 9;

4 балла — при одном—двух положительных ответах по разделам 1—7 и 10, при семи—восьми положительных ответах по разделу 8, четырех положительных ответах по разделу 9;

3 балла — отсутствие положительных ответов по разделам 1-7 и 10, девяти положительных ответов по разделу 8, пяти положительных ответов по разделу 9;

2 балла — преобладание дублирующих ответов на одну единицу (сумма равна минус 1) в разделах 1-7 и 10, десяти положительных ответов по разделу 8, пяти—семи положительных ответов по разделу 9;

1 балл — преобладание дублирующих ответов (сумма равна минус 2 и менее) в разделах 1—7 и 10, двенадцати и более положительных ответов по разделу 9.

Во время оценки результатов бланкового теста ЧХТ при анализе раздела 9 при наличии пяти положительных ответов результаты опросника подвергаются сомнению, при наличии шести положительных ответов результаты проведенного опроса не принимают во внимание.

#### Раздел 1

1. Вы человек очень выносливый и можете очень длительное время выполнять трудную работу, не снижая ее интенсивности?

2. Вы любите преодолевать трудности на работе?

3. Вы никогда не волнуетесь, выступая на больших собраниях?

4. Решение вы принимаете, как правило, самостоятельно, без советов других?

5. Вы очень настойчивы в достижении цели?

6. На экзаменах вы любите отвечать первым?

7. Неудачи в работе и в жизни только усиливают ваше желание достичь поставленной цели?

8. На спортивных и других состязаниях вы показываете обычно лучшие результаты, чем во время тренировки?

9. Вы не боитесь рисковать?

10. У вас твердый характер и вы можете успешно руководить людьми?

#### Раздел 1а

1. Часто бывает так, что в мыслях вы готовы расправиться с вашим противником, а практически не решаетесь сделать то, что задумали?

2. Когда выполняете трудную умственную работу, то непроизвольно переключаетесь мыслями на какую-нибудь другую тему, иногда непроизвольно начинаете мечтать о чем-либо другом?

3. Часто бывало так, что вы хорошо подготовились к уроку, но во время ответа терялись и получали низкие оценки?

4. Бывало так, что в течение короткого времени вы приняли какое-то решение, но затем случайный довод заставлял вас это решение переменить, затем вновь вы возвращались к старому решению, и так несколько раз в течение короткого времени?

5. Вы обычно не ввязываетесь в резкие объяснения, которые могут привести к ссоре, несмотря на то что внутренне убеждены в своей правоте?

#### Раздел 2

1. Если приключилась любая беда, вы обычно долго переживаете?

2. Вас легко обидеть? Вы человек тонких чувств?

3. Если с вами поступили несправедливо, у вас все из рук валится, работа не идет?

4. В кино и во время тяжелых пьес вы иногда плачете или близки к этому?

5. Если приключилась беда, вам хочется с кем-то поделиться переживаниями, хочется сочувствия?

6. Траурная музыка иногда вызывает у вас слезы?

7. Боль душевная гораздо мучительнее для вас, чем физическая?

8. Вы никогда не ударите человека первым, если даже он перед вами виноват?
9. Часто ли вы долго и горько переживаете по какому-либо поводу, потом разберетесь и думаете, что переживали из-за пустяка?

10. Вы все принимаете слишком близко к сердцу?

#### Раздел 2а

1. Вы обычно не обижаетесь, когда над вами остро подшучивают?
2. Если о вас другие говорят плохо или хорошо, вас это не беспокоит (пусть себе говорят)?
3. Вы никогда не теряетесь перед большой аудиторией?
4. О своих неприятностях вы обычно забываете довольно быстро?
5. Мучения животных вас не трогают?

#### Раздел 3

1. Вы любите делать все не спеша, обдумывая каждый поступок?
2. Вы — сдержанный человек?
3. Обычно вы крепко спите даже перед серьезными жизненными испытаниями (экзаменами, спортивными состязаниями и др.)?
4. Тише едешь — дальше будешь! Согласны?
5. Вы весьма осторожны в своих словах, лишнего не скажете?
6. В очереди вы обычно стоите совершенно спокойно, не испытывая раздражения?
7. Любите вы делиться своими мыслями с другими?
8. Вы легко храните в секрете интересную новость?
9. Вы обычно не очень спешите принимать решения, любите подождать, посмотреть, как поступят другие?
10. Люди, которые все делают быстро, слишком часто ошибаются?

#### Раздел 3а

1. Вы нередко совершаете необдуманные поступки, о которых потом жалеете?
2. Товарищи часто обвиняют вас в опрометчивых поступках?
3. Вы очень не любите ожидать трамвая или автобуса?
4. Если обсуждается интересный вопрос в спорте, вам хочется первым выразить свое мнение?
5. Когда вы очень рассердитесь, то часто не можете себя сдержать?

#### Раздел 4

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям?
2. Вам нравится работа, которая требует быстрого и частого переключения с одной производственной операции на другую?
3. Вы можете быстро перейти от покоя (отдыха) к интенсивной деятельности?
4. Вы быстро сходитесь с новыми людьми?
5. Вы быстро засыпаете и пробуждаетесь?
6. Вы быстро осваиваетесь в новой обстановке, включаетесь в новое для вас дело?
7. Вам нравится, когда на работе появляются новые люди?
8. Вы любите бывать в новом для вас обществе?
9. Вам приходится слышать от окружающих и друзей, что вы — человек очень деятельный и подвижный?
10. Новый для вас учебный материал вы обычно запоминаете и усваиваете очень быстро, хотя иногда способны также быстро его забывать?

#### Раздел 4а

1. Вы не любите заводить новых знакомых?
2. Вам очень трудно расставаться с какой-либо мыслью, в которую вы когда-то поверили, хотя есть много убедительных доводов против этой мысли?
3. Новые навыки в какой-то деятельности, новые привычки формируются у вас медленно, но зато очень прочно, как говорят, намертво?
4. Вас иногда называют флегматиком (или упрекают в медлительности) ?

#### Раздел 5

1. У вас иногда бывает такое чувство, будто пересохло во рту?
2. Когда вы сердитесь или находитесь на экзаменах, вас иногда бросает в пот?
3. Когда вы сердитесь или волнуетесь, то нередко ощущаете сильное сердцебиение?
4. Бывает ли так, что когда вы сердитесь или волнуетесь, у вас захватывает дыхание?

5. Когда вы сердитесь или находитесь на экзаменах, у вас иногда заметно меняется тембр голоса и появляются несвойственные вам низкие или высокие тона?

6. Когда вы очень волнуетесь или сердитесь, вас иногда бросает в дрожь?

7. Бывает ли так, что при сильном волнении или злости вы бледнеете?

8. Верно ли, что вы «заводите с пол-оборота» (вас можно быстро рассердить)?

9. Когда вы волнуетесь, вы сильно краснеете?

10. Когда очень волнуетесь, то ходите в туалет чаще, чем обычно?

Раздел 5а

1. Обычно у вас преобладает ровное настроение, вас трудно рассердить?

2. Когда сердитесь, вы не повышаете голос?

3. По выражению вашего лица нельзя определить, рассержены вы или спокойны?

4. При волнении у вас не сбивается ритм дыхания, он обычно ровный ?

5. Даже в самых сложных ситуациях ваше сердце бьется ровно?

Раздел 6

1. Практическая деятельность нравится вам больше, чем ее осмысление?

2. Вам очень нравятся красивые пейзажи?

3. Вы пишете стихи или пытались когда-либо их писать

4. Геометрия в школе давалась вам гораздо легче, нежели алгебра?

5. Художественные произведения в живописи доставляют вам наслаждение?

6. Вы любите (или любили раньше) участвовать в художественной к самодеятельности?

7. Литература нравится вам больше, чем математика?

8. География нравится больше, чем физика?

9. Вы любите фотографироваться?

10. У вас хорошая зрительная память? Можете мысленно представить те районы (дома, улицы, деревни), где вы недавно находились?

Раздел 6а

1. Нельзя сказать, что вы любите природу?

2. Вы не любите смотреть приключенческие кинофильмы?

3. Вы никогда не любили читать стихи и не любите слушать, когда читают другие?

Раздел 7

1. Вы обычно тщательно планируете все свои поступки?

2. Вы, как правило, тщательно анализируете свои поступки и делаете соответствующие выводы на будущее?

3. Вам гораздо легче запомнить смысл события, нежели подробности о том, где и когда оно происходило?

4. Игру в шахматы вы всегда предпочитаете игре в домино?

5. Любите ли вы (или любили раньше) доказывать теоремы?

6. В школе алгебра нравилась вам больше, чем химия?

7. Физика нравилась вам больше, чем география?

8. Вы любите делать обобщения?

9. Вам легче составить план какой-либо работы, подготовить какую-либо схему прибора, чем собственноручно выполнять такую работу?

10. Вы любите умственный труд, связанный с математическими вычислениями?

Раздел 7а

1. Во время учебы в школе самое неприятное для вас было выполнять задания по математике?

2. Вы любите описания природы в книгах, мысленно представляя себе те пейзажи, о которых читаете?

3. Что вам больше нравится в книгах Л.Н. Толстого: следить за ходом событий и судьбой героев или разбираться в многочисленных философских отступлениях?

Раздел 8

1. Вам очень трудно приспособиться к новым условиям жизни и работы? Переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным?

2. Вы часто вступаете в конфликт (ссоритесь) с окружающими?

3. Верно ли, что по отношению именно к вам особенно часто поступают несправедливо?

4. Вы заслуживаете гораздо лучшей участи, чем та, которая выпала ; на вашу долю?

5. Когда за вами кто-нибудь внимательно наблюдает, у вас просыпается неприязнь к такому человеку?
6. Иногда вам кажется, что вы самый несчастный человек на земле?
7. Вы часто чувствуете себя несправедливо обиженным?
8. Ваше мнение обычно не совпадает с мнением других?
9. Случается ли так, что вас пугают собственные мысли?
10. Бывает ли, что вы просыпаетесь среди ночи в холодном поту?
11. Считаете ли вы себя человеком, которого преследуют разные болезни?
12. Вы часто испытываете чувство усталости?
13. Бывает ли так, что у вас пропадает аппетит из-за переживания?
14. Вы человек особенный, непонятный для других, не такой, как все?
15. На вас обращают внимание чаще, чем на других?
16. Не кажется ли вам, что у вас слишком много врагов?
17. Бывают ли у вас головные боли, головокружения из-за переживаний?
18. Бывает ли так, что вам хочется избавиться от какой-либо мысли, а она вас упорно преследует?
19. Часто ли не понимаете жизни и людей?
20. Часто у вас бывают такие периоды, когда никого не хочется видеть?

#### Раздел 9

1. В жизни не было такого случая, чтобы вы нетактично поступили по отношению к учителю или пытались его обмануть?
2. В вашей жизни не было ни одного случая, чтобы вы нарушили обещание?
3. За всю свою жизнь у вас не было ни одной такой мысли, за которую вам потом было бы стыдно?
4. За всю жизнь вы не сделали ни одного дурного поступка?
5. За всю свою жизнь вы не сделали ни одного нехорошего поступка по отношению к родителям?
6. Вы никогда не опаздывали на работу или учебу?
7. Вы всегда и во всем согласны с решением руководителей?
8. Вы никогда не сказали грубого слова женщине?
9. За всю свою жизнь вы ни разу не солгали?
10. У вас нет и никогда не было плохих привычек?

#### Раздел 10

1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете на том, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам очень трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигнете в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы еще успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если б вам пришлось заново начать жизнь, вы бы достигли большего?

#### Раздел 10а

1. Обычно вы планируете свою работу так, что все успеете сделать?
2. В любом деле лучше быть где-то в середине - меньше спросу?
3. При равном материальном вознаграждении вы скорее выберете роль подчиненного, нежели начальника?

### ***Методика наблюдения за поведенческими реакциями***

Методика наблюдения за поведенческими реакциями в процессе общения со спортсменами состоит из двух разделов: изучение некоторых индивидуальных психологических особенностей и изучение некоторых личностных качеств на социальном уровне. Оценка производится по девятибалльной шкале.

#### *Оценка некоторых индивидуальных психологических особенностей путем наблюдения*

При изучении типологических особенностей можно делать заключение о силе, подвижности и уравновешенности нервных процессов на основании поведенческих реакций, наиболее часто повторяющихся в процессе профессиональной деятельности и в быту.

О силе возбудительного процесса в центральной нервной системе можно судить по общей

работоспособности и адекватности ответов на воздействующие стимулы (у «сильных», соответственно закону силы, сильнее стимул - сильнее ответ; у «слабых» при повышении силы раздражителя, когда она выше некоторой средней величины, наблюдается снижение силы ответа).

В большинстве случаев для относительно слабого типа нервной системы также характерны более тонкие пороги чувствительности, длительные переживания при небольших психотравмирующих воздействиях.

Основанием для того, чтобы отнести спортсмена к преимущественно *сильному типу нервной системы по процессу возбуждения*, являются следующие показатели:

способность длительное время выполнять трудную работу, не снижая интенсивности и продуктивности (в противоположность быстрой утомляемости, произвольного переключения с заданной деятельности на другую);

умение преодолевать трудности и неудачи в работе, стремление к трудностям, настойчивость, упорство в достижении цели; повышение упорства и работоспособности в трудных условиях, даже в опасности;

стремление к самостоятельности в поступках, особенно в новых, незнакомых ситуациях;

способность в случае неудачи быстро оправиться и мобилизовать себя для новой деятельности.

Основанием для отнесения к *слабому типу* являются противоположные показатели.

О силе процесса торможения можно судить по способности спортсмена к волевой задержке, по скорости формирования тонких дифференцировок, по поведенческим реакциям, характерным для преобладания тормозного компонента.

Основанием для того, чтобы отнести кого-либо к преимущественно *сильному типу нервной системы по процессу торможения*, являются следующие показатели:

высокая работоспособность, особенно в неинтересном деле; сдержанность в поступках, в разговоре (даже несмотря на психотравмирующую ситуацию);

сдержанность в общении, умение хранить интересные новости;

неторопливость в принятии решений;

быстрое и прочное формирование различных навыков, связанных с тонкими дифференцировками и волевой задержкой; к неторопливость в движениях, в речи, скупая пантомимика; медленное и тщательное пережевывание пищи во время еды, хороший сон, обеспечивающий наиболее полный отдых и др.

Основанием для отнесения к *слабому типу нервной системы* являются противоположные показатели.

О *подвижности нервных процессов* (имея в виду прежде всего переход от возбуждения к торможению и обратно) можно судить о следующим показателям:

быстрый темп деятельности даже при освоении новой работы (или вида спорта);

быстрое освоение нового материала (а иногда и быстрое его забывание при отсутствии соответствующих повторений);

быстрое сближение с новыми знакомыми, стремление к новым впечатлениям;

быстрая адаптация к новой обстановке;

быстрое засыпание и пробуждение;

живая речь, мимика, общая подвижность.

Основанием для включения в группы *относительно инертных* являются противоположные признаки.

Распределение и переключение внимания, координация и точность движений, некоторые другие психические и психомоторные свойства и качества достаточно объективно оцениваются с помощью специальных тестовых методик. Важная информация может быть получена также с помощью методов наблюдения в процессе различных видов учебной и практической деятельности, на занятиях по физической подготовке (особенно при проведении спортивных игр). Человек, способный широко распределять и быстро переключать внимание, быстро и четко реагировать на указания преподавателя или тренера, во время спортивных игр хорошо «видит поле», легко распределяет внимание между своими игроками и противниками, дает пасы по назначению и т.п. Существенную роль при этом играет наличие соответствующих навыков в технике игры или при выполнении тех или иных физических упражнений. Это не противоречит возможной высокой оценке за распределение внимания или за координацию движений, достигнутых в данном случае путем тренировки или в естественном отборе при совершенствовании в спортивных играх.



### *Оценка особенностей интеллектуальной сферы*

Объектом оценки в данном разделе является не отсутствие знаний по тому или иному вопросу, а умение оперировать наличной информацией, излагать мысли системно и последовательно.

Так, может быть обращено внимание на следующие алогизмы:

явное отсутствие системности в изложении какого-либо материала;

поверхностный анализ факторов;

явно необоснованные заключения;

примитивность заключений и выводов;

противоречие собственным посылкам;

категорические утверждения, ни на чем не основанные;

абсурдные заключения, выводы и заявления;

неспособность понять переносный смысл шуток, пословиц;

чрезмерная обидчивость из-за явно незначительных поводов.

Основанием для занесения в группу «лучших» являются противоположные признаки.

В процессе общения, накапливая психодиагностическую информацию, опытный педагог, психолог может собрать определенные сведения о наличии у некоторых спортсменов повышенной нервозности, психопатических черт. Судить о таких чертах можно по ряду признаков, но при этом педагог не правомочен сделать окончательное заключение, но может и должен обратиться за консультацией к психиатру.

#### *Признаки психопатических черт характера*

1-й признак:

1) некорригируемое (необъяснимое, неосознанное) бессмысленное упрямство, полное отсутствие эффекта от бесед и взысканий;

2) чрезмерно быстрая смена настроений, увлечений, неустойчивое поведение, постоянные явно легкомысленные поступки.

2-й признак:

1) частые ссоры, конфликты с товарищами, немотивированная грубость, злобность, постоянные пререкания; ;

2) чрезмерная угодливость, слащавость, податливость, приторность.

3-й признак:

1) позерство, стремление обратить на себя внимание любым и путем, ярко выраженный эгоизм, эгоцентризм, угрозы покончить жизнь самоубийством;

2) самоуничтожение, униженность, постоянная подавленность, неадекватная пугливость, настойчивые мысли о самоубийстве.

4-й признак:

1) явная неадекватность поведения, даже во вред себе, необъяснимые поступки, ярко выраженная неупорядоченность, неорганизованность в поведении;

2) извращенный, гипертрофированный педантизм.

5-й признак:

1) сексуальные извращения, цинизм, подчеркнутая гнусность, бравирование своей развращенностью;

2) гипертрофированная застенчивость по отношению к противоположному полу, неадекватный страх перед ним.

О *повышенной эмоциональной возбудимости* могут свидетельствовать некоторые признаки внешних проявлений эмоций, вегетативные сдвиги и поведенческие реакции. Такие признаки можно наблюдать при усложнении ситуаций в ходе, например, спортивной подготовки, при повышении требовательности, строгости со стороны начальства, на различных экзаменах, на спортивных состязаниях и т.д.:

1) яркие мимические реакции, особенно оживление дистанторальных рефлексов, в частности хоботкового рефлекса (губы вытянуты вперед трубкой);

2) выраженная пантомимика (жестикуляция);

3) реакции, выражаемые позой, особенно скованность;

4) сильный тремор (дрожание рук, ног, щек, век);

5) заметные изменения в фонации и артикуляции речи, неадекватная интонация;

6) значительные эмоционально-вегетативные сдвиги;

7) частые позывы на диурез и повышение перистальтики кишечника при эмоциях;

8) суетливость, несдержанность, вопросы и ответы с чрезмерной эмоциональной окраской;

9) неадекватно эмоциональные реакции радости или огорчения, частые избыточные эмоции.

По поведенческим реакциям можно судить и об эмоциональной устойчивости, т.е. о способности сохранять устойчивость психических и психомоторных процессов при сильных эмоциях.

О недостатках эмоциональной устойчивости свидетельствуют следующие признаки:

1) постоянное ухудшение результатов деятельности в условиях эмоциональных воздействий или при сильных эмоциях;

2) понижение спортивных результатов на состязаниях по сравнению с тренировками;

3) ответы на экзаменах и зачетах всегда хуже, чем при обычных беседах;

4) неадекватные поступки, частые ошибки в действиях при работе в условиях контроля со стороны руководителей;

5) постоянное стремление избегать эмоционально насыщенных ситуаций в профессиональной или иной деятельности (а если присутствовать, то только в роли зрителя).

О высокой мотивации к спорту и дисциплинированности могут свидетельствовать такие показатели, как строгое соблюдение установленного порядка, стремление быстро и точно выполнить данные поручения, высокая требовательность к себе и другим, общественная активность, старательное выполнение команд в строю, уважение к спортивной форме одежды, интерес к спортивной мемуарной литературе, кинофильмам и телепередачам на спортивную тематику.

О недисциплинированности и низкой спортивной мотивации свидетельствуют противоположные признаки, в частности стремление увильнуть от работы, не выполнить поручение, необязательность (пообещал, но не сделал), нечестность, лень, предпочтение личного служебному, стремление осуществить личные интересы за счет товарищей, демагогия; провокационные вопросы, направленные на дискредитацию преподавателя, тренера, капитана; постоянные нарушения дисциплины, постоянное шутовство, дурашливость.

С целью более глубокого изучения человека ему можно предъявить требования с повышенной строгостью, чтобы оценить ответные реакции.

При изучении организаторских способностей следует обращать внимание на умение планировать работу, контролировать выполнение намеченного плана, умение расставить людей, делать распоряжения, на требовательность, умение контактировать как со старшими, так и с подчиненными (например, при назначении старшим для выполнения различных заданий и хозяйственных работ); на умение прислушиваться к мнениям других и извлечь из них полезное для дела; на умение добиться того, чтобы работа проходила в соответствии с принятым решением, на соответствующую гибкость при уточнении таких решений, если этого требует ситуация; на умение предвидеть исход работы и увлечь людей (если надо, собственным примером).

Об отношении к коллективу (о коллективизме) можно получить некоторую информацию по таким признакам, как активность и принципиальность в борьбе за интересы коллектива, отзывчивость по отношению к товарищам, забота о них, внимание к их нуждам, готовность прийти на помощь, принять требования коллектива и стремление подчинить личные интересы общественным, критика в глаза, а не за глаза, корректность и доброжелательность к товарищам, авторитетность среди них.

При оценке отношения к коллективу учитывается также общественная активность.

Изучая чувство коллективизма у спортсменов, длительное время знающих друг друга, возможно также провести социометрические исследования.

Наблюдения за деятельностью спортсмена для оценки результатов непосредственно в процессе соревнования могут проводиться в соответствии с таблицей, разработанной В.Л.Марищуком и Л. К. Серовой \*(табл. 11).

\* См.: Методики психодиагностики в спорте. — Указ. изд.

Для повышения эффективности сбора и накопления психодиагностических материалов в процессе наблюдения тренеру или преподавателю целесообразно систематизировать эту деятельность путем достаточно регулярной регистрации наиболее важных сведений.

Таблица 11

**Критерии оценки успешности соревновательных действий**

№ п/п	Наблюдаемые показатели у спортсменов	Условная оценка
-------	--------------------------------------	-----------------

1	Действует с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрирует, переключает или распределяет внимание; хорошо скоординированные движения, точные по форме с условиями	5
2	Недостаточно точно усваивает вероятные противодействия, делает небольшие, относительно быстро исправляемые ошибки в технических и тактических действиях. Выполнение двигательных актов проходит с заметным концентрированием на них внимания, что несколько затрудняет его распределение и переключение	4
3	Делает грубые ошибки в собственных действиях, в прогнозе ответов соперников. Двигательные акты выполняются с выраженным концентрированием и отвлечением внимания. Усилия не всегда соразмерны: заметны излишняя резкость или некоторая замедленность, заметная скованность или излишняя расслабленность мышц	3
4	В технических и тактических действиях преобладают ошибки; распределение и переключение внимания явно затруднено, объем внимания резко сужен. Движения с нарушением координированности, усилия несоразмерные, резко выраженная напряженность	2
5	Преобладают ошибки, мешающие выполнению действий. Движения неадекватны заданным, хаотичны или же полный ступор	1

В соответствующем журнале, дневнике, записной книжке против фамилий членов спортивной секции или учащихся спортивного класса (просто класса) можно выделить несколько граф, посвященных тем качествам, которые желательно оценить. В тех случаях, когда воспитанники попадают в поле зрения со своими поступками, характеризующими их с лучшей или худшей стороны, им выставляются в соответствующей графе условные баллы (например, «4+», или «2—», или «1», или «5» и т.д.).

#### 7.4. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений

##### 7.4.1. Социометрия и оценка группы

Термин *социометрия*, означающий измерение взаимоотношений в группе, предложен американским ученым Дж.Морено \*.

\* См.: Методики психодиагностики в спорте. — Указ. изд.

Социометрическая процедура в основном сводится к следующему: сначала определяется значимый критерий для оценки той или иной стороны межличностного взаимодействия, для чего формулируются вопросы, относящиеся к определенной реальной ситуации. Например: *с кем из школьных товарищей ты бы хотел играть в команде? Кого из членов вашего класса (группы) ты бы хотел иметь соседом по квартире? Кого бы ты пригласил на день рождения?*» т.д. Вопрос, не связанный с конкретной деятельностью, например: *Кто из членов класса (группы) вам товарищ?* — является слабым критерием. Таких неконкретных формулировок следует избегать. Вопросы заносятся на специальную карточку и сообщаются устно, при этом на карточку заносятся только ответы, т.е. фамилии (или их кодовые обозначения) выбранных членов группы. Число выборов может соответствовать количеству членов обследуемой группы, но может быть ограниченным до 3-5 выборов.

Ниже приводится один из вариантов социометрической карточки. Сверху справа указывается фамилия (или кодовый знак) того, кто выбрал, слева - фамилии (или кодовые обозначения) тех, кого выбирали в порядке очередности.

1. Кузнецов В.	Лебедев А.
2. Иванов А.	
3. Александров О.	

Существуют два взаимодополняющих друг друга способа графической обработки результатов — социоматрица и социограмма.

Социоматрица внешне напоминает турнирную таблицу спортивных соревнований. По вертикали записываются под номерами по алфавиту фамилии (или кодовые обозначения) всех членов изучаемой группы, по горизонтали - только их номера. На соответствующих перечислениях цифрами 1, 2, 3 и т.д. обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь. Взаимный выбор обводится кружком.

Один из видов социоматрицы представлен в табл. 12.

Таблица 12

Вариант социометрии

№ п/п	Фамилия, и., о.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	А			1			3			2	
2	Б					3			2		1
3	В	3								1	2
4	Г	3				1				2	
5	Д		3	1						2	
6	Е				2	1				1	
7	Ж		1		3		2				
8	З		1								
9	И	3			2		1			2	3
10	К		2						3	1	
Количество выборов		3	4	2	3	3	3	0	2	7	3
Количество взаимных выборов		1	3	1	1	1	2	0	2	1	2

На основе социоматрицы возможно построить социограмму - карту социометрических выборов. Данная карта может иметь вид щита, состоящего из четырех концентрически расположенных окружностей. В первом круге располагаются испытуемые, получившие 6 и более выборов, во втором — 3 — 5 выборов, в третьем — 1 — 2 выбора, в четвертый круг попадают не получившие ни одного выбора.

Концентрическая социограмма представлена на рис. 4. Таким образом, члены спортивной команды, расположившиеся в первом и втором кругах, занимают благоприятное положение в группе, а спортсмены, оказавшиеся в третьем и особенно в четвертом круге, находятся в неблагоприятном положении. Следовательно, чем ближе к центру круга располагается член группы, тем выше его положительный статус, и наоборот.

Характеристики индивидуальных социально-психологических свойств личности в роли члена группы могут быть изменены количественно.

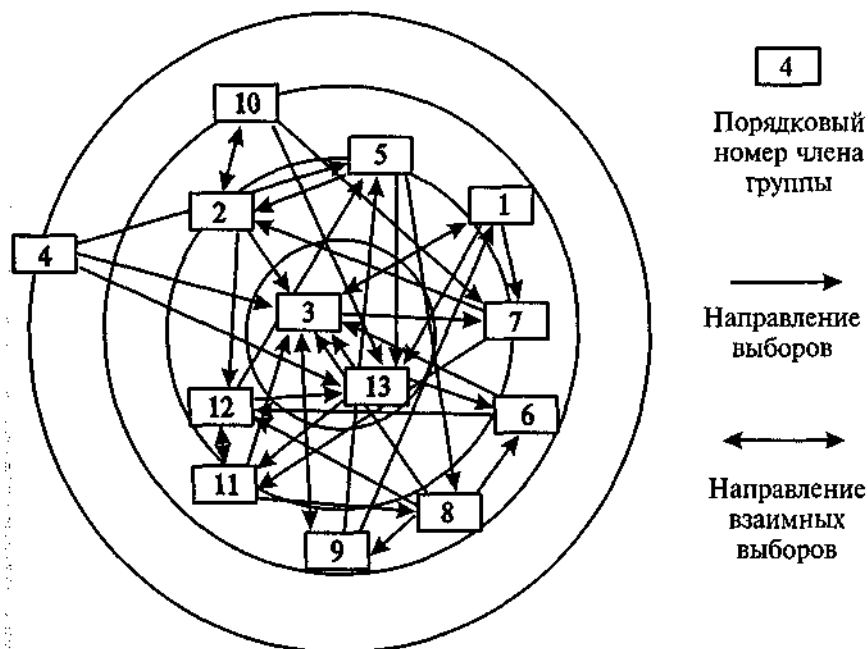


Рис. 4. Пример концентрической социогаммы

#### 7.4.2. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом

Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется шкала «тренер — спортсмен», разработанная Ю.Ханиным и А. Стамбуловым \*. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.

\* См.: Психология общения в спорте. - М., 1980.

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

#### Шкала «тренер - спортсмен»

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

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.	
2. Мне трудно ладить с тренером.	
3. Тренер - справедливый человек.	
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.	
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.	
6. Слово тренера для меня закон.	
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.	
8. Я вполне доволен тренером.	
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.	
10. Тренер всегда может дать разумный совет.	
11. Я полностью доверяю тренеру.	
12. Оценка тренера очень важна для меня.	
13. Тренер в основном работает по шаблону.	

14. Работать с тренером — одно удовольствие.	
15. Тренер уделяет мне мало внимания.	
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.	
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.	
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.	
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применит тренер.	
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.	
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.	
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.	
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.	
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.	

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

Результат опроса представляют графически или с помощью табл.13, где показан один из вариантов обработки данных по шкале «тренер — спортсмен».

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой по каждому из исследуемых компонентов межличностного взаимодействия и по итоговому показателю. Данные анкетного опроса полезно дополнить результатами наблюдения за взаимодействием между тренером и спортсменом в условиях конкретной деятельности. Критериями для оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании и выражение стремления к общению с тренером.

Оценка этих отношений может производиться также по пятибалльной шкале (см. табл. 14, составленную В.Л.Марищуком и Л.К.Серовой) \*.

\* См.: Методики психодиагностики в спорте, — Указ. изд.

Таблица 13

Вариант обработки данных по шкале «тренер—спортсмен»

№ п/п	Фамилия, и., о. (код)	Показатели			
		гностический	эмоциональный	поведенческий	итоговый
1	А	3	5	5	13
2	Б	3	4	3	10
3	В	2	1	2	5
4	Г	6	5	5	16
5	Д	2	1	3	6
6	Е	3	2	4	9
7	Ж	3	1	2	6
8	З	6	6	4	16
9	И	8	8	7	23
10	К	1	1	6	8
11	Средняя арифметическая $x \pm m$	$3,7 \pm 0,6$	$3,4 \pm 0,6$	$4,1 \pm 0,5$	$12,2 \pm 1,7$

**Критерии оценки межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом**

№ п/п	Наблюдаемые у спортсмена показатели	Условные оценки
1	2	3
1	Стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5
2	Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремится, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не исполнить указания	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указания, пытается делать наоборот, открыто конфликтует	1

**7.4.3. Групповая оценка личности, метод парного сравнения, определение эффекта общения**

В процессе совместной деятельности у членов школьного спортивного коллектива вырабатываются взаимные представления друг о друге как о специалисте, человеке, товарище. По содержанию эти представления являются оценочными характеристиками различных свойств личности (характера, способностей, знаний, умений, воли и др.)

ГОЛ (групповая оценка личности) отражает общественное мнение о человеке как о члене коллектива. ГОЛ есть статистическая совокупность индивидуальных представлений о человеке. Практика психологических исследований показала, что пятнадцати испытуемых достаточно для получения результатов на уровне пятипроцентной вероятности ошибки. Оценивающие должны находиться с оцениваемым человеком в отношениях личного взаимодействия. Кроме того, желательно, чтобы экспертная группа состояла из людей, занимающих разное положение в официальной и неофициальной структуре коллектива. Для определения , неофициальной структуры можно воспользоваться данными социометрии.

Групповой оценке личности предшествует разработка перечня личностных качеств, необходимых для успешного овладения школьником той или иной спортивной специальностью. Объем требований может быть выражен определенным числом сгруппированных по некоторым признакам качеств личности (это число варьирует от 20 до 180). Например, выделенные группы качеств , характеризуют отношение человека к своему труду (трудолюбие, увлеченность, творчество и т.д.), к себе (требовательность, уверенность и т.д.). Здесь может быть дана и характеристика знаний, умений и навыков аттестуемого. В качестве основы можно воспользоваться опросником «Самооценка личности» С.А. Будасси, интерпретированным для спортивной деятельности Ю.Я.Киселевым \*.

\* См.: Киселев Ю.Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании // Психологические вопросы спортивной тренировки. — М., 1967.

Очерченный минимум необходимых и желательных качеств того или иного спортивного коллектива предлагается хорошо знающим этот коллектив людям для ранжирования каждого качества по заданной шкале. Вариант десятибалльной шкалы (от 0 до 9), предложенной сотрудниками кафедры социальной психологии ЛГУ, представлен в табл. 15.

Таблица 15

№ п/п	Качество (от 20 до 180 признаков)	Отсутствие качества	Качество присуще	
			в большой степени	в малой степени
1	Специальные знания	0	98765	4321
2	Вежливость	0	98765	4321

3				
4				

ГОЛ складывается из оценки по каждому качеству в пределах предлагаемой шкалы.

### **Методика парных сравнений**

С целью определения относительного положения того или иного обследуемого в группе по какому-либо показателю (например: дисциплинированности, общественной активности, авторитетности и т.д.) может быть применен метод парных сравнений. Процедура его использования сводится к следующему. Сначала составляется список группы (не более 20-30 человек, хорошо известных людям, проводящим исследование, например, руководителям команды, капитану, тренеру и др.). По горизонтали пишутся номера, соответствующие фамилиям, и строится матрица парных сравнений (табл. 16).

Далее обследуемый под №1 сопоставляется со следующим по списку под № 2. Тому из них, кому отдается предпочтение, ставится 1 очко, другому - 0. Затем обследуемый под № 1 сопоставляется с другими членами группы. После этого обследуемый под № 2 сопоставляется с № 3, № 4 и т.д. Затем № 3 сопоставляется с № 4, № 5 и т.д.

**Таблица 16 Матрица парных сравнений**

№ п/п	Фамилия, и., о.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Сумма очков	Балл
1	Аркадьев Н.	-	1	0	0	1	0	1	0	0	3	4
2	Белов С.	0	-	0	0	1	0	1	0	0	2	3
3	Володин О.	1	1	-	1	1	0	1	0	1	6	7
4	Денисов К.	1	1	0	-	1	0	1	0	1	5	6
5	Еремин Д.	0	0	0	0	-	0	1	0	0	1	2
6	Жуков Р.	1	1	1	1	1	-	1	1	1	8	9
7	Зотов А.	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	1
8	Иванов Б.	1	1	1	1	1	0	1	-	1	7	8
9	Климов В.	1	1	0	0	1	0	1	0	-	4	5

В заключение подсчитывается сумма очков, полученных каждым, и составляется девятибалльная или пятибалльная шкала, или же рассчитывается ранговое место каждого из обследованных. Сопоставление обследуемых целесообразно проводить комиссией из двух-трех лиц, хорошо знающих группу. Иногда такое сопоставление проводится при участии всей группы с голосованием в спорных случаях.

### **Методика изучения мотивации к одобрению**

Одно из проявлений социальности человека — субъективная для него значимость мнений и оценок, принадлежащих окружающим его людям. Стремление заслужить похвалу, одобрение окружающих становится одним из сильнейших мотивов его деятельности.

Для изучения и изменения мотивации одобрения служит шкала мотивации одобрения, разработанная американскими психологами Д.Крауном и Д. Марлоу \*. Здесь мы приводим сокращенный вариант этой шкалы.

\* См.: Шкала Марлоу—Крауна для исследования мотивации одобрения: Методическое письмо. — Л., 1976.

Русский вариант шкалы состоит из 20 вопросов-суждений, где каждый из них, совпадающий с ключом, оценивается в один балл. Обработка опроса заключается в подсчете итогового показателя с помощью ключа.

Ключ для обработки результатов опроса: ответы «да» на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20; ответы «нет» на вопросы 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Общий итоговый показатель мотивации одобрения по шкале получают суммированием всех «работающих» вопросов. Итоговый показатель может располагаться в диапазоне от 0 до 20. Чем он выше, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше потребность человека в одобрении другими, связанная с потребностью в общении.

Психологический эффект межличностного общения в процессе спортивной деятельности может быть различным. В частности, в спортивных играх межличностное взаимодействие с партнерами может улучшить или ухудшить состояние спортсмена, эффективность его деятельности, успешность его игрового взаимодействия.

### **Шкала самооценки мотивации одобрения**

**Инструкция.** Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже суждений. Если вы



считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите «да», если же оно неверно, то — «нет».

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

### Самооценка отношений с тренером

Внизу страницы дан образец регистрируемого бланка. Ответы ранжируются по семибалльной шкале. Регистрационный лист

Фамилия, и., о. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Исследование № \_\_\_\_\_

Отметьте на регистрационном бланке номер ответа, точнее всего соответствующего вашему мнению.

1. Если на тренировках мне уделяют внимание, я работаю значительно активнее, чем обычно 1234567 так же, как обычно

2. Резкие замечания тренера на соревнованиях помогают собраться, мешают играть, быть внимательным, подавляют меня, активизируют меня отвлекают, 1234567 выбивают из колеи

3. После одобрения, похвалы тренера я обычно играю активнее, успокаиваюсь, собраннее, внимательнее, расслабляюсь, с большей ответственностью 1234567 иногда выключаюсь из игры

5. Когда я чувствую поддержку, одобрение, помощь товарищей по команде, то обычно играю значительно лучше, чем не лучше и не хуже, обычно 1234567 чем обычно

Более подробное содержание каждой оценки дано в табл. 17.

Таблица 17

## Пункты шкалы самооценки

№ п/п	Состояние	Результативность игры
1	Значительно улучшается, действует положительно, стимулирует, мобилизует, повышает настроение, желание играть, спортивная злость	Играю значительно лучше, активнее, результативнее, допускаю меньше ошибок
2	Лучше	Лучше
3	Пожалуй, лучше	Пожалуй, лучше
4	Не изменяется; ни лучше, ни хуже	Ни лучше, ни хуже
5	Скорее ухудшается	Играю хуже
6	Ухудшается	Играю хуже
7	Значительно ухудшается (снижается настроение, желание играть, чувствую себя подавленным, отвлекаюсь, трудно играть)	Играю значительно хуже (допускаю больше ошибок, играю вяло, безынициативно)

#### 7.4.4. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности и самооценка личности спортсмена

### *Оценка общей психологической устойчивости*

Под общей психологической устойчивостью понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.

Оценка общей психологической устойчивости может осуществляться путем сопоставления результатов каких-либо упражнений на координацию движений, внимание, быстроту действий после больших нагрузок (например, после кросса на 1 или 3 км, вестибулярных нагрузок, эмоциональных переживаний и др.).

Проба № 1. После разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5-7 раз с 3-5 м) выполнить кросс на 1 км, а после него повторить упражнения на координацию и в бросках.

Снижение результатов координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости.

Проба № 2. После выполнения упражнения в ударах баскетбольным мячом в круг (5-7 раз) провести упражнение с вестибулярными нагрузками. Исходное положение - наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног; 1 - быстро выпрямиться и откинуть голову назад, повернуться переступанием в течение 1 с на 360°; 2 - наклониться в исходное положение. Повторить 10 раз. Повторить упражнение в ударах баскетбольным мячом в круг.

Снижение результатов в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом результат медицинского освидетельствования может быть положительным, без вестибуло-вегетативных реакций).

### Оценка настойчивости как волевого качества

Настойчивость как упорное стремление к достижению цели, : несмотря на трудности и препятствия, определяется наблюдением в процессе физических упражнений, специальным приемом сопоставления результатов кросса и функциональной пробы «степ-тест» и упражнениями на статическую выносливость. Проба «степ-тест» выполняется восхождением на скамью или табурет высотой в 50 см в темпе: восхождение двумя ногами и опускание двумя ногами под счет «1—2» и «3—4» за 2 с (всего за 3

мин выполнить 180 подъемов и опусканий). После окончания нагрузки в начале второй, третьей и четвертой минут отдыха по 30 с подсчитывается пульс. Затем индекс «степ-теста» высчитывается по формуле, где П2, ПЗ, П4 - частота пульса за 30 с на второй, третьей, четвертой минутах, а 18000 — постоянное число.

Нормативы: «отлично» — 125 и выше, «хорошо» — 110 — 124, «удовлетворительно» — 83— 109, «плохо» — 67 — 82, «очень плохо» — 66 и ниже.

Проба может проводиться одновременно с большой группой людей под команду руководителя. Для этого класс или поток делится на две половины: одна выполняет упражнение, другая подсчитывает пульс по команде руководителя и записывает результаты. Восхождение на общую скамейку проводится под команду руководителя: «Начинай! Раз-два, три-четыре» и т.д. «Стой!» «Сесть на скамью». «Отдых!». В начале второй минуты отдыха «взять пульс», «отсчет», «стоп», записать результат и т.д.

Испытуемые, имеющие высокие (отличные и хорошие) результаты в «степ-тесте», что свидетельствует о высоких возможностях, и низкие (удовлетворительные, плохие) в кроссе, т.е. возможности не реализованы, обычно отличаются низкими волевыми качествами (если, разумеется, они достаточно мотивированы к бегу), например, высокие показатели в беге при низких в «степ-тесте» свидетельствуют о высоком развитии качества настойчивости и упорства при выполнении деятельности, связанной с физическими нагрузками.

О настойчивости можно судить также по результатам таких статических упражнений, как вис на согнутых руках, удержание горизонтального положения с опорой на скамью лицом вверх или вниз, по результатам пробы с задержкой дыхания и др., а также по способности к спуртам - продолжительным ускорениям в конце дистанции кросса на фоне сильного утомления.

О волевых качествах — смелости, решительности — можно судить путем наблюдения за выполнением испытуемыми гимнастических упражнений, особенно прыжков, а также путем создания ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например: переход через канаву по узкой опоре или прыжком), а менее опасный длиннее (возможность обежать препятствие).

#### **Оценка смелости как волевого качества**

Один из приемов оценки смелости (и эмоциональной устойчивости) - поочередное выполнение физических упражнений на бумажках разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по бумажке, лежащей на земле, выполняя упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на бумажке высотой 1,5 м (при надлежащей страховке). Пример упражнения: исходное положение — руки на поясе; 1 — левая рука к левому плечу; 2 — правая рука к правому плечу; 3 — левая рука вверх; 4 — правая рука вверх; 5 — левая рука к левому плечу; 6 — правая рука к правому плечу; 7 - левая рука на пояс; 8 - правая рука на пояс и т.д. По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по низкому бумажке, а затем по высокому. Особое внимание обращается на движение спиной вперед. Если обследуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на высоком бумажке так же, как и на низком, действует смело, уверенно, ему выставляется 5 баллов. При проявлении некоторой неуверенности, 1 — 2 ошибок в выполнении упражнения — 4 балла. При проявлении робости, ведущей к искажению формы упражнения (5 ошибок и более), - 2 балла. Полное невыполнение упражнений, падение, отказ от движения спиной вперед - 1 балл.

Спортсмен может сам оценить присущие ему качества личности по анкете «Самооценка личности», предложенной С.А. Будасси, интерпретированной для спортсменов Ю.Я.Киселевым \*. Как показывают исследования, ведущие спортсмены, как правило, имеют повышенную самооценку личности по сравнению с менее именитыми спортсменами.

---

\* См.: Практические занятия по психологии / Под ред. А.Ц.Пуни. — М., 1977.

#### **Оценка психической надежности**

Психическая надежность спортсмена определяется с помощью анкеты, разработанной кандидатом психологических наук В.Э. Мильманом \*, сотрудником ВНИИФК (1976). Психическая надежность, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из ряда компонентов: эмоциональной соревновательной устойчивости, саморегуляции, мотивационно-энергетического компонента, стабильности и помехоустойчивости. Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью показателей.

---

\* См.: Методики психодиагностики в спорте. — Указ. изд.

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

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

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

Сокращенный вариант анкеты психической надежности включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает то суждение, которое соответствует его собственному.

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса — 17-го) и оценивается определенным количеством баллов.

#### А н к е т а п с и х и ч е с к о й н а д е ж н о с т и

Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 6а и т.д.; старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?  
а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь, б) находясь в состоянии повышенного возбуждения, в) в состоянии сильного возбуждения.
2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях? а) да, б) иногда, в) нет.
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?  
а) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да.
4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?  
а) да, б) не могу сказать определенно, в) нет.
5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?  
а) да, б) бывают колебания, в) нет.
6. Стабильна ли ваша техника?  
а) да, б) бывают колебания, в) нет.
7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?  
а) да, б) иногда, в) нет.
8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?  
а) да, б) иногда, в) нет.
9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?  
а) да, б) не всегда, в) нет.
10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?  
а) да, б) не всегда, в) нет.
11. Сильно ли действуют на вас неудачи?  
а) да, сильно расстраивают, б) быстро забываются, в) не придаю большого значения.
12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?  
а) при строгом сознательном контроле своих действий, б) при автоматическом выполнении, в) нечто среднее.
13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?  
а) да, б) иногда, в) практически не бывает.
14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

а) да, б) иногда, в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

а) за несколько дней до соревнований, б) накануне соревнований, в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

а) да, б) нет, в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).

а) нет не провожу, б) стараюсь успокоиться, снять напряжение, в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном, г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении, д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус, е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении, ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость, з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления, и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?

а) нет, б) обычно не испытываю в этом необходимости, в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет, б) не всегда, в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет, б) обычно не чувствую в этом необходимости, в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ, б) этой проблемы передо мной не возникало, в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование — трудный экзамен, б) соревнование - это праздник, в) и то и другое.

С ключом для интерпретации ответов по шкале психической надежности можно познакомиться с помощью табл. 18.

Таблица 18

Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

№ п/п	Компоненты психической активности											
	СЭУ (соревновательная эмоциональная устойчивость)			СР (саморегуляция)			М-Э (мотиваци-онно- энергети-ческий компонент)			Ст-П (стабильность- помехоустойчивость)		
	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)	а)	б)	в)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и	12	13
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
И							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									

14	-2		+ 1									
15	-2	-1										
16				-2	+ 1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические											
18				-2		+ 1						
19				-2	-1	+ 1						
20				-1		+ 1						
21							+ 1	-1	-2			
22							-1	+2	+ 1			

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «—» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ - от 12 до 5 баллов, СР - от 10 до 6 баллов, М-Э - от 10 до 7 баллов, Ст-П - от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования (В.Э.Мильман и др.), средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

### Вопросы для самоконтроля

1. Какова связь особенностей личности спортсмена с успешной спортивной деятельностью?
2. Каковы отличительные черты личности спортсмена?
3. Какими путями может достигнуть спортсмен самовоспитания позитивных черт характера?

### Рекомендуемая литература

- Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М., 1988.
- Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М., 1978.
- Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. — Смоленск, 1989.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М., 1986.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. - М., 1982.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.
- Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность, среда / Пер. с англ. - М., 1993.
- Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. — М., 1995.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М., 1991.
- Мерлин В.С. Психология индивидуальности. - М.; Воронеж, 1996.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М., 1986.
- Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. — М., 1987.
- Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. - М., 1979.
- Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте.— М., 1969.
- Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. — М.; Воронеж, 1996.
- Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. - М., 1987.



## ГЛАВА 8

### СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП

#### 8.1. Социально-психологические особенности спортивной группы

Спортивная команда — это всегда спортивная группа. Спортивной группе присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам \*.

\* См.: Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М., 1984.

Психология и поведение отдельного человека как личности существенно зависят от социальной среды.

Социальная среда - сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения — *группы*. Существуют понятия б о л ь ш и е и м а л ы е г р у п п ы : а) большие - государство, нация, народность, партия и др., выделяемые по профессиональным, экономическим, религиозным, культурным, образовательным, возрастным, половым и другим признакам;

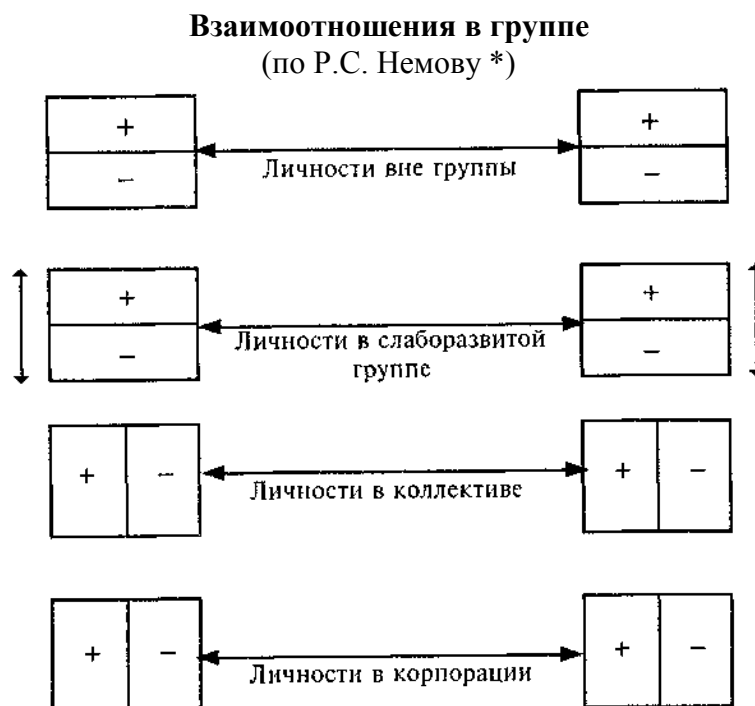
б) малые - небольшое объединение людей (от 2-3 до 20-30 человек), занятых каким-либо общим делом и находящихся в прямых взаимоотношениях друг с другом. Малая группа представляет собой *элементарную ячейку общества*. Примерами малых групп являются: семья, школьный класс, спортивный коллектив или команда, объединения близких друзей, приятелей и т.д.

Малую группу характеризует психологическая и поведенческая общность ее членов. Особое место в социально-психологической характеристике групп и коллективов занимают в з а и м о о т н о ш е н и я (см. схему 8).

Как известно, взаимоотношения бывают: официальные и неофициальные, руководства и подчинения (лидерства), деловые и личные, рациональные и эмоциональные.

Рассмотрим взаимоотношения в группе.

Схема 8



\* См.: Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 2 кн.-Кн. 1.-М., 1994.

О ф и ц и а л ь н ы е    о т н о ш е н и я возникают на должностной основе;  
н е о ф и ц и а л ь н ы е — на базе личных или частных взаимоотношений людей;  
д е л о в ы е — в связи с совместной работой или по ее поводу;  
л и ч н ы е складываются между людьми независимо от работы;  
р а ц и о н а л ь н ы е — на первом плане знания людей друг о друге и объективные оценки окружающих;  
э м о ц и о н а л ь н ы е — играют ведущую роль субъективные оценки, основанные на личном

индивидуальном восприятии человека человеком;

отношения руководства — управление группой или ее самоуправление обычно осуществляется через официально назначенных лиц (руководители) и через неофициальных лиц, имеющих высокий статус в группе (лидеры);

отношения подчинения — подчинение отдельных членов группы через руководство руководителем или лидером группы.

Отношения в группах закономерно изменяются. Сначала, на исходном этапе развития, они бывают относительно безразличными, затем могут становиться конфликтными, а при благоприятных условиях превращаться в коллективистские.

Спортивная группа — это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи.

Эта деятельность характеризуется как индивидуальными, так и совместными физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом, возрастом, правилами и нормами.

Следует различать *физкультурные* и *спортивные* группы. Каковы их отличия?

Деятельность физкультурных групп, хотя и регламентирована временем занятий, правилами, нормами, физическими усилиями и контролем сверху, не направлена на достижение высоких личных или командных результатов в смысле спортивной компетенции. Физкультурные группы преследуют цель укрепления здоровья, снятия умственной и физической усталости, восстановления психического равновесия и хорошего настроения.

Спортивная группа является сложным в социальном отношении структурным образованием, состоящим из ряда подструктур: ранговой, ролевой, общения, взаимодействия, соподчинения, межличностных отношений по вертикали (тренер — спортсмен) и по горизонтали (спортсмен — спортсмен), сплоченности и согласования. Следует помнить о том, что существуют взаимопроникновения и взаимоотношения между этими подструктурами. Таким образом, структуру спортивной группы можно представить как сеть относительно упорядоченных и оптимально взаимосвязанных подструктур, каждая из которых, в соответствии с общими законами существования малых групп, делится на формальную и неформальную структуры.

Формальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов.

Неформальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Это нерегламентированные, спонтанно возникающие нормы поведения и действия.

Главной особенностью формальной структуры является то, что она способствует объединению индивидов в группу, регулирует частоту контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной структуры по отношению к неформальной. Нарушение сдерживающей функции характеризуется снижением дисциплинированности, ответственности за свои действия, ухудшением поведения, нарушением субординации. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана. Таким образом, преобладание неформальной структуры деятельности над формальной следует считать недопустимым.

Если члены группы строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и предписаний, с учетом ролевых действий и формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени станут напряженными. Исключение из отношений между членами группы эмоциональных связей приводит к незнанию и непониманию многих личностных и профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений и в конечном счете к конфликту.

Два типа структур — формальная и неформальная — всегда сосуществуют, образуя единую структурную систему. При этом соотношение структур должно быть *оптимальным*.

Соответствие формальных и неформальных структур способствует эффективной деятельности группы. Для образования более благоприятного соотношения этих структур необходимо знать основу существования *формальной структуры*:

инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;



нормы и правила, формируемые в самой группе в процессе основной деятельности;  
потребности и мотивы членов группы;  
потребности и мотивы тренера;  
требования сложившейся ситуации;  
перспективные цели и задачи основной деятельности.

Помимо соответствия двух структур существуют еще и такие факторы, как *совместимость, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство долга, чувство ответственности*.

### Размеры спортивных групп

Вопрос об оптимальных размерах малых спортивных групп остается спорным: по данным одних авторов — 10 — 15 человек, по мнению других — 25—40 человек. Работы некоторых отечественных психологов показали, что наиболее устойчивой, не подвергающейся распаду является группа из 6 —7 человек. Следует отметить, что эти данные оптимальны для неформальных групп, так как они позволяют:

- а) быстрее и легче устанавливать контакты;
- б) лучше узнать личные качества и способности каждого;
- в) в максимальные сроки и с минимальным искажением передавать информацию друг другу.

Для определения оптимальных границ формальной группы следует учитывать: 1) цели и задачи; 2) правила соревнований по данному виду спорта (главным образом состав команды).

### Признаки спортивных групп

Спортивной группе свойственны некоторые признаки, которыми характеризуются малые группы \*:

- 1) автономия группы, ее некоторая обособленность от других групп;
- 2) сплоченность, наличие чувства «мы»;
- 3) контроль за поведением членов группы;
- 4) положение и роль (группа отводит каждому своему члену определенную роль согласно занимаемому им в группе положению);
- 5) иерархия членов группы;
- 6) конформизм (приспособляемость и готовность разделить существующие в группе нормы, обязанности, порядок);
- 7) добровольность входа и выхода из группы;
- 8) стремление сохранить оптимальный объем группы;
- 9) интимность (члены группы в достаточной степени знают личные и интимные стороны жизни каждого);
- 10) стабильность;
- 11) референтность, привлекательность членов группы для каждого входящего в нее, стремление действовать так, как это принято среди тех, кто привлекателен;
- 12) психологический климат группы, в котором чувства и желания индивида получают свое удовлетворение или неудовлетворение;

---

\* См.: Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. — М., 1979.

Помимо этого, спортивной группе присущи некоторые особые признаки \*:

- 1) направленность на достижение высоких личных и командных результатов;
- 2) специфичность ролевых действий;
- 3) относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов;
- 4) половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта);
- 5) специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней;
- 6) спонтанность организации.

---

\* См.: Коломейцев Ю.А.. Взаимоотношения в спортивной команде. - Указ. изд.

## 8.2. Лидерство в спортивной группе

Управление группой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых *лидерами*.

Обычно авторитет лидера в группе не менее силен, чем авторитет руководителя. В роли лидеров

могут выступать и официальные руководители, но на практике это встречается редко, так как качества лидера и руководителя, их внутригрупповые функции не только не совпадают, но иногда прямо противоположны. Например, задача руководителя в конфликтной ситуации, мешающей работе, заключается в том, чтобы снять конфликт и сделать так, чтобы он не мешал работе. Правда, данные руководителю, иногда допускают делать это ценой ущерба, наносимого некоторым личным интересам отдельных членов группы. В той же ситуации задача лидера будет совсем иной: снять конфликт, принимая во внимание личные интересы каждого участника, даже ценой нанося этим ущерб работе.

В заботах руководителя на первом месте обычно находится *дело*, а в хлопотах лидера главное — *человек* со всеми его эмоциями. Итак, и лидер в группе, и руководитель необходимы. Они нужны в каждой группе для регулирования двух взаимодополняющих систем отношений - деловых и личных.

Лидер - член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов. Согласно общепринятой трактовке, лидерство — это процесс управления группой и организация поведения людей, которые осуществляют лидеры.

Кто может стать и реально становится лидером?

Выход человека в лидеры — результат взаимодействия между ним и группой.

Если индивидуальные особенности этого человека, проявленные им в совместной деятельности и общении с остальными членами группы, соответствуют требованиям сложившейся ситуации, то в результате он становится лидером. При изменении групповой задачи и требований ситуации лидером может стать другой член группы. Кроме понятия *лидерство* в психологии используется другое понятие, уточняющее представление о лидерстве - *стиль лидерства*.

Среди стилей лидерства выделяются авторитарный, демократический и либеральный.

*Авторитарный стиль лидерства* отличается ярко выраженной властью лидера, директивностью его действий, единоначалием в принятии решений, систематическим контролем за действиями ведомых. Такой лидер ограничивает функции остальных членов группы исполнительскими: для него идеальный подчиненный — дисциплинированный и *сполнитель*.

Для *демократического стиля лидерства* характерно, что лидер ; постоянно интересуется мнением зависимых от него людей, советуется с ними, привлекает их к принятию решений, к сотрудничеству в управлении. Лидер этого типа уделяет большое внимание не только деловым, но и *личным взаимоотношениям* в группе.

*Либеральный стиль лидерства* — это такая форма поведения лидера, при которой он фактически уходит от своих обязанностей по руководству группой и ведет себя так, как будто он не лидер, а рядовой член группы. Все вопросы жизнедеятельности группы решаются коллективом, это принимается как закон и обязательно не только для рядовых членов группы, но и для самого лидера.

Соответственно принятой в психологии классификации сфер общения различают формальных и неформальных лидеров.

*Формальный лидер* — человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе. Черты формального лидера воплощает в себе тренер, хотя это не значит, что он в некоторых жизненных ситуациях не может быть неформальным лидером.

*Неформальный лидер* — один из членов группы, позиция которого завоевывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы. Способствовать этому могут личностные качества этого человека, его знания, жизненный опыт и т.п.

Кроме того, в группах могут быть и полуформальные лидеры, люди, которые не назначаются сверху, а выбираются для руководства большинством голосов в самой группе. Такой лидер спонтанно выдвигается на роль неофициального руководителя в условиях определенной специфической, как правило, достаточно значимой ситуации, чтобы обеспечить организацию совместной коллективной деятельности и успешное достижение цели (капитан команды, староста группы и т.д.).

Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус — *аутсайдеры*. Аутсайдеры отличаются от лидеров не только чисто спортивными, но и психологическими качествами. Так, лидеры пытаются постоянно и во всем быть с группой, стремятся к согласию. Аутсайдерам свойственны такие качества, как независимость, склонность к агрессии, пренебрежение к советам и помощи товарищей, нежелание пользоваться поддержкой членов коллектива.

Старательность и исполнительность на тренировочных занятиях, настойчивость, быстрота восприятия нового в элементах техники, дисциплинированность, умение заставить себя работать с полной отдачей сил — эти качества у лидеров на достоверном уровне оцениваются группой и тренером выше, нежели у аутсайдеров, однако самооценки этих качеств у аутсайдеров не уступали самооценкам у лидеров, за исключением такого качества, как умение заставить себя тренироваться с полной отдачей сил.

### **8.3. Социально-психологический климат**

Социально-психологический климат — степень удовлетворенности основных социальных потребностей членов спортивного коллектива \*.

---

\* См.: Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. - М., 1983.

Социально-психологическую атмосферу определяет прежде всего характер нигде не зафиксированных, но достаточно высоких требований, предъявляемых коллективом к личности, содержание нравственных критериев, которыми коллектив регулирует поступки своих членов. Другими словами, в каждой группе существует к о л л е к т и в н о е м н е н и е, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать ленивых, искоренять антиобщественные проявления, спланировать коллектив. Тренеру следует контролировать коллективное мнение.

Благоприятный социально-психологический климат группы складывается из:

наличия уз товарищества;

взаимопонимания;

доброжелательности и поддержки (что формирует у спортсменов чувство уверенности, стимулирует проявление положительных эмоций);

строгости соблюдения этических норм поведения (так как при ; высоком психическом напряжении и утомлении человек чаще проявляет раздражение, грубость, более подвержен апатии, вследствие чего повышается значение нравственных качеств).

Нарушение этических норм поведения, например, грубое отношение тренера к спортсмену, особенно накануне соревнований, может привести того к срыву регуляторных механизмов самосознания, заблокировать процесс формирования мобилизационной готовности и способствовать неудачному выступлению в соревнованиях.

Подготовка спортсменов связана с длительными тренировками в различных условиях, с выполнением большого объема упражнений, значительной физической нагрузкой. Все это вызывает наступление у т о м л е н и я. В это время тренер должен с пониманием относиться к снижению активности у спортсменов и ухудшению их настроения. В таких случаях следует добиваться, чтобы провинившегося спортсмена осудили его товарищи, а не сам тренер. Это повышает чувство ответственности перед коллективом.

Спортсменам, слабо или неудачно выступившим на соревнованиях, нужно четко объяснить причины этого и указать недостатки, прибавив, что, устранив их, можно рассчитывать на победу в следующий раз. В таких случаях необходимо вселить в воспитанников уверенность в своих силах и способностях. Размышляя о социально-психологическом климате группы, нетрудно заметить, что многое в этой сложной системе зависит от взаимоотношений.

В спортивной группе различают два вида взаимоотношений: «спортсмен - спортсмен» и «тренер - спортсмен» (первый вид -горизонтальный уровень, второй - вертикальный). Каждый из этих видов взаимоотношений делится на формальный и неформальный.

Формальные отношения в системах «спортсмен - спортсмен» и «спортсмен - тренер» заранее з а п р о г р а м м и р о в а н ы и обусловлены требованиями деятельности, подчинены ее задачам.

Отношения в неформальной сфере проходят и развиваются спонтанно, поэтому их значительно труднее предугадать. Такие взаимоотношения складываются на основе нерегулируемых симпатий и антипатий, предпочтений, совместных интересов и увлечений.

### **8.4. Психологические основы общения в спорте**

Общение в последнее время является предметом специального изучения в различных сферах научного знания: философии, социологии, психологии, педагогической психологии, психотерапии и т.д. Не составляет исключения и психология спорта.

С точки зрения философии, общение - это способ внутренней организации и эволюции общества; это процесс, при помощи которого возможно осуществлять развитие общества, так как развитие

Социально-психологическое и психолого-педагогическое понимание общения имеет более узкое определение. Общение — это процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, которое имеет своей целью намеренное влияние (воздействие) на поведение, состояние, установки, уровень активности и деятельности непосредственного партнера (партнеров).

Итак, общение - это процесс, порожаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности, поэтому межличностное общение - одна из важнейших форм взаимовлияний людей.

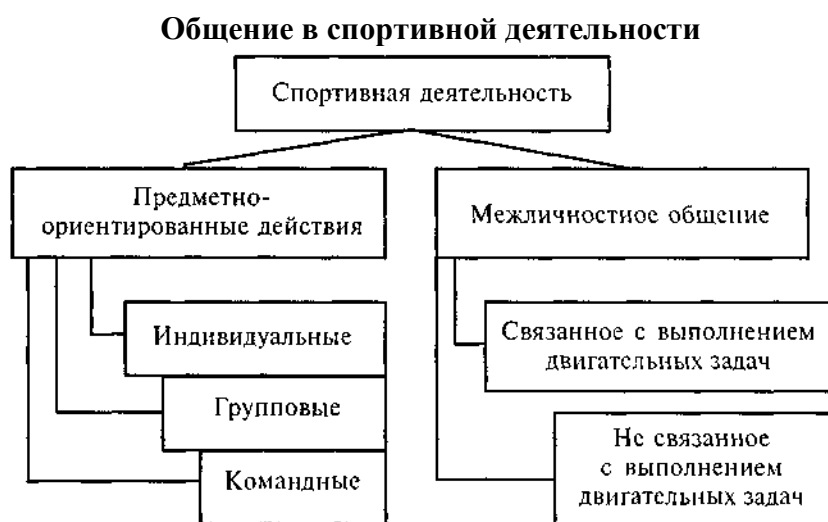
В спортивной деятельности общение занимает не последнее место.

Спортивную деятельность, имея в виду общение, можно представить в виде схемы 9.

Непосредственное межличностное общение можно характеризовать как внешнее и внутреннее.

Внешнее межличностное общение — это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том, как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях (деловая, эмоциональная и т.п.).

Схема 9



Внутреннюю сторону общения составляют:

особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения;

эмоциональные переживания в связи с реальными (или ожидаемыми) контактами;

мотивы и цели контактирования;

психологический эффект от общения (изменения в установках, отношениях, состояниях партнеров).

Важно отметить, что общение в спорте представляет собой относительно самостоятельный компонент спортивной деятельности. Оно не тождественно взаимодействию и предметно-ориентированным действиям. Общение в спорте ориентировано субъектно (обязательно направлено на другого человека) и подчинено задачам взаимодействия.

Оно осуществляется с помощью речевых и неречевых средств.

Основными функциями общения в спорте (по Ю.Л. Ханину) \* являются:

1) функция социально-психологического отражения (общение возникает как результат и как форма объективированного, сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия);

2) регулятивная функция (в процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) партнеров друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действий, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений);

3) познавательная функция (вследствие систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о самих себе, о партнерах, о способах деятельности и т.д.);

4) **экспрессивная функция** (различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональные состояния и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности);

5) **функция социального контроля** (способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют достаточно выраженный нормативный характер; их регламентация с помощью групповых и социальных норм обеспечивает необходимую целостность и организованность групповой деятельности);

6) **функция социализации** (наиболее важная в работе тренера). В совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения (умение быстро ориентироваться в ситуации общения, слушать и говорить и т.д.), но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности.

---

\* См.: Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., 1980.

В спортивной деятельности средства общения имеют свои особенности, главным образом, если речь идет о средствах, используемых в соревнованиях.

Для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций и конкретных спортсменов.

Среди речевых средств общения можно выделить следующие:

произнесение имени партнера с целью: а) привлечь внимание; б) обозначить определенную комбинацию; в) подтвердить свою готовность действовать определенным образом; г) побудить партнера действовать определенным образом;

краткое название комбинации при планировании действий («крест», «клин», «сдвигка» и т.п.);

сообщение о предполагаемых действиях (своих, партнера: «я», «ты», «вместе», «сразу за мной» и т.п.);

сообщение о местоположении (своем, партнера: «здесь», «выйди», «иди в шестой» и т.п.);

указания на желаемые действия партнера: «страхуй», «выше» (о передаче мяча), «возьми его» (о совместных защитных действиях) и т.п.;

оценка действий своих или партнера («я был не прав», «молодец» и т.п.);

побуждения активизировать действия, изменить тактику и т.д.

Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спорте речевые средства часто приобретают вид специальных терминов. Такой язык, как правило, не понятен посторонним людям.

В спортивной практике широко используются и неречевые средства:

жесты (головой, пальцами, руками); мимические сигналы (глазами, бровями, губами);

звуковые сигналы (в основном для привлечения внимания);

моторные средства (специфические средства общения в деятельности, требующие перемещения участников, предметов и объектов труда; действия отдельного игрока на площадке: его перемещение является сигналом для остальных партнеров о том, какая сейчас должна быть осуществлена комбинация).

При создании специальных речевых и неречевых средств общения тренер обязан соблюдать следующие принципы:

1) **принцип экономичности** (следует использовать лишь необходимые для взаимодействия сообщения и излагать их кратко, но емко по информативности);

2) **принцип избыточности** (необходимо обеспечивать точную, надежную передачу сообщений, особенно при наличии разного рода помех, шума. Этот принцип осуществляется при помощи дополнительных или повторных обращений, а также вариативности однообразного сообщения).

Направленность общения представляет собой один из важнейших параметров характеристики межличностных контактов.

По направленности общение можно классифицировать следующим образом:

1) **социально-ориентированное общение** (обращения к партнерам, ко всей команде

в целом);

2) личностно - ориентированное общение (обращения к отдельным партнерам, членам команды);

3) подтекстовая ориентация (обращение к конкретному партнеру или к группе спортсменов адресовано, на самом деле, совершенно другому человеку или другим партнерам). Например, тренер может сделать замечание капитану команды, чтобы воздействовать на всю команду в целом или на какого-либо одного спортсмена (члена команды).

Важно выделить понятие *содержание общения*, так как анализ содержания внутригруппового общения может позволить тренеру лучше организовать совместную деятельность спортсменов, разобраться в причинах рассогласования их взаимодействия или межличностных конфликтов.

Существуют специально разработанные схемы анализа общения в спортивной деятельности. К ним относятся:

подробная запись того, что говорят спортсмены при решении определенных двигательных задач, с последующим анализом записи;

запись по специальной форме информации о том, насколько часто партнеры обмениваются обращениями определенного содержания с последующей обработкой материалов наблюдения.

Наиболее распространенным на современном этапе развития спорта примером специальной формы записи общения спортсменов во время выполнения ими спортивной деятельности является исследование профилей общения.

Составление профиля общения делит обращения спортсменов на категории: ориентирующая, стимулирующая, оценочно-экспрессивная (положительная) и оценочно-экспрессивная (отрицательная).

Для ориентирующей категории характерны обращения спортсменов, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнеров.

Стимулирующую категорию составляют обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменениями внешней ситуации. Так, например, в волейболе игровые ситуации чередуются с перерывами, когда мяч находится вне игры. Это создает необходимость часто использовать сообщения, носящие характер напоминания, внешней стимуляции.

Оценочно-экспрессивная категория связана с обращениями, выражающими отношения спортсменов к собственным действиям и действиям партнеров. Оценочные обращения, как правило, возникают, когда заканчивается игровая ситуация (выигрыш или проигрыш очка и т.д.).

Исследования ведущих специалистов в области организации общения в спорте позволяют сделать вывод о том, что профили общения в разных видах спорта имеют свои типические особенности. На этом основании представляется целесообразным показать типичные профили общения для ведущих видов спортивных игр (см. табл. 19), которые используются учителями физической культуры в процессе обучения в школе (баскетбол, волейбол и гандбол).

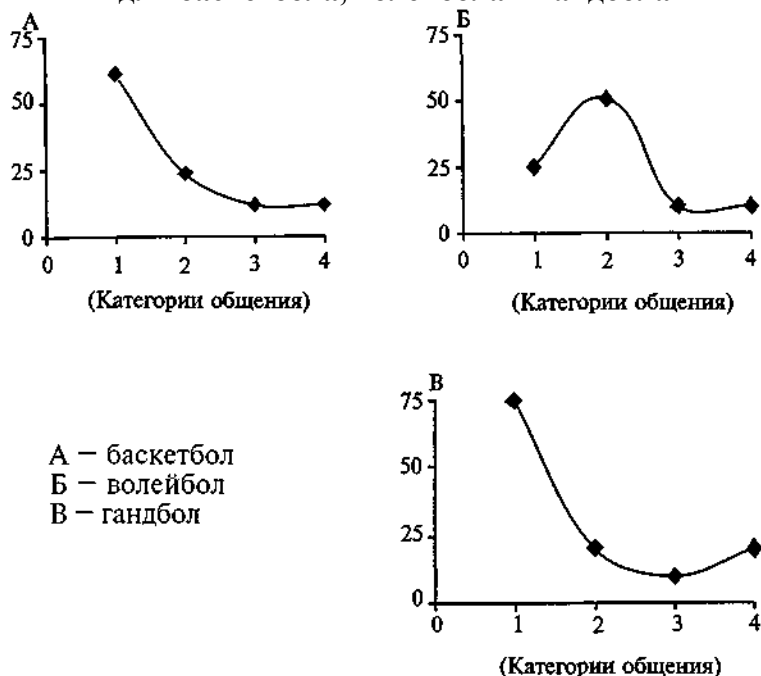
Таблица 19

**Типичные профили общения в баскетболе, волейболе и гандболе**

№ п/п	Категории общения	Доля различных категорий общения в спортивной деятельности (%)		
		Баскетбол	Волейбол	Гандбол
1	Ориентирующая	61,6	24,5	70,3
2	Стимулирующая	24,7	48,2	15,3
3	Оценочно-экспрессивная (положительная)	7,1	14,6	3,1
4	Оценочно-экспрессивная (отрицательная)	6,6	12,7	11,3
	Всего	100	100	100

В соответствии с записью общения по категориям составляется определенный профиль общения (структура внутригруппового общения) для каждого отдельного случая (см. схему 10). Например, тренер, составляя ежемесячно профиль общения своей команды, может наблюдать динамику изменений в долях преобладания той или иной категории. Зная типический профиль общения (для данного вида спорта), он может проводить специальные занятия со спортсменами, направленные на корректировку их

### Типичные модели структуры внутригруппового общения (профили) для баскетбола, волейбола и гандбола



Итак, спортивная деятельность определяет некоторые особенности общения спортсменов, которые, взаимодействуя между собой, решают двигательные задачи. К таким особенностям относятся:

- общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций;
- зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности;
- зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге;
- зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач;
- зависимость общения между спортсменами от статусно-ролевых отношений;
- влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого.

### 8.5. Успешность спортивной деятельности и общение

Конечной целью изучения проблем общения в спорте является организация управления общением.

Для того чтобы представлять основы рационального общения в спортивной деятельности, недостаточно рассмотреть только вопросы о содержании, средствах общения, направленности и особенностях обращения спортсменов друг к другу при осуществлении совместных действий. Кроме того, следует выделить факторы, обуславливающие межличностные контакты, критерии оптимальности общения и основы управления им.

К факторам, обуславливающим межличностные контакты в спортивной деятельности, относятся:

- успешность или неуспешность деятельности;
- уровень подготовленности спортсменов;
- статусно-ролевые отношения членов команды;
- межличностные отношения;
- индивидуально-психологические особенности спортсменов.

Критерии, определяющие оптимальность общения, характеризуются степенью соответствия (несоответствия) параметров общения, во-первых, специфическим условиям и требованиям задач коммуникации и деятельности, во-вторых, особенностям ; непосредственных участников контактирования. В данном случае к параметрам общения следует отнести: средства общения, их содержание, направленность и интенсивность.

В межличностных контактах решаются две взаимосвязанные задачи: 1) коммуникативная; 2)

деятельностная.

Решение коммуникативной задачи связано не столько с информацией, сколько с воздействием на партнера с целью изменения (или сохранения) его состояния, активности, поведения, действий. Решая коммуникативную задачу, следует выполнять общие требования к общению: своевременность, ясность, краткость и др.

В спорте выделяют три деятельностные задачи: обучение, воспитание и достижение определенного результата от деятельности (победа в соревновании).

Программы обучения должны включать в себя элементы обучения специальным приемам, методам и средствам общения и элементы развития и совершенствования коммуникативных связей среди спортсменов (в группе).

Задачи воспитания пополняются включением и развитием статусно-ролевых отношений, чтобы сформировать их соответствие условиям взаимодействия.

Задачи, ориентированные на результат деятельности, ведут к развитию и совершенствованию организации, к согласованию действий спортсменов, точности и своевременности согласованной деятельности.

Коммуникативные и деятельностные задачи должны решаться взаимосвязанно. В психологии спорта выделяют принципы, способствующие успешному решению этих задач:

- 1) адекватность общения по содержанию (соответствие целям, задачам, групповым установкам);
- 2) адекватность общения по направленности (включение в коммуникативные связи всех членов группы, отсутствие разрывов в межличностных отношениях, преобладание делового общения);
- 3) адекватность общения по интенсивности (соответствие количества обращений характеру взаимоотношений и сложности решаемых задач).

Управлять общением в спортивной группе - значит управлять групповым поведением, коммуникацией в группе, совместной деятельностью членов группы, оптимизируя общение в группе. Как правило, эту работу проводят тренер и психолог спортивной группы (команды).

В целях успешной организации управления групповым поведением тренеру и психологу следует использовать для этого специальные способы. На современном этапе развития психологии спорта существует определенная их классификация, которая характеризуется следующими механизмами:

- ограничение деятельности в нежелательном направлении;
- регулирование поведения с помощью распоряжений, приказов и установок;
- направление деятельности через массовые социально-психологические явления, возникающие в процессе общения личностей;
- косвенный способ.

Ограничение деятельности в нежелательном направлении, используя достаточно традиционный подход к решению проблемы, - это метод стимулирования тех поведенческих проявлений, которые соответствуют предъявляемым требованиям («стимул — организм — реакция»).

Регулирование с помощью распоряжений, приказов и установок связано с ограничением деятельности в нежелательном направлении, что возможно только при условии запрета общения в определенных ситуациях взаимодействия партнеров.

Направление деятельности через массовые социально-психологические влияния требует предварительной работы со спортсменами по усвоению ими принципа: «каждый член группы — это продукт социальной среды, который обязан подчиняться определенным социальным нормам, предписаниям и законам».

Косвенный способ характеризуется тем, что управляющий не создает никаких препятствий, не дает никаких указаний, но так изменяет внешние условия деятельности, что каждый член группы, сам по себе, вынужден выбирать именно ту форму деятельности, которая желательна управляющему. Например, для выполнения на тренировке какого-либо задания тренер соединяет во взаимодействующую пару спортсменов, которые антипатичны друг к другу. Предлагаемое тренером упражнение выполнять необходимо, в ходе его выполнения между партнерами растет интенсивное общение. Важно отметить, что использование косвенного способа требует предварительной оценки тренером (или психологом) индивидуальных особенностей спортсменов, их взаимоотношений, уровня их спортивного мастерства, соотношения этих данных с характером планируемого упражнения и прогнозирования возможного результата от вынужденного взаимодействия данных спортсменов.

Управление коммуникацией в спортивной группе связано с организацией ситуаций, исключающих нежелательные формы общения и взаимовлияния у членов группы.



Главным является изменение ситуационной установки у спортсменов.

Выделяют три основных компонента установки: познавательный (компетентность и деловые качества); эмоциональный (симпатия - антипатия); поведенческий (программа действий и отношение к партнеру в определенной ситуации). Используя эти три компонента установки, тренер может легко справиться с данной задачей. Известно, что главным звеном в формировании отношений между спортсменами является уровень спортивного мастерства (компетентность и деловые качества).

Экспериментально доказано, что при работе с группой спортсменов тренер добивается максимальных результатов в управлении коммуникацией, если регулирует направленность общения так, чтобы психические связи между членами группы совпадали с деятельностными связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия. В этом случае тренер должен прилагать особые усилия к работе с лидерами группы, главным образом, с отрицательными.

Важно грамотно построить свою работу. Тренеру следует разделить процесс осуществления работы с лидером на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе важно:

1) провести серию наблюдений за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях его поведение является нежелательным, насколько типично это поведение и на кого чаще всего направлены негативные реакции спортсмена;

2) выявить внутреннюю психологическую картину конфликтов через индивидуальные беседы со всеми участниками совместной деятельности, которые дадут личные оценки ситуации и поведения партнеров;

3) попытаться проанализировать поведение лидера и совместно с ним выяснить: как он понимает свое поведение, какую роль он отводит себе, знает ли о том, что отрицательно действует на состояние и деятельность других членов группы.

На основном этапе следует:

1) составить конкретную программу действий и поведения лидера в изученных ситуациях (ориентируясь на контакт с определенными партнерами);

2) разъяснить лидеру цель и содержание предполагаемых изменений в его поведении и действиях;

3) организовать обучение лидера правилам эффективного общения, формируя его способность более чутко реагировать на состояние партнеров по спортивной деятельности, понимать их;

4) реализовать программы.

На заключительном этапе необходимо:

1) наблюдать за общением и результативностью деятельности лидера, чтобы своевременно выявлять недостатки в проведенной работе;

2) выявить, какие изменения происходят в отношениях между спортсменами и в результативности их совместной деятельности через собственные наблюдения и беседы со всеми участниками деятельности;

3) проанализировать реальные изменения во взаимоотношениях в группе, в деятельности спортсменов, в поведении лидера, пытаясь совместно с ним выяснить его понимание сути проведенных изменений и реальных результатов от них, его отношение к своей роли, недостатки его действий;

4) внести необходимые корректировки в план дальнейшей работы, в действия и поведение лидера.

Для оптимизации общения в спортивных группах надо выполнять ряд требований:

1) проводить предварительное планирование воздействий и желаемых (возможных) внутригрупповых связей;

2) организовывать межличностное общение и взаимовлияние между членами группы;

3) регулировать и корректировать воздействия на основе текущего контроля за их эффективностью;

4) обязательно проверять, соответствуют ли результаты воздействий ожиданиям.

## **8.6. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен»**

Факторы, обуславливающие отношения «тренер-спортсмен»:

задачи деятельности;

система ценностей и потребности тренера;

представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях.

Естественно, тренер должен подбирать учеников с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких воспитанников, которые способны реализовать на практике все концепции и взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. На характер восприятия тренером своих

учеников влияют: пол, возраст, уровень спортивного мастерства и т.д.

Данную проблему следует рассматривать также и со стороны отношения спортсмена к тренеру. Главной отличительной чертой такого отношения является в о з р а с т спортсмена.

Действительно, как показывают опыты психологов, подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т.п.

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

В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером учеников не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. При анализе отношения спортсменов к тренеру, в зависимости от стажа занятий у этого тренера, оказалось, что отношение к своему первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы.

Исключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных результатов, у которых в результате этого сложилось мнение о низком профессионализме своего тренера. Однако в практике есть случаи, когда спортсмены первого разряда, выполнив мастерские нормативы, меняют негативное отношение к тренеру, уже высоко оценивая его как специалиста.

Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Как показывают психологические исследования, самым негативным и болезненным для спортсмена (в 70% случаев) в системе отношений «тренер — спортсмен» является переход от одного тренера к другому, даже если это связано с повышением уровня спортивной специализации (переход из юношеской команды во взрослую и т.п.).

### **8.7. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен—спортсмен»**

Все взаимоотношения между спортсменами формируются с учетом статуса, который имеет каждый член группы или команды. Если в спортивных группах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется прежде всего стремлением каждого поддерживать отношение с себе подобными. В связи с этим для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Он должен научиться создавать команду или спортивную группу, члены которой обладают равным уровнем спортивного мастерства. Но следует помнить, что при таком положении лидеры получают максимальное удовлетворение от занятий и находятся в достаточно благоприятных условиях для повышения своего мастерства, а аутсайдеры, даже попадая в условия хорошего социально-психологического климата, не будут иметь возможности для быстрого роста своего спортивного мастерства. Поэтому следует применять спаринги аутсайдера со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства.

Отношения, складывающиеся в спортивной группе или команде, не бывают незыблемыми, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренер должен постоянно контролировать динамику отношений и направлять их в нужное для группы русло. Улавливая повышение к о н ф л и к т н о с т и , п с и х о л о г и ч е с к о й н а п р я ж е н н о с т и , он должен принимать необходимые меры.

Итак, создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, иногда может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Естественно, что многообразие спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладывают отпечатки индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, не

позволяют нам давать строгие рецепты по изменению межличностных отношений, однако в принципе подобная работа, проводимая с учетом специфики момента и особенностей ее исполнителей, не только возможна, но и целесообразна.

### Вопросы для самоконтроля

1. Кого называют лидерами спортивных команд?
2. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?
3. Какие личностные свойства характерны для деловых и эмоциональных лидеров?
4. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной?
5. Что такое совместимость членов спортивной команды?
6. Какие уровни совместимости существуют?
7. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны?
8. Какие виды общения используются в спортивной деятельности?
9. Дайте характеристику понятия «функция социально-психологического отражения общения».
10. Что значит понятие «типичный профиль общения»?
11. Какие способы преднамеренного управления групповым поведением вам известны?
12. Как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность команды по баскетболу, членом которой он сам является?
13. Какие требования к деятельности спортивной группы обязан учитывать тренер, проводя мероприятия по оптимизации общения?
14. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «тренер — спортсмен»?
15. Какие особенности взаимоотношений существуют в системе «спортсмен — спортсмен»?

### Рекомендуемая литература

- Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.
- Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. - М., 1983.
- Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе. — М., 1984.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. — М., 1987.
- Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 1987.
- Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М., 1984.
- Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. — М., 1995.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. — М., 1991.
- Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. — Кн. 1.-М., 1998.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.
- Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М. Мельникова. - М., 1987.
- Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц. Пуни. — М., 1979.
- Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи. - Тула, 1993.



## ГЛАВА 9

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 9.1. Мотивация спортивной деятельности

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Известно, что спорт имеет много общего с понятием *игра*. Мотивы к игре заключены в ней самой. Человека влекут не какие-то внешние для игры обстоятельства, как, например, к трудовой деятельности, когда часто выполняемая человеком работа лишь опосредованно служит удовлетворению его жизненных потребностей, доставляя ему средства, которые он может использовать на те или иные свои нужды, а непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. Так и к спорту человек испытывает потребности, определяющиеся

удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Мотивы, побуждающие человека заниматься спортом, имеют свою структуру.

#### I. Непосредственные мотивы спортивной деятельности

- 1) потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
- 2) потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
- 3) стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
- 4) стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;
- 5) потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе.

#### II. Опосредованные мотивы спортивной деятельности

- 1) стремление стать сильным, здоровым;
- 2) стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
- 3) чувство долга;
- 4) потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности.

Мотивы спортивной деятельности отличаются динамичностью проявлений. Действительно, в процессе длительных занятий спортом у одного и того же спортсмена наблюдается закономерная смена мотивов. А. Ц. Пуни на основании научно-практических исследований мотивов спортивной деятельности установил следующую динамику развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом \*.

\* См.: Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. - М., 1969.

**Начальная стадия занятия спортом.** В этот период предпринимаются первые попытки включиться в спортивную деятельность. Побуждающие мотивы: а) характеризуются диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают обычно заниматься не одним, а несколькими видами спорта); б) имеют непосредственный характер (занятия спортом нравятся, главная движущая сила — любовь к физической культуре); в) связаны с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта (популярность вида по месту жительства, интерес окружающих людей); г) часто включают в себя элементы долга (обязанность посещать уроки физической культуры, секции).

**Стадия специализации в избранном виде спорта.** На этой стадии мотивами являются: а) развитие интереса к определенному виду спорта; б) стремление развить обнаруженные способности к определенному виду спорта; в) стремление к закреплению успеха; г) расширение специальных знаний, приобретение более высокой степени тренированности (выражается в стремлении к установлению личных рекордов - выполнение третьего разряда, второго, первого и т.д.). Кроме того, спортивная деятельность становится потребностью (на фоне привыкания к физическим нагрузкам необходимость испытывать их входит в привычку).

**Стадия спортивного мастерства.** Здесь основные мотивы выражаются в стремлении: а) поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов; б) служить своими спортивными достижениями Родине; в) содействовать развитию данного вида спорта, потребности передать свой опыт молодым спортсменам. Мотивы спортивной деятельности характеризуются ярко выраженной социальной направленностью и педагогическими стремлениями.

### 9.2. Психологические основы диагностики в спорте

Спортивная психодиагностика — раздел психологии спорта, основной целью которого является измерение и контроль психических особенностей спортсменов, ориентированные на решение текущих прикладных задач \*.

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.

Практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, снизить бесконтрольный отсев спортсменов, поднять уровень и стабильность спортивных результатов.

#### Теория психодиагностических измерений

Тестирование — специфический метод измерения индивидуально-психологических различий.

Метод тестов возник в конце XIX в. С самого начала он мыслился как разновидность экспериментального подхода к характеристике психических процессов и особенностей личности с помощью объективных измерений. Эксперимент в этом случае носит испытательный и измерительный

характер: направлен на выяснение не только наличия, но и уровня того или иного психического свойства. Тесты перед применением на практике необходимо освидетельствовать по степени соответствия, согласно следующим требованиям психометрии: **надежность; валидность; стандартизация; практичность; прогностическая ценность**. Только в этом случае могут быть получены адекватные количественные оценки, отражающие психические особенности спортсменов.

### **Надежность**

Результаты психодиагностических измерений всегда содержат ошибки, которые могут быть существенными или ничтожными. В процессе психодиагностики, как при любом измерении, возникают три основных класса ошибок:

1) **промахи** — следствие грубых нарушений процедуры измерения; они могут быть легко выявлены и устранены путем отбрасывания значений, резко отклоняющихся от нормы;

2) **систематические ошибки** могут оставаться постоянными или закономерно меняться от измерения к измерению; в силу этих особенностей они могут быть предсказаны заранее; к этой группе относятся ошибки, возникающие в связи с использованием различных методов сбора данных;

3) **случайные ошибки** встречаются, когда при последовательных измерениях постоянной характеристики получают различные числовые оценки (когда измеряемая характеристика не изменяется во времени, а все отклонения обусловлены неточностью измерений).

В практике при оценке надежности измерений используются три основных метода.

#### **1. Повторное измерение**

Один из основных способов измерения надежности — повторное тестирование выборки испытуемых одним и тем же методом через определенный интервал времени и при одинаковых условиях. При использовании метода повторного тестирования получают оценку степени устойчивости тестовых результатов во времени.

#### **2. Параллельное измерение**

В этом случае повторное измерение происходит с помощью параллельных или эквивалентных тестов, т.е. тех, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой (оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства психики у спортсмена, а не от формы параллельного теста).

Высокие значения корреляции между параллельными тестами указывают на надежность этих тестов и на эквивалентность их содержания.

#### **3. Расщепление**

Этот метод является как бы развитием метода параллельного тестирования. Он основан на допущении параллельности не только отдельных форм теста, но и отдельных заданий внутри одного теста. При использовании этого метода тест разбивается на отдельные задания или группы заданий.

В результате можно получить коэффициент внутренней согласованности теста. Согласованность теста — обязательное условие для однозначной трактовки результатов измерения: в случае **негомогенного** (несогласованного) теста одни и те же оценки у разных испытуемых допускают различное объяснение.

### **Валидность**

Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое качество (свойство, способность, характеристику и т.д.), для оценки которого предназначен. Тесты, не обладающие валидностью, не пригодны для практического использования.

В современной психодиагностике выделяют четыре вида валидности.

#### **1. Содержательная валидность**

Тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используются экспертные методы. Объектом экспертизы является **с о д е р ж а н и е** теста.

#### **2. Очевидная валидность**

Валидность с точки зрения испытуемых, которая означает впечатление о предмете измерения, имеет большое значение, так как именно она в первую очередь определяет отношение испытуемого к обследованию.

#### **3. Эмпирическая валидность**

Тест может служить индикатором (или предсказателем) строго определенной психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста определяется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. Основным является

вопрос о выборе критерия. Условно выделяют три группы критериев:

1) **экспертная** производит независимое измерение свойств психики спортсмена и дает ему оценку. Роль экспертов выполняют тренеры. Однако, как показали специальные исследования, экспертные оценки тренеров имеют низкую валидность и надежность. В связи с этим экспертные критерии валидности используются редко, преимущественно в тех случаях, когда невозможно или чрезвычайно трудно использовать в качестве внешнего критерия обычные количественные методы измерения;

2) **экспериментальная** использует в качестве критерия валидности результаты одновременного и независимого тестирования испытуемых другим тестом, измеряющим то же свойство личности, что и первый тест;

3) **жизненная** — это характеристика реального поведения, которое на основе существующих психологических теорий считается связанным с измеряемым свойством. Например, для тестов психомоторных способностей используются показатели успешности спортивной деятельности.

#### *4. Концептуальная валидность*

Она устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Проверка концептуальной валидности теста проходит три основных этапа:

1) определяется некоторая теоретическая концепция, которая объясняет выполнение валидизируемого теста;

2) из теоретической концепции выводят одну или несколько гипотез, связанных с валидизируемым тестом;

3) проводится эмпирическая проверка выдвинутых гипотез.

#### **Стандартизация**

Она представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, смысл которого заключается в замене исходных оценок новыми, облегчающими понимание и интерпретацию тестовых результатов. Чаще всего используются два вида преобразования оценок:

1) приведение их к центрированному виду;

2) дискретизация.

Таким образом, еще перед использованием результаты психодиагностических измерений приводят к стандартной форме (трансформация в единый масштаб) и дискретизируют (по определенной шкале, обычно в 10 баллов), соотнося полученный результат с высоким, средним и низким уровнем выраженности анализируемых качеств. Эти два вида преобразований представляют собой последовательность шагов, позволяющих придать результатам измерений вид, удобный для осмысления, интерпретации и практического использования.

#### **Практичность**

К тестам предъявляются достаточно жесткие требования. Они должны быть просты, экономичны, эффективны. Для проведения многих тестов не требуется предварительной специальной подготовки и обучения испытуемых; тесты экономичны соответственно со стоимостью аппаратуры и используемых материалов; а для проведения обследования и обработки результатов требуется относительно мало времени и ограниченное количество персонала.

#### **Прогностическая ценность**

Тесты являются инструментом для прикладного исследования, поэтому важным требованием к ним является высокая практическая валидность.

Каждый тест должен быть пригодным для прогноза хотя бы одного внешнего критерия.

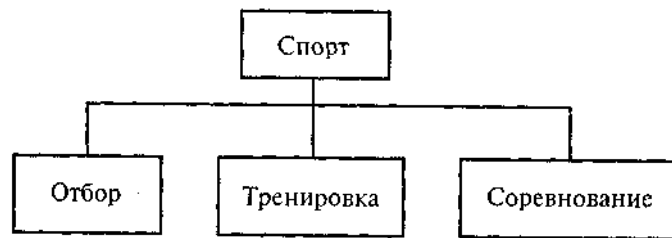
### **9.3. Психологические основы отбора в спорте**

Основу спорта составляют три элемента: отбор, тренировка, соревнования (см. схему 11).

Схема 11

#### **Структура спорта** (по А.Ц.Пуни \*)

---



\* См.: Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. -Указ. изд.

Необходимость отбора обусловлена тем, что:

- 1) период активной спортивной жизни человека невелик (в среднем 5-10 лет);
- 2) индивидуальные особенности психики (психические функции, психомоторика, особенности личности) не всем позволяют достигнуть высоких спортивных результатов в приемлемые сроки. Например, из 10 000 детей, начавших заниматься плаванием, только 3 достигают результатов мастера спорта международного класса (МСМК).

*Цель отбора* - выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени.

Как утверждает В. М. Мельников \*, *основными методологическими принципами психологического отбора в спорте являются следующие:*

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. - Указ. изд.

1. **Принцип системности.** Он требует совместной разработки процедуры отбора, изучения психических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

2. **Принцип научной обоснованности.** Правила отбора, сформулированные для конкретного вида спорта или для определенных соревновательных ситуаций, не могут быть использованы без специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования. Только научная обоснованность методов и критериев отбора позволяет избежать серьезных ошибок.

3. **Принцип комплексности.** Отбор в спорте — проблема многоплановая: социальная, педагогическая, медицинская, экономическая, психологическая. Решение о судьбе спортсмена может быть вынесено только на основе всего комплекса информации.

4. **Принцип пролонгированного динамического отбора.** Отбор в спорте должен представлять собой непрерывный процесс изучения и диагностики важных для спортивной деятельности психических свойств и качеств личности. Такое изучение проводится регулярно на протяжении всей спортивной жизни на разных этапах спортивного совершенствования.

5. **Принцип педагогической ценности.** Результаты психодиагностического обследования спортсменов должны использоваться не только для отбора наиболее одаренных спортсменов, но и для того, чтобы управлять тренировочным процессом, улучшать условия для проведения соревнований: целенаправленное построение процессов воспитания и тренировки, рационализация программ подготовки, регламентация нагрузок, совершенствования учебно-тренировочных средств.

6. **Принцип адаптивности критериев отбора.** Критерии для принятия решения о пригодности спортсмена должны быть гибкими, меняющимися. Потребность повысить их или понизить периодически возникает в связи с изменением требований к спортсменам из-за возрастания или снижения спортивной конкуренции в стране и на международной арене.

7. **Принцип гуманизма.** Отбор должен защищать спортсмена от непосильных для его психики нагрузок и разочарований, связанных с неправильным выбором вида спорта или спортивной специализации.

8. **Принцип актуальности.** Разработка системы психологического отбора необходима и целесообразна, потому что соревновательные достижения спортсменов существенно зависят не только от их способностей, но и от индивидуальных качеств психики.

9. **Принцип практической полезности.** Мероприятия по психологическому отбору должны быть рентабельными по материальным затратам на оборудование и подготовку кадров, обоснованными по частоте и продолжительности обследований и оперативными (своевременная выдача психодиагностического заключения).

## **Система психологического отбора спортсменов**

В систему психологического отбора входит четыре этапа.

### **1. *Формирование целевых признаков.***

Успешность спортивной деятельности может решить судьбу спортсмена при отборе в качестве целевого признака. Целевые признаки определяют смысл и разумность задач отбора. Часто в качестве целевых признаков выступают оценки мастерства спортсменов по какой-либо из квалификационных систем: Единая российская спортивная классификация, Международная спортивная квалификационная система, конкурсная квалификация. Опыт работы в данном направлении указывает, что в значительной мере перспективнее в качестве целевых характеристик использовать объективно и однозначно зарегистрированные результаты (секунды, очки, метры, километры или занятое место). В качестве целевых признаков могут быть использованы также экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсменов. При сборе такой информации следует соблюдать требования, обеспечивающие их надежность.

### **2. *Выбор прогностических признаков.***

К прогностическим относятся признаки, которые используются для прогноза будущих значений целевых признаков. В спортивной психодиагностике в этом качестве выступают результаты психодиагностического обследования спортсменов. По ним следует предсказывать спортивную квалификацию, уровень достижений, соревновательную устойчивость и другие целевые характеристики спортсмена.

### **3. *Построение модели отбора.***

Успешность спортивной деятельности нельзя надежно предсказать только по одному какому-нибудь прогностическому признаку. Достижение высоких результатов в любом виде спорта зависит одновременно от многих психологических характеристик спортсмена. Они отличаются определенной самостоятельностью и часто специально подбираются так, чтобы показать разносторонний характер требований спортивной деятельности применительно к психическим качествам спортсмена. Чтобы предложить сколько-нибудь стандартный способ отбора спортсменов, необходимо множество характеристик объединить в одну (или по крайней мере в небольшое число), обобщенно характеризующую психологическую пригодность спортсмена. Таким образом создается модель отбора.

### **4. *Практика спортивного отбора.***

Проведение спортивного отбора осуществляется с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку психологической пригодности спортсмена. В зависимости от условий и используемых тестов форма обследования может быть индивидуальной или групповой. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: **мотивированность и стандартность**.

**Мотивированность** выражается в том, чтобы обеспечить положительное отношение и заинтересованность в результатах у обследуемых: непринужденная обстановка, хороший контакт между экспериментатором и испытуемым. **Стандартность** означает, что обстановка, внешние условия и методы проведения обследования должны быть совершенно одинаковыми во всех обследованиях. Опыт показывает, что даже небольшие изменения процедуры обследования могут повлиять на получаемые результаты.

После проведения обследования результаты обрабатываются, чтобы получить итоговую оценку психологической пригодности. Затем, в зависимости от показателей пригодности спортсменов, их результаты обычно распределяют на три группы: 1) абсолютно пригодные; 2) условно пригодные; 3) непригодные. Наличие промежуточной группы связано с тем, что не всегда можно сделать однозначный вывод о пригодности спортсмена. Граничные пороги определяются исходя из требований отбора: отсев малоперспективных или выбор высокоодаренных спортсменов и т.д.

Указанный подход к психологическому отбору не является единственным, но он считается достаточно эффективным и позволяет свести к минимуму среднюю ошибку. Известно, что полностью спортивная одаренность может быть оценена только по результатам соревнований, такой способ психологического отбора носит вероятностный характер.

## **9.4. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований**

Основу спортивной деятельности составляют две взаимосвязанные стороны: тренировки и соревнования. Поэтому термин «психологическое обеспечение спортивной деятельности» относится в основном к тем психологическим основам, которые связаны с осуществлением тренировок и



соревнований.

Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение. Таким образом, *психологическое обеспечение спортивной деятельности* - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований.

Рассмотрим схему психологического обеспечения спортивной тренировки и соревнования, состоящую из четырех блоков (см. схему 12).

Комплекс мероприятий психологического обеспечения тренировки и соревнования условно делится на четыре составляющих компонента: *психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена*.

Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от активного использования всех этих компонентов как единого целого, другими словами, от суммы данных компонентов:

$$\boxed{\text{Психологическое обеспечение}} = \boxed{1)} + \boxed{2)} + \boxed{3)} + \boxed{4)}$$

*Психодиагностика* ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействий на спортсмена.

*Психолого-педагогические* и *психогигиенические* рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий тем или иным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму.

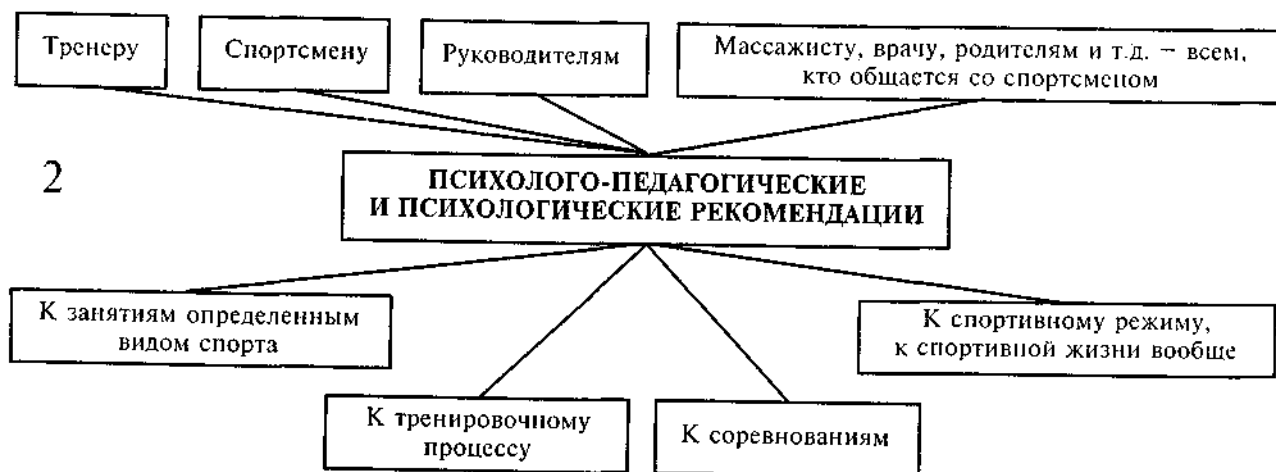
*Психологическая подготовка* делится на психологическую подготовку тренера и спортсмена. В психологической подготовке спортсмена выделяют четыре раздела, тесно связанных между собой: психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному, тренировочному процессу; общая психологическая подготовка к соревнованиям; коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям; специальная подготовка к конкретному соревнованию.

*Управление состоянием и поведением спортсмена* необходимо при недостатках в психологической подготовке, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние спортсмена.

Схема 12

**Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнования**  
(по В.М. Мельникову) \*





\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

### Вопросы для самоконтроля

1. В чем заключается смысл этапа выбора прогностических признаков в системе психологического отбора?
2. Какой методологический принцип психологического отбора обеспечит рационализацию программ подготовки и регламентацию нагрузок?
3. Какие требования психометрии к процессу разработки и использования тестов существуют в практике обследования и освидетельствования спортсменов?

4. Определите различие между общей психологической подготовкой спортсменов к соревнованиям и специальной.

5. Охарактеризуйте методы изучения волевых качеств.

6. Перечислите методы изучения групповой деятельности.

7. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию?

8. Какова структура психологического обеспечения тренировки?

9. Какова структура психологического обеспечения соревнования?

#### **Рекомендуемая литература**

*Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. - М., 1980.

*Ганюшкин А.Д.* Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. - Смоленск, 1989.

*Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М., 1986.

*Горская Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. - Краснодар, 1995.

*Иванов В.В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М., 1987.

*Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. — М., 1987.

*Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М., 1991.

*Озолин Н.Г.* Современная система спортивной тренировки. — М., 1970.

*Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.

Прогнозирование в спорте / В.И.Баландин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко. - М., 1986.

Психология: Учеб. для ИФК/ Под ред. В.М. Мельникова. - М., 1987.

Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А. Ц. Пуни. - М., 1979.

*Пуни А.Ц.* Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.

Пути повышения спортивной работоспособности / Сост. В.С.Разводовский. — М., 1982.

*Родионов А.В.* Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М., 1983.

*Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. — М., 1984.

*Харре Д.* Учение о тренировке / Пер. с нем. — М., 1971.

#### **9.5. Психологические особенности спортивного соревнования**

Спортивное соревнование - это очень важная и неотъемлемая ; часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значения сами по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как экзамены. Кроме того, они, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Существует значительное разнообразие видов спортивной деятельности: поединок, групповая борьба и т.д., однако их объединяют общие психологические особенности:

1) спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием;

2) целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата. Это основная причина экстремальности условий этой деятельности;

3) соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку;

4) результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;

5) соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния.

#### **9.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям**

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически подготовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной

борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность — это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте — важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование — это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать *адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции* на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию\*.

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

*Общая психологическая подготовка* тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

стабильность выступлений на соревнованиях;

улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

с п о к о й с т в и е м (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

у в е р е н н о с т ь ю спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

б о е в ы м д у х о м спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние с п о к о й н о й б о е в о й у в е р е н н о с т и .

### **Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. *Лекции и беседы* направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является у б е ж д е н и е .

2. *Беседы с другими людьми при спортсменах.* Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия — косвенное внушение.

3. *Гетеротренинг* (сеанс обучения аутогенной тренировке).

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. *Внушенный отдых.* Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия — внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. *Внушенный сон* (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод — императивное внушение.

6. *Аутотренинг.* Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод — самовнушение.

7. *Размышления и рассуждения.* Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему *саморегуляции* спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

### **Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается *самовоспитанием*.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего *физического «Я»*. Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. **Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.**

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. **Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.**

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. **Контроль и регуляция темпа движений и речи.**

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. **Специальные дыхательные упражнения.**

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. **Разрядка.**

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в

полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего *духовного «Я»* (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. **Отвлечение** путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. **Самовнушение**.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. **Самоубеждение**.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего *социального «Я»*. Для них характерны два приема.

1. **Регулирование цели**.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. **Ритуал предсоревновательного поведения**. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

**Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является *участие* в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям \*:

1. **Контрольные мероприятия**.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. **Товарищеские встречи**.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. **Психофизические упражнения**.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии

---

\* См.: Гогонов Е.Н. Психология спорта: Учеб. пособие для студ. фак. физкультуры. — Тольятти, 1997.

физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 - бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

#### 4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

#### 5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

### 9.7. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию — создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Как утверждает А. Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему, элементы которой даны в табл. 20.

Таблица 20

**Элементы готовности спортсмена к соревнованиям**  
(по А. Ц. Пуни) \*

\* См.: Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.

№ п/п	Элементы готовности	Характеристика
1	2	3
1	Трезвая уверенность в своих силах	Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований
2	Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу	Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели
3	Оптимальный уровень эмоционального возбуждения	Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований

4	Высокая помехоустойчивость	Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию
5	Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением	При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках — важно знать место проведения, в некоторых других случаях — основой является информация о соперниках и т.п.);

2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

6) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. — все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала).

### **Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований**

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как *управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью*. Особенно выделяется своей сложностью *управление соревновательной деятельностью* спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие *ситуативное управление*.

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют *секундированием*. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.



Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

### ***Первый этап***

Решается специальная задача — снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс *релаксации*, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований...). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

### ***Второй этап***

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс *сюжетного представления*. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего; 2) четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; 3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

### ***Третий этап***

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

- 1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;
- 2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;
- 3) ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);
- 4) ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие - мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п.

Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

## **9.8. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании.

Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

- 1) необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;
- 2) следует учитывать уровень их спортивного мастерства;
- 3) важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;
- 4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);
- 5) комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;

6) важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);

7) необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;

8) в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

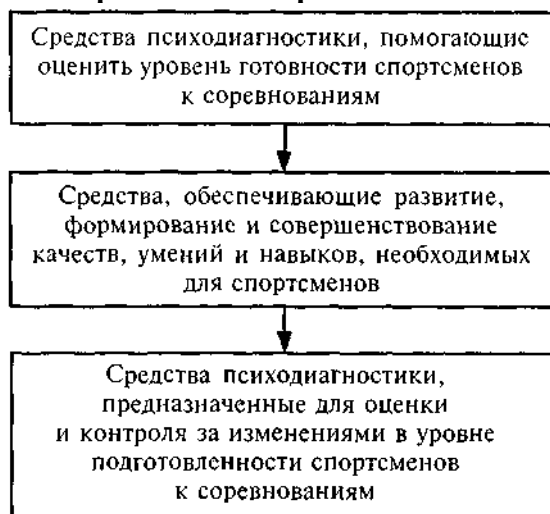
9) при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.). Необходимым условием разработки каждого блока является использование общей схемы построения (см. схему 13).

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы). Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы (в соответствии с высокой, средней и низкой оценкой подготовленности спортсменов). Общий план психологической подготовки может быть ориентирован на подгруппу спортсменов с высокой или средней оценкой.

Схема 13

#### **Требования к составлению отдельного блока мероприятий психологической подготовки спортсменов к соревнованию**



Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменов с низкой оценкой подготовленности, затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (или с высокой, или со средней оценкой), а в заключение организовать индивидуальную конкретизацию плана (для каждого спортсмена). Таким образом, процесс конкретизации общего плана психологической подготовки можно представить в виде соотношения 1:3:6 — 24 (на первом этапе работы — общий план): 3 (на втором этапе — общие планы для подгрупп): 6 — 24 (на третьем этапе — конкретные индивидуальные планы для каждого спортсмена).

Целесообразно представить общий план психологической подготовки, который отвечает всем вышеуказанным требованиям и может служить образцом для организации самостоятельной работы тренера по планированию психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в любом виде спорта (см. табл. 21 и 22).

### Примерный план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

(по А. Ц. Пуни)

#### Раздел 1. Общая психологическая подготовка.

##### Цели:

- 1) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;
- 2) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;
- 3) совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;
- 4) формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

Таблица 21

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1	2	3	4	5
1	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	
2	Морально-этическое воспитание	1) воспитание идейной направленности; 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	1) проведение бесед; 2) моделирование на тренировках соревновательных условий	
3	Волевая подготовка	Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена		
4	Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера	Развитие 1) умения быстро овладевать собой в экстремальных условиях; 2) способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения	Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н.Гогонова	
5	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств; 2) уровня развития наблюдательности	Тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольда	
6	Совершенствование интеллектуальных качеств	Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений; 2) наблюдательности	Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими спортсменами и собственным выполнением физических упражнений	

7	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика 1 ) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; 2) уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения; 4) индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения; а) с определением спортсменом момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена	
8	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Совершенствование 1) приемов контрольно-ориентировочной деятельности; 2) приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) умения определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения	Определение совместно со спортсменом контрольно-ориентировочных элементов деятельности, составление «модели соревновательного упражнения», практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности»	
9	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) умений проводить саморегуляцию	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А.Немчина, методика Ю.А.Цагарелли	

10	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Совершенствование 1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции	Беседы на тему «Внешние проявления эмоциональной напряженности», наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спецкомплекс упражнений	
11	Диагностика умений проводить аутогенную тренировку	Диагностика 1) знаний об аутогенной тренировке; 2) умений осуществлять аутогенную тренировку	Опрос о сущности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике	
12	Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку	1) закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2) совершенствование приемов аутогенной тренировки	Комплекс гетеротренинга	
13	Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервно-психической свежести	Диагностика 1) знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести; 2) умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А.Цагарелли	
14	Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести	Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия; 2) приемов отвлечения и переключения; 3) специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга	
15	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	

Р а з д е л 2. Специальная психологическая подготовка (к конкретному соревнованию).

Ц е л ь : формирование состояния психической готовности к соревнованию.

Таблица 22

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
-------	-----------------------	--------	------------------	------------------

1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий	
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности; 2) специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) закрепление способов настроить участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка. моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение соревновательных упражнений с обязательным использованием настройки	
3	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и входе него	1) ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревновании; 2) определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно- психической свежести; 3) определение целесообразных форм, времени и места секундирования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	
4	Восстановление психического состояния после соревнования	1) восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании; 2) восстановление психического состояния после соревнования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	

Примечание: Приведенный примерный план может служить лишь основой для действий тренера на практике. Так как в разных видах спорта и применительно к каждому спортсмену общий план психологической подготовки к соревнованиям требует уточнения и конкретизации, важно, что план **специальной подготовки следует составлять к каждому конкретному соревнованию отдельно.**

В приведенном примере практически не говорится о сроках выполнения и средствах решения задач психологической подготовки, так как их нельзя обобщить (они зависят от планов и программ по другим видам подготовки спортсменов, календаря соревнований и других особенностей спортивной деятельности).

### Вопросы для самоконтроля

1. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям?
2. Каковы внешние признаки предсоревновательных эмоциональных состояний?
3. По каким внешним признакам можно определить оптимальное предсоревновательное состояние?
4. Укажите признаки лучшего предстартового состояния.
5. Перечислите признаки худшего предстартового состояния.
6. Что влияет на предсоревновательное психическое состояние спортсмена?
7. Что такое секундирование? Какова основная задача сеанса секундирования?
8. Перечислите этапы психотренинга для адаптации спортсмена к соревновательной ситуации.
9. Что такое саморегуляция и самовоспитание?
10. Какие способы саморегуляции вы знаете?
11. В чем сходство и различие самовнушения и самоубеждения?
12. Зачем нужен общий план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям?
13. Какие требования к составлению общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям вы можете назвать?
14. В чем заключается конкретизация общего плана психологической подготовки спортсменов и для чего она нужна?
15. Какие этапы конкретизации общего плана для психологической подготовки спортсменов к соревнованиям следует использовать?
16. Почему план психологической подготовки спортсмена к соревнованиям нельзя представить в виде одного раздела? Почему он включает в себя именно два раздела и в чем особенности каждого из них?

### Рекомендуемая литература

- Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. — М.; Харьков; Минск, 1999.
- Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. — Смоленск, 1989.
- Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. — М., 1971.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М., 1986.
- Гуревич К.М., Борисова Е.М. и др. Психологическая диагностика: Учеб. пособие. — М., 1997.
- Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — М., 1977.
- Кретти Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978.
- Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта / Пер. с нем. -М., 1995.
- Пилюн Р.А. Мотивация спортивной деятельности. — М., 1984.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. — М., 1986.
- Найдишфер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М., 1979.
- Прогнозирование в спорте / В.И.Баландин, Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко. - М., 1986.
- Психология: Учеб. для ИФК / Под ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.
- Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А.Ц.Пуни. — М., 1979.
- Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М., 1969.
- Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М., 1983.
- Он же. Спортсмен прогнозирует решение. — М., 1971.
- Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М., 1984.
- Шайхтдинов Р.З. Личность и волевая готовность в спорте. - М., 1987.
- Основы психодиагностики: Учеб. пособие для студ. педвузов / Под общ. ред. А.Г.Шмелева. — М.; Ростов н/Д, 1996.

### 9.9. Основы психорегуляции в спорте

*Психорегуляция в спорте* — это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей \*.

---

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека

или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем.

Конкурирующую систему называют *субдоминантной*. Например, если спортсмен выполняет какое-то определенное задание на тренировке, то этот процесс обеспечивается *доминированием* эрготропной системы.

Однако в это же время субдоминантная трофотропная система делает все возможное, чтобы организм не перерасходовал свою энергию.

Известно, что организм человека не может переходить от одного вида деятельности к другому сразу. Иногда этот процесс может значительно затягиваться. Особенно часто такой вид перехода выражается при снижении психической работоспособности. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции.

В нужный момент достигать наиболее эффективного и рационального состояния, способствующего реализации потенциальных возможностей спортсмена, помогают специальные методы психорегуляции.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Можно говорить о различных принципах их классификации, но наиболее рациональным является принцип, предлагаемый В.М.Мельниковым \* (см. схему 14).

\* См.: Психология: Учеб. для ИФК. — Указ. изд.

Он выделяет две группы методов:

- 1) **гетерорегуляционные** (могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания - гипноз);
- 2) **ауторегуляционные** (это методы саморегуляции). Рассмотрим схему классификации методов психорегуляции (см. с. 262).

Схема 14



### Методы гетерорегуляции

*Вербальные* методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

*Беседа* предусматривает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую апатию (обычно применяется тот или иной способ отвлечения).

*Убеждение* преследует более четкие целевые задачи: настроить спортсмена на конкретную



деятельность; убедить в нерациональности того или иного поведения, состояния.

**П р и к а з** — наиболее императивная форма внушения в бодрствующем состоянии. Он должен быть конкретным, четким и кратким.

**Р а ц и о н а л ь н о е в н у ш е н и е** — это более сложный метод вербальной гетерорегуляции. Он включает в себя следующие задачи:

логично убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность;

устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, поднять нервно-психическую активность;

выстроить благоприятную перспективу, которая могла бы быть у спортсмена, если бы он следовал предлагаемым психогигиеническим советам.

Среди вербальных методов гетерорегуляции, требующих для их реализации особых психических состояний, следует выделить различные варианты гипносуггестии (внушение во сне):

1) **ф р а к ц и о н н ы й гипноз** (частичный) заключается в том, что процесс внушения как бы разбивается на части. После того как человек погружается в состояние сна и пребывает в нем в течение нескольких минут, его пробуждают и уточняют, не было ли каких-либо помех, договариваются с ним о стиле дальнейшего проведения внушения, вновь погружают в сноподобное состояние;

2) **г и п н о с у г г е с т и я** (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом.

Среди *невербальных* методов гетерорегуляции выделяют аппаратные и безаппаратные. В аппаратных методах для формирования сноподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

### **Методы ауторегуляции**

**А у т о г е н н а я т р е н и р о в к а** впервые была предложена австрийским врачом И.Шульцем \*. Определяется она последовательным самовнушением чувства тяжести и тепла в конечностях, чувства тепла в области солнечного сплетения, в области сердца, ощущения приятного прохладного прикосновения ко лбу. Все это способствует расслаблению, снятию нервного напряжения. Кроме того, находясь в таком состоянии, спортсмен может решать задачи, связанные с самонастройкой, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания и т.п.

---

\* См.: *Schultz S.H. Das Autogene Training. - Stuttgart, 1956.*

**« Н а и в н ы е »** методы саморегуляции — это приемы, которые появились в ходе тренировок и соревнований, где их использование дало тот или иной эффект, связанный с успехом, удачным выступлением на соревнованиях. Эти методы саморегуляции возникают случайно и часто становятся как бы ритуальными. Например, многие спортсмены произносят про себя, как правило, одну и ту же фразу самонапутствия или самоприказа, при этом данная фраза довольно часто приобретает навязчивый характер.

**П р о с т е й ш и е** методы саморегуляции в отличие от «наивных» необходимо специально тренировать. Это вербальные и невербальные методы, они естественны для каждого человека, присущи его обычному поведению. К *вербальным* относятся методы самоубеждения, самоприказов, приемы психической защиты. *Невербальные* — дыхательные и мимические упражнения; упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

**И д е о м о т о р н а я т р е н и р о в к а** (мысленное выполнение определенных двигательных актов или своего поведения в тех или иных обстоятельствах, когда спортсмен мысленно проговаривает задание, называя какие-то движения).

Регуляция психических состояний может осуществляться двумя путями:

1) предупреждением их возникновения;

2) ликвидацией уже сформировавшихся состояний. Для проведения этого процесса может использоваться множество средств и методов воздействия извне или саморегуляция.

Наибольшую актуальность для психорегуляции имеют такие психические состояния, как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).

Каждое из этих состояний может **д е т а л и з и р о в а т ь с я**, так как имеет собирательный характер, поэтому разработка сеанса психорегуляции должна содержать решение оперативных задач,

направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно.

#### *Утомление*

Процесс развития утомления протекает сложно: сначала спортсмен ощущает вялость, сонливость, апатию, снижение интереса к выполняемой деятельности, затем у него наблюдается повышенная возбудимость, быстрая смена настроения; на последней стадии отмечается комплекс ярко выраженных невротических явлений: неустойчивость настроения, нарушение сна, низкая работоспособность, апатия, различные функциональные расстройства (головные боли, боли в сердце, вегето-сосудистая дистония и т.п.).

Часто нарастание утомления сопровождается заболеваниями и травматизмом. Следует подчеркнуть, что в периоды переутомления рекомендуется снизить не только физические, но и психические нагрузки, чрезвычайно полезно использовать все виды психорегуляции, в которых присутствуют средства искусства и культуры. Но необходимо помнить, что эти средства должны играть отвлекающую роль. Например, можно посмотреть легкий, веселый фильм. Однако если для этого требуется перемещение спортсмена на значительное расстояние (ехать до места демонстрации фильма на транспорте или достаточно продолжительное время идти), то это уже не будет психорегуляцией и никакой для спортсмена в состоянии переутомления пользы не принесет.

Полезными могут быть гипносуггестивные средства, при использовании которых следует в первую очередь уделять внимание внушению покоя, расслабления, отдыха.

Очень важны аппаратные методы психорегуляции. С их помощью процесс расслабления и развития сноподобного состояния протекает гораздо легче.

Нельзя не отметить роль самовнушения покоя, расслабления и сна в вечерние часы. Это бывает особенно важно, когда по разным причинам процесс засыпания затруднен.

#### *Избыточное нервно-психическое напряжение*

Избыточное напряжение, безусловно, мешает выполнять спортивные действия и рационально использовать функциональные возможности организма. Практический опыт показывает, что одним из наиболее действенных методов для устранения избыточного напряжения можно считать психорегуляцию в состоянии бодрствования. Кроме того, достаточно рациональный метод - это создание нового очага возбуждения, который сыграет роль отвлекающего фактора.

Очень важно с целью профилактики перевозбуждения соблюдать основные принципы психогигиены, особенно в игровых видах спорта. Использовать только успокоительные мероприятия здесь будет недостаточно.

Необходимо:

- 1) определение причины избыточного волнения;
- 2) ее объяснение и устранение;
- 3) выполнение приемов саморегуляции.

При избыточном нервно-психическом напряжении методы саморегуляции, организованные в виде пауз, могут быть достаточно эффективными. Главное, глубоко осознанное самовоздействие спортсмена должно быть направлено на *д е с е н с и б и л и з а ц и ю* к ожидаемой деятельности. Но при этом нельзя допускать, чтобы спортсмен впал в противоположную крайность и довел себя до полного безразличия.

Мобилизирующее воздействие на состояние спортсмена могут оказывать идеомоторные представления, связанные с ожидаемой ситуацией и его конкретными действиями.

Самым сложным проявлением избыточного напряжения считается его возникновение в ходе соревновательной борьбы. Здесь особенно важно, чтобы спортсмен имел определенный индивидуальный арсенал средств саморегуляции, которые заранее отрабатываются в нейтральных условиях, затем систематически совершенствуются в реальной деятельности.

#### *Фрустрация*

Состояние фрустрации связано с внезапной разницей между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаемое отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением. Оно может выступать и как самостоятельный феномен.

Лучше всего в качестве средств борьбы с фрустрацией использовать комплекс процедур рациональной психорегуляции, включающий в себя:

- 1) логический анализ ситуации;
- 2) выбор тактики подавления эмоций или психологической защиты;

3) составление плана мероприятий, необходимых для выхода из данного положения.

Заканчивать их следует внушениями типа: «Вперед!», «Борись!». Это очень важно в процессе борьбы с фрустрацией, именно **п р и к а з** в данном случае является: 1) средством воздействия на внутреннее конфликтное состояние спортсмена, так как устраняет сомнения в дальнейших действиях; 2) средством мобилизации (за счет своей неожиданности). Значение такого приказа будет тем больше, чем более контрастно (с предшествовавшей беседой) и своевременно оно прозвучит, будучи подготовленным всем ходом предварительной психорегуляции.

В случаях с фрустрацией следует очень осторожно использовать методы саморегуляции (только получив определенные результаты положительной динамики), а также аппаратные методы (так как невротизированные люди легко могут связать с ними причину своих неудач).

В ряде случаев эффективные результаты дает прием «Репортаж», когда спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в спортивных ситуациях.

Таким образом, можно сказать, что различные методы и средства психорегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния, чтобы осуществить общую тенденцию по формированию у них оптимального психического состояния, в котором они могут наиболее полно реализовать свои физические и технические возможности.

### **9.10. Основы психогигиены в спорте**

Психогигиена спорта - это область гигиены, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья спортсменов.

Главная задача психогигиены спорта — обеспечение психического здоровья спортсмена, что тесно связано с психологией личности спортсмена, психологией спортивного коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой и психотерапией.

В современном спорте психологические нагрузки очень велики. В ряде случаев, соревнуясь на пределе человеческих возможностей, побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовленность, кто способен более качественно восстанавливать свою психическую работоспособность, устраняя избыточное нервно-психическое напряжение.

Необходимость постоянно преодолевать большие физические и психические нагрузки связана с повышенной нервно-психической активностью и эмоциональными стрессами.

Кроме того, спортивная деятельность нередко вынуждает спортсменов скрывать внешние проявления психической напряженности из-за нежелания показать свою слабость, боясь не попасть в команду, и т.п. Все это, естественно, влияет на здоровье спортсменов, поэтому в основе психогигиены лежит четкий объективный контроль за психическим состоянием спортсмена с обязательным критическим осмыслением полученных данных. С этой целью могут активно применяться различные методы психодиагностики спорта.

Научно-практические исследования показывают, что психические расстройства в спорте связаны, в основном, со снижением уровня работоспособности. С целью восстановления психической работоспособности психогигиена предлагает ряд специальных методов.

В качестве таких методов могут применяться:

#### **1. Внушение в состоянии бодрствования.**

Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме ему объясняются причины его неудач и рекомендуются доступные варианты их оперативного преодоления. Очень важно, чтобы совместно со спортсменом обсуждалось все, что необходимо устранить в процессе психорегуляции. Спортсмен должен чувствовать себя активным партнером психолога (тренера), проводящего с ним беседу, а не выступать в роли потребителя.

#### **2. Гипносуггестия.**

Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена (с помощью слов) особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем во сне или в состоянии бодрствования.

#### **3. Аппаратные методы.**

Применение словесных методов в некоторых случаях бывает недостаточно. Следует отметить основные причины: 1) недостаточная внушаемость спортсмена; 2) неумение пользоваться методами психорегуляции; 3) отсутствие условий для проведения сеанса; 4) значительное снижение или, наоборот, повышение нервно-психического напряжения; 5) неверие в эффективность словесных методов воздействия.

При появлении причин недостаточности применения словесных методов большую пользу в осуществлении восстановления психической работоспособности оказывают аппаратные методы.

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте используются различные психофармакологические средства. Целесообразность их использования объясняется тем, что: основное действие этих препаратов помогает нормализовать психо-вегетативные реакции; они значительно повышают физическую и умственную работоспособности.

Психофармакологические средства делятся на пять групп:

1) **т р а н к в и л и з а т о р ы** оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства;

2) **а н т и д е п р е с с а н т ы** (две разновидности): одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психическую активность;

3) **п с и х о с т и м у л я т о р ы** оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений;

4) **н о о т р о п ы** действуют на разум, улучшают деятельность высших психических функций, используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам;

5) **а д а п т о г е н ы** очень многочисленны, широко используются в народной медицине. Выделяют две группы адаптогенов:

а) преобладают экономизирующие свойства (препараты женьшеня, элеутерококка, золотого корня и др.);

б) выражены стимулирующие свойства (препараты китайского лимонника, левзеи и др.).

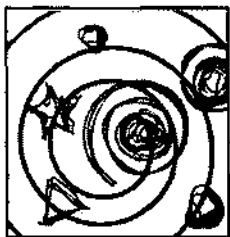
Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях необходимости, только в послесоревновательном или тренировочном периоде.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. На чем основана психологическая подготовка тренера?
2. Объясните структуру психологической подготовки тренера.
3. Чем отличаются друг от друга гетерорегуляционные и ауторегуляционные методы психорегуляции?
4. К какой группе методов психорегуляции относится беседа?
5. Что такое аутогенная тренировка?
6. Что находится в основе идеомоторной тренировки?
7. Какими путями осуществляется регуляция психических состояний?
8. Какие психические состояния, на ваш взгляд, можно считать наиболее актуальными для психорегуляции в спорте?
9. Какими средствами лучше всего бороться с состоянием фрустрации?
10. Что такое психогигиена спорта?
11. Назовите методы восстановления психической работоспособности.

### **Рекомендуемая литература**

- Ганюшкин А.Д. Задачи, формы и методы совместной работы психолога и тренера. — Смоленск, 1989.
- Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М., 1990.
- Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. — М., 1986.
- Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М., 1987.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — М., 1980.
- Кретти Дж. Психология в современном спорте. — М., 1978.
- Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М., 1979.
- Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М., 1986.
- Психология: Учеб. для ИФК/ Под ред. В.М.Мельникова. - М., 1987.
- Психология физического воспитания и спорта / Под общ. ред. Т.Т.Джамгарова и А. Ц. Пуни. - М., 1979.
- Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности учащейся молодежи. — Тула, 1993.



## ГЛАВА 10 ЗАДАЧИ ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

### 10.1. Спортивная деятельность

**Задача 1.** *Опираясь на наличный спортивный опыт, необходимо письменно ответить на вопросы, приводя конкретные факты.*

1. Какие внешние условия деятельности обычно остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
2. Возникают ли у вас мысли о качестве исполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
3. Назовите опорные пункты, на которые вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
4. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
5. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
6. В заключение работы дайте характеристику психологических особенностей двигательных навыков.

**Задача 2.** *Укажите, какие из перечисленных утверждений относятся к общей психологической подготовке спортсменов, а какие к специальной:*

1. Оценка и самооценка тренированности.
2. Овладение идеомоторной тренировкой.
3. Воспитание высокой личной ответственности перед коллективом.
4. Формирование уверенности спортсмена в возможности добиться высоких результатов.
5. Овладение приемами саморегуляции.
6. Воспитание волевых качеств спортсмена.
7. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям.
8. Воспитание умения преодолевать все увеличивающиеся трудности.

**Задача 3.** *Определите, к какому виду психологической подготовки можно отнести следующие факты.*

1. Чемпион мира по стендовой стрельбе Мишель Каррегал на вопрос корреспондента: «...Вы не избегаете тренировок с холостым патроном?» — ответил: «Это само собой, но еще ежедневно час-другой, сидя в кресле, я мысленно повторяю все движения на стенде. Очень полезный прием. Правда, никто из домашних даже не подозревает, чем именно я занят в эти минуты».

2. Тренер штангистов П. Савицкий рассказал, что однажды Д. Ригерт вошел в зал, где тренировались члены сборной команды общества «Труд», увидел штангу и сказал: «Я ее сейчас вырву». Посчитали - на штанге 160 кг. Ригерт попросил: «Дайте только один подход на 90 кг». Дали... Ригерт стоял у этой штанги четыре минуты. Казалось, что он ничего не делает, но на лбу у него выступили капли пота и струйками потекли по щекам. Поднял 90 кг. Тут же подошел к штанге 160 кг и ее тоже поднял. Его спросили: «Зачем это тебе?» Он ответил: «После баранки в Мюнхене учусь собираться в любых условиях».

**Задача 4.** *Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?*

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхейн предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно: встал в отличном настроении и постоянно твердил себе:

"Я должен выиграть!"»

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену самому думать об этом? Но остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)».

3. Л.Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судье. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю - зритель здесь, в зале. Выступаю я для них - да, конечно. Выступаю я для себя - разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

**Задача 5.** Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю.Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П.Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни — и это позволило нам побить рекорд».

3. П.Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну, нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади. Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь впереди».

4. Ю.Власов вспоминает о выступлении на международном соревновании, в котором он победил: «Прикосновение к железу штанги... и я с наслаждением, даже с каким-то восторгом захватывал руками гриф. Крепче и крепче. Это был прекрасный мир мгновенных движений, гудения мускулов и счастья. В этом мире не было сомнений...»

5. К.Феркерк (конькобежец): «Он начал бег со временем лучшим, чем мое, закончил же дистанцию наравне с Ардом Схенка. Страх и сомнения усиливались. Так всегда бывает, когда следишь за временем основного конкурента... Нервы не выдерживают напряжения. Ты знаешь, что бежал хорошо. И одновременно испытываешь невероятный страх, что тебя опередят».

6. Футболист первого разряда рассказывает: «В очень ответственном матче я, отыгрывая мяч вратарю, закатил мяч в свои ворота. Играл я в очень возбужденном состоянии и это в какой-то мере объясняет мою нерасчетливость. Если я нахожусь в сильном возбуждении, то в любом матче начинаю делать необычные для себя ошибки, теряю быстроту реакции, хуже ориентируюсь».

7. Футболист (мастер спорта) говорит, что как только начинается игра, все волнение пропадает, увлекаешься игрой, забываешься вплоть до того, что не замечаешь окружающих зрителей. Возникает стремление сделать игру возможно более острой, интересной.

8. На международных соревнованиях по гимнастике борьба за абсолютное первенство, по существу, шла между Т. Маниной и Л.Латыниной. Победила Латынина. Она рассказывает о своем разговоре с Маниной после соревнований: «... «А вообще-то ты не должна была у меня выиграть». Вот это уже правда. Честно сказать, я отнеслась к этим словам тогда спокойно: я действительно не была уверена, что выиграла по праву. И сказала в ответ, что она отыграется, еще будет где. Она согласилась: "Обязательно отыграюсь"».

**Задача 6.** Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю.Власов вспоминает: «В 1959 году на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за

золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: "Победить невозможно". Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К.Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он признавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г.Д.Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их не убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

**Задача 7.** *Укажите, какие средства психологической подготовки использованы тренерами в следующих примерах.*

1. Лыжник получил задание: пройти дистанцию 5 км в максимальном темпе, без отдыха; при этом на лыжи была нанесена совершенно не подходящая по погодным условиям мазь.

2. В беседе со спортсменом-лыжником тренер попросил его ответить на вопрос: «Ты участвуешь в соревнованиях, в эстафете. Находишься на дистанции. Но вдруг у тебя ломается палка. Что ты будешь делать?»

**Задача 8.** *Определите, какие стадии психического перенапряжения (нервозность, прочная стеничность, астеничность) присутствуют у спортсменов в указанных ситуациях.*

1. Легкоатлет (прыжки в высоту):

Спортсмен старательно выполняет задание тренера на тренировочном занятии, но периодически выражает свое недовольство условиями тренировки: ему кажется, что планка установлена неровно, тренер грубо с ним обращается, он жалуется на неустойчивость погоды, к тому же он «неважно» себя чувствует, а тренер при этом много от него требует.

2. Фехтовальщик:

Спортсмен на протяжении всей тренировки грустный, у него плохое настроение, угнетенный вид, он занимается без всякого желания и постоянно ищет причину лишней раз присесть (якобы рапира требует ремонта и т.п.). Тренеру сказал, что тот зря теряет время на него; он все равно бросит занятия спортом: устал и чувствует, что уровень, который достигнут им, — это предел. В конце тренировки этот спортсмен устроил скандал с товарищами из-за того, что они называли его слабым.

**Задача 9.** *Ответьте, каково влияние как активных и пассивных, так и положительных и отрицательных эмоций на деятельность спортсмена в приведенных ситуациях.*

1. «Наиболее замечательным в этих соревнованиях было то, насколько быстро и легко я пришел в

себя. Я уже испытывал нечто подобное после хороших выступлений, и это доказывает, что способность к восстановлению действительно зависит от состояния сознания. Когда вы знаете, что добились чего-то действительно стоящего, организм погружается в спокойное состояние, в котором все функции легко возвращаются в норму».

2. Матчу сборной команды СССР с аргентинскими футболистами предшествовало появление в аргентинской прессе отрицательных отзывов о нашей сборной, которая впервые выступала в этой стране. Прогнозировали неизбежное поражение сборной СССР со счетом 0:3, 0:4. Отрицательные характеристики на отдельных наших игроков были особенно предвзяты. Однако все это оказало мобилизующее влияние на футболистов. Прочтя газеты, они настроились на настоящий бой. Впервые в истории Аргентина проиграла на своем поле (1:2).

3. «В течение первого круга (в беге на дистанции 880 ярдов) лидером был Гарри Филпott, а на предпоследней прямой второго круга я вышел вперед. Я вел бег очень уверенно, как вдруг внезапно Джордж сделал спринтерский рывок и в мгновение ока оставил меня позади. Он прошел мимо с таким ускорением, что я до определенной степени потерял контроль над собой. Когда я пришел в себя, он был уже на пять ярдов впереди и, даже взяв себя в руки, я смог преследовать его весьма вяло».

4. «Сколько раз я читала и слышала про полную опустошенность после победы, смертельную усталость, даже сомнения. А стоило ли опять вступать в эту жесткую игру? Я никогда не переживала подобного. И после победы продолжает действовать тот огромный заряд, что накапливался перед соревнованиями. Карусель так раскручивалась, что остановить ее сразу было невозможно. У нас хватало сил и на веселье: этому тоже спорт научил».

**Задача 10.** Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.
2. Успокаивающий самомассаж.
3. Интенсивная специальная разминка.
4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.
5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.
6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.
7. Прослушивание любимых мелодий.
8. Идеомоторная разминка.

**Задача 11.** Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

**Задача 12.** Назовите условия, которые обеспечивают эффективность воспитания у спортсменов стремления к волевому усилию.

1. Многократно повторять на занятиях хорошо заученные действия.
2. Периодически использовать тренировочные занятия с предельными нагрузками и минимальным отдыхом между упражнениями.
3. Применять задания, превышающие физические возможности спортсмена.
4. В отдельных случаях увеличивать время тренировок.
5. Постепенно усложняя упражнения, требовать от спортсмена, чтобы он довел все элементы техники до совершенства.
6. Включать в тренировочные занятия сложные и требующие больших физических усилий упражнения, если они доступны для спортсмена (при условии контроля за качеством их выполнения).

## 10.2. Личность спортсмена

**Задача 13.** Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание,



целеустремленность, дисциплинированность).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.
2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.
4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.
5. Способность быстро принимать правильные решения.
6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

**Задача 14.** *Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?*

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

**Задача 15.** *Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан успех в следующих ситуациях.*

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В.Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтал, встречаясь с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Всякий раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

**Задача 16.** *Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?*

«Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов, в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается...

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

**Задача 17.** *Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурно-оздоровительной направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип раздвоенной или противоречивой направленности.*

*Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?*

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих

спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в то же время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества.

Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

**Задача 18.** *Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства.*

а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т.п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях; з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.

**Задача 19.** *О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке?*

«Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной тренировалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, намного физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. "Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит"».

### 10.3. Личность тренера

**Задача 20.** *Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.*

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.

2. Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.

3. Требовательность в отношениях к себе и другим.

4. Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.

5. Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.

6. Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

**Задача 21.** *На воспитание каких черт характера и привычек могут повлиять данные примеры?*

1. «Футбольный тренер, заслуженный мастер спорта, слава о котором когда-то гремела и в Советском Союзе, и за рубежом, проводил с детьми тренировку. Он довольно грамотно давал объяснения, хорошо показывал технические приемы. Потом "запустил" ребят на самостоятельную тренировку, а сам отошел в сторону и закурил, бросая на траву спички и окурки».

2. «Он к занятиям относился с таким рвением, что после тренировок уставал больше нас. Я очень любил нашего тренера и старался сделать все так, как он говорил, и не пропускал ни одного занятия».

3. «Скромнейший, дорогой мой человек, Яков Иванович! Уже семь лет, как я не тренировался у Вас. Но знали бы Вы, как часто вспоминал я Тулу, наши занятия. И Вас, такого терпеливого, корректного, не по-спортивному мягкого. Иногда старался вспомнить, какой у Вас голос? Не мог. Вы никогда на нас не

кричали. А сколько Вы знали! И что поразительно - откуда знания? В институте ведь не учились... Большим спортсменом не были...»

**Задача 22.** *В чем состояла ошибка тренера?*

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал пререкаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил.

И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве с киевским "Строителем" Жармухамедов получил пятое персональное замечание и, покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

**Задача 23.** *О каких недостатках в работе тренера идет речь?*

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание.

Под рукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними "на авось", не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: "Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?"

Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

**Задача 24.** *О какой важнейшей черте характера тренера говорится в этом отрывке?*

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым.

И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

#### **10.4. Межличностные взаимоотношения в спорте**

**Задача 25.** *Какие из приведенных признаков характерны для высокого уровня организации спортивной команды?*

1. Преобладание эмоциональных отношений (симпатии, антипатии).
2. Высокая согласованность действий всех членов в командных видах спорта.
3. Психологическая структура группы распадалась на несколько микрогрупп, мало связанных между собой.
4. Наблюдается резкое преобладание функциональных отношений.
5. Характерно наличие ядра из трех наиболее авторитетных спортсменов, вокруг которых сгруппирована остальная часть спортсменов.
6. Психологическая структура... отличается... закреплением за каждым членом группы соответствующей функции, роли и выделением лидеров, признаваемых остальными.

**Задача 26.** *О какой психологической закономерности спортивного коллектива идет речь в данных примерах?*

1. Психические и психофизиологические данные, облегчающие совместную игровую деятельность.
2. У одного игрока замедленная реакция и неточная переработка информации, а другой реагирует быстро и с первого взгляда правильно оценивает сложившуюся в игре ситуацию, - такие игроки... не могут добиться успеха в совместных действиях.
3. Соответствие людей друг другу по возрасту, уровню физического и сенсомоторного развития, по степени подготовленности, тренированности, по проявлению основных свойств нервной системы и т.п.
4. Общность целей, интересов, установок членов спортивного коллектива, единство ценностных ориентации и общего социального типа поведения.

**Задача 27.** *О преодолении каких взаимоотношений — эмоциональных или функциональных — между Б. Майоровым и В. Старшиновым идет речь в следующем отрывке ?*

«Люди очень разные. Майоров - вспыльчивый, с изменчивым настроением, Старшинов - молчаливый, замкнутый. Оба могли быть лидерами в любой ситуации, ревностно относились к успехам друг друга и часто ссорились.

И все равно иначе чем дружескими их отношения на площадке не назовешь. Они выходили на поле, и казались связанными невидимой нитью...

Неравнодушные к славе, аплодисментам, рвущиеся во всем быть первыми, они охотно предоставляли

друг другу право решающего броска по воротам, если это хоть на сотую долю процента увеличивало вероятность успеха команды. Настороженные в отношениях вне хоккея, Майоров и Старшинов безгранично доверяли друг другу на площадке. Потому, что здесь все житейское оказывалось для них незначительным и второстепенным».

### **Рекомендуемая литература**

*АнастасиА.* Психология тестирования. - М., 1982.

*Загайнов Р.М.* Психолог в команде. - М., 1984.

Задачи по психологии спорта: Пособие для студентов ГЦОЛИФКа / Под ред. О.А.Черниковой, Л.Н.Данилиной, В.В.Медведева, Ю.Я.Рыжонкина. — М., 1975.

Задачи по психологии спорта: Пособие для студентов ГЦОЛИФКа / Под ред. Л. Н.Данилиной. - М., 1978.

*Кашипов Р.Р.* Курс практической психологии: Учеб. пособие. - Екатеринбург, 1996.

Практические занятия по психологии: Пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Д.Я.Богдановой, И.П.Волкова. - М., 1989.

*Пуни А.Ц.* Очерки психологии спорта. — М., 1959.

*Цзен Н.В., Пахомов Ю.В.* Психотехнические игры в спорте. - М., 1985.

## Содержание

ОТ АВТОРОВ.....	2
Глава 1.....	4
ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА .....	4
1.1. Предмет психологии физического воспитания и спорта.....	4
1.2. Педагогическая направленность психологии физического воспитания .....	4
1.3. Психология спорта как прикладная отрасль психологического знания .....	6
1.4. Взаимосвязь психологии физического воспитания и психологии спорта .....	7
1.5. Задачи психологии физического воспитания и спорта.....	9
1.6. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте .....	11
1.7. Психологическая систематика видов спорта.....	13
Вопросы для самоконтроля .....	14
Рекомендуемая литература .....	15
Глава 2.....	15
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	15
2.1. Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости .....	15
2.2. Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры .....	17
2.3. Особенности мыслительной деятельности .....	20
2.4. Особенности проявления памяти .....	20
2.5. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.....	21
2.6. Факторы, способствующие .....	22
повышению активности школьников .....	22
на уроках физической культуры .....	22
2.7. Дидактические принципы .....	23
Вопросы для самоконтроля .....	24
Рекомендуемая литература .....	24
Глава 3.....	25
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	25
3.1. Психологическая характеристика физических качеств.....	25
3.2. Психологические особенности двигательных навыков.....	32
3.3. Стадии формирования двигательных навыков .....	32
3.4. Двигательные ощущения -основа саморегуляции моторных действий.....	33
3.5. Специализированные восприятия в спорте .....	33
3.6. Роль представлений в управлении движениями .....	34
3.7. Реакция в спорте .....	35
3.8. Психологическое напряжение .....	35
и перенапряжение в тренировочном процессе .....	35
3.9. Предсоревновательные психические состояния .....	37
3.10. Причины динамики.....	39
предсоревновательного психического напряжения.....	39
3.11. Экстремальные ситуации соревновательного .....	39
характера как фактор, снижающий результативность.....	39
в спортивной деятельности .....	39
Вопросы для самоконтроля .....	43
Рекомендуемая литература .....	44
Глава 4.....	44
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ДИДАКТИКИ .....	44
4.1. Психологические основы обучения и спортивного совершенствования.....	44
4.2. Психологическое обеспечение физической подготовки спортсменов .....	45
4.3. Психологическое обеспечение технической подготовки спортсменов .....	46
4.4. Психологическое обеспечение.....	48
тактической подготовки спортсменов.....	48
4.5. Тактическое мышление спортсмена.....	49
4.6. Психологические особенности планирования .....	50
тактических действий спортсмена .....	50
и реализации плана .....	50
4.7. Методы совершенствования тактического мышления .....	50
4.8. Моделирование спортивной деятельности .....	51
как метод организационной подготовки .....	51
к соревнованиям.....	51
Вопросы для самоконтроля .....	52
Рекомендуемая литература .....	53
Глава 5.....	53
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ .....	53
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 53	
И ТРЕНЕРА .....	53

5.1. Деятельность учителя физической культуры .....	53
5.2. Способности, .....	56
необходимые учителю физической культуры .....	56
5.3. Умения учителя физической культуры .....	57
5.4. Стиль деятельности .....	57
учителя физической культуры .....	57
5.5. Авторитет учителя физической культуры .....	59
5.6. Психологические особенности личности тренера .....	60
Вопросы для самоконтроля .....	63
Рекомендуемая литература .....	63
Глава 6 .....	64
ПСИХОЛОГИЯ ШКОЛЬНИКА .....	64
КАК СУБЪЕКТА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	64
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	64
6.1. Ученик - субъект учебной деятельности .....	64
6.2. Мотивационная сфера школьника .....	65
6.3. Самосознание школьника .....	65
6.5. Волевая сфера школьника .....	67
6.6. Типические особенности личности школьников .....	68
6.7. Понятие об индивидуальности .....	69
6.8. Методы психолого-педагогического изучения .....	70
учителем физической культуры .....	70
личности школьника .....	70
Вопросы для самоконтроля .....	70
Рекомендуемая литература .....	71
Глава 7 .....	71
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА .....	71
7.1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности .....	71
7.2. Формирование личности спортсмена .....	73
7.3. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена .....	74
7.4. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений .....	95
Вопросы для самоконтроля .....	106
Рекомендуемая литература .....	106
Глава 8 .....	107
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ .....	107
СПОРТИВНЫХ ГРУПП .....	107
8.1. Социально-психологические особенности спортивной группы .....	107
8.2. Лидерство в спортивной группе .....	109
8.3. Социально-психологический климат .....	111
8.5. Успешность спортивной деятельности и общение .....	115
8.6. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен» .....	117
Вопросы для самоконтроля .....	119
Рекомендуемая литература .....	119
Глава 9 .....	119
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	119
9.1. Мотивация спортивной деятельности .....	119
9.2. Психологические основы диагностики в спорте .....	120
9.3. Психологические основы отбора в спорте .....	122
9.4. Психологическое обеспечение тренировок и соревнований .....	124
9.5. Психологические особенности спортивного соревнования .....	127
9.6. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям .....	127
9.8. Основы планирования .....	133
психологической подготовки спортсменов .....	133
к соревнованиям .....	133
9.9. Основы психорегуляции в спорте .....	139
9.10. Основы психогигиены в спорте .....	143
Вопросы для самоконтроля .....	144
Рекомендуемая литература .....	144
Глава 10 .....	145
ЗАДАЧИ ПО ПСИХОЛОГИИ СПОРТА .....	145
10.1. Спортивная деятельность .....	145
10.2. Личность спортсмена .....	148
10.3. Личность тренера .....	150
10.4. Межличностные взаимоотношения в спорте .....	151
Рекомендуемая литература .....	152