**ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

# Под редакцией доктора педагогических наук, профессора А.В.Родионова

**Авторский коллектив:**

*К.п.н., доцент Е.М.Киселева*

*Д.п.н., проф. С.Д.Неверкович*

*К.психол.наук, и.о. профессора В.Н.Непопалов*

*К.психол.наук, и.о. профессора А.Л.Попов*

*Д.п.н., проф. А.В.Родионов*

*Д.п.н. В.А.Родионов*

*К.психол.наук, и.о. профессора Е.В.Романина*

*К.психол.наук, профессор Г.И.Савенков*

*К.психол.наук, и.о. профессора В.Ф.Сопов.*

*К.психол.наук, доцент Л.Г.Уляева.*

**Оглавление**

# Введение – А.В.Родионов

## **Глава 1.** История психологии физической культуры и спорта – А.В.Родионов, В.Н.Непопалов

### Раздел «Психология физической культуры»

## **Глава 2.** Предмет психологии физической культуры – В.Н.Непопалов

**Глава 3.** Потребности и мотивы двигательной активности – В.Н.Непопалов

**Глава 4.** Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков – В.Н.Непопалов, Л.Г.Уляева

**Глава 5.** Психологические основы воспитания – А.Л.Попов, В.А.Родионов

**Глава 6.** Психология познания и освоения двигательных действий – А.Л.Попов

**Глава 7.** Личность и психологические основы ее формирования в процессе физического воспитания – В.Н.Непопалов

Глава 8. Психологическая характеристика личности учителя – С.Д.Неверкович, Е.А.Киселева

**Глава 9.** Психология малых групп в системе физической культуры – В.А.Родионов

*Раздел «Психология спорта»*

## **Глава 10.** Предмет психологии спорта – А.В.Родионов

**Глава 11.** Методы психодиагностики в спорте – А.В.Родионов, В.Н.Непопалов, В.Ф.Сопов

**Глава 12.** Психологические основы отбора в спорте – А.В.Родионов, В.Ф.Сопов

**Глава 13.** Психологические особенности формирования спортсмена-юноши – А.В.Родионов

**Глава 14.** Особенности личности спортсмена – А.Л.Попов, А.В.Родионов

**Глава 15.** Личность и авторитет тренера – С.Д.Неверкович, Е.А.Киселева

## **Глава 16.** Психология спортивных команд – Е.В.Романина

**Глава 17.** Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности – Г.И.Савенков

**Глава 18.** Психологические основы физической подготовки – В.Ф.Сопов

**Глава 19.** Психологические основы технической подготовки– А.Л.Попов

**Глава 20.** Психологические основы тактической подготовки – А.В.Родионов

**Глава 21.** Основы волевой подготовки – В.Ф.Сопов

**Глава 22.** Психические состояния в спортивной деятельности – В.Ф.Сопов

**Глава 23.** Психологическая подготовка спортсменов и команд – А.В.Родионов

**Глава 24.** Психогигиена и психопрофилактика в спорте – В.Ф.Сопов

**Глава 25.** Психология управления поведением и деятельностью спортсмена в ситуациях соревнования – А.В.Родионов, В.Ф.Сопов

### **Введение**

За последние годы наблюдается прогресс в области психологического обеспечения как обучения и воспитания подрастающего поколения, так и спортивной подготовки. В школах все активнее применяются новые технологии учебно-воспитательной работы. Но одновременно усложняются программы, увеличивается учебная нагрузка и, например, благоприятное воздействие занятий физической культурой не компенсирует негативных воздействий психических нагрузок*.* Такие важные педагогические и социальные проблемы помогает решать психолог в кооперации с педагогом.

Ныне действующая система физического воспитания в школе в основном построена на основе традиционного образования, где личность воспринимается через призму определенных параметров (показатели развития физических качеств, степень владения двигательными умениями и навыками, уровень теоретических знаний) и выступает как средство достижения этих функций. Теория физической культуры уделяет гипертрофированное внимание к телесной (физической) стороне по сравнению с духовной (психической) стороной активности человека.

Сейчас можно отметить благоприятные тенденции. Конверсионные проникновения элементов спортивной культуры в культуру физическую создают условия для интенсификации физической подготовки детей и подростков (В.К.Бальсевич, 1999). Совершенствование системы физического воспитания оказывает прогрессивное воздействие на усилия спортивных педагогов по воспитанию полноценной личности в рамках физической культуры и спорта. Появляется возможность таким образом построить систему физического воспитания, чтобы физическое развитие учащихся осуществлялось сопряженно с психическим. При таком методическом подходе можно добиться полноценного развития индивида в образовательном процессе, а физическую культуру сделать действенным фактором формирования личности в самом полном смысле этого слова.

Еще больше психологических проблем в современном спорте.

В ходе развития человека, занимающегося двигательной деятельностью, формируются разные системы биологических, психических и социальных качеств и свойств человека в их взаимосвязи. На ранних стадиях онтогенеза развитие в большей степени подчинено биологическим закономерностям и именно они определяют формирование системы свойств индивида. Затем ведущее значение приобретают социальные факторы развития. Как говорил известный советский психолог Б.Ф.Ломов, линия биологического развития продолжается в течение всей жизни человека, но она как бы «уходит в основание» этой жизни. Естественно, что психологи спорта, как и педагоги в области физической культуры и тренеры, должны учитывать эти закономерности в процессе разработки методических рекомендаций по построению тренировочного процесса с юными спортсменами различного возраста.

По-прежнему важнейшей проблемой современной психологии спорта является проблема изучения и формирования психомоторных способностей спортсмена. Психомоторные факторы не только определяют процесс развития специальных спортивных способностей, но и во многом определяют эффективность деятельности в любом виде спорта.

Не менее важной для практики является проблема спортивной одаренности и роли нейрофизиологических свойств в возникновении такой специфической одаренности. Одним из основных положений, выдвинутых в свое время Б.М.Тепловым, является положение о том, что «не отдель­ные способности как таковые непосредственно определяют воз­можность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, а лишь то своеобразное сочетание этих способностей, которые ха­рактеризуют данную личность». Это, собственно, и является одаренностью. Ее надо рассматривать, исходя из требований, которые предъявляет человеку конкретная деятельность, учитывая три момента: 1) требования самой деятельности; 2) общественную ценность этой деятельности в данный момент времени; 3) критерии ее успешности в настоящее время.

Способность людей в экстремальных условиях сохранять высокую работоспособность, преодолевать последствия влияния повышенных нагрузок на психику, их умение успешно противостоять воздействию разнообразных стрессогенных факторов – это также является проблемой спортивной психологии.

«Вечная» проблема исследования особенностей личности спортсмена сейчас вновь оказалась в авангарде спортивно-психологической проблематики. Речь идет об изучении направленности личности, об особенностях личностных структурных характеристиках высококвалифицированных спортсменов вообще и представителей различных видов спортивной деятельности в частности.

Зарубежные исследователи сейчас много внимания уделяют изучению «мотивационных конструктов» спортсмена («целевые ориентации», «ценности», «уверенность в своих силах»). Особый интерес представляют исследования целевых доминирующих ориентаций: «на собственное Я» или «на задачу». Ясно, что такие ориентации во многом определяют отношение спортсмена к тренировке, к партнерам по команде. «Эго-ориентированные» спортсмены в командных видах спорта слишком озабочены повышением собственного социального статуса, что не может не сказаться на психологическом климате в команде.

Среди социально-психологических проблем особое место занимает проблема оптимизации взаимодействий (интеракции) спортсменов в команде. Специалисты все больше внимания обращают на механизмы «освоения ролей» спортсменами в процессе взаимодействия. Оно стимулируется воздействием «ролевых ожиданий» со стороны «значимых» для спортсмена лиц, с которыми он вступает в общение. Мы знаем много примеров того, как эффективность деятельности спортсмена в команде снижается только потому, что его «ролевые ожидания» не совпали с его истинными возможностями, а, например, лидерские позиции в одной команде вошли в противоречие с социальными позициями, которые сложились в новой команде. Учитывая, что личности взаимодействуют в общении через их социальные роли, целесообразно рассматривать каждый акт общения как социально моделируемую игру. Цепь таких игровых моделей и образует целостность общения как системного процесса.

Наиболее распространены три основных подхода к проблеме взаимоотношений спортсмена и тренера: социально-эмоциональный, который акцентирует внимание на взаимных аффективных влияниях спортсмена и тренера, поведенческий и организационный. Особый интерес представляет первый подход, в котором можно выделить проблему «тревогогенного поведения тренера». В рамках двух других подходов изучаются особенности взаимного восприятия спортсмена и тренера; факторы их взаимопонимания; причины и пути разрешения конфликтов; особенности работы тренера с юными спортсменами; особенности разнополых и однополых диад тренер - спортсмен.

В процессе решения спортсменом задач, присущих спортивной деятельности, имеют место сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений (поиск осуществляется параллельно с помощью сенсорных, моторных и когнитивных операций).

Вопрос об уровнях осознания и эффективности двигательного контроля, который осуществляется спортсменом, - еще одна проблема, которую исследуют спортивные психологи.

Повышение роли интеллектуальных моментов в спортивной деятельности требует дальнейшего изучения когнитивных механизмов психомоторных действий. Формирование установки на определенные действия, опережающая подготовка создают возможности, с одной стороны, предупреждать появление нежелательных ситуаций, а с другой стороны, заблаговременно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных задач.

По-прежнему одной из основных практических проблем психологии спорта тренеры и руководители команд называют психологическую подготовку.

Предпосылками построения психологической подготовки являются знания об особенностях «психической конституции» спортсменов, а также индивидуальных характеристик структуры и динамики психофизиологического состояния в процессе тренировок и соревнований. В физической, технической и тактической подготовке сильнейшие атлеты более или менее сравнялись по своим возможностям, и побеждает тот, кто имеет преимущество в психологической подготовленности.

Настраиваться на физическую работу, внушать себе, что она полезна и необходима, терпеть физические нагрузки – все это требует соответствующего психологического обеспечения физической активности человека.

Можно ***смело*** сказать, что спортивные психологи много сделали для научного обоснования средств и методов эффективной подготовки людей, действующих в экстремальных условиях. Больше того, в таких областях психологии, как инженерная, космическая, психология труда и ряде других используются многие идеи, впервые возникшие в стенах спортивно-психологических лабораторий.

Подавляющее большинство средств и методов психологической подготовки спортсменов можно с успехом использовать и для оптимизации психологических условий двигательной активности в широком смысле этого слова. Однако каждое, самое эффективное, средство психорегуляции, взятое само по себе, не может дать того результата, какой может дать комплексное применение различных средств, реализуемых с определенной логикой и в определенной системе. И если нет на 100 процентов эффективного средства психической регуляции, то нет и универсального средства, одинаково полезного для любого человека. Поэтому в любой практической работе психологи максимум внимания уделяют реализации принципа индивидуального подхода к работе со спортсменом, с его своеобразным личностным и психофизиологическим статусом.

Все специалисты, работающие в области физического воспитания и спортивной тренировки, нуждаются в психологических знаниях. Они нужны также тем, кто посвятил себя благородному делу адаптивной физической культуры, кто занимается проблемами спортивного менеджмента, кто внедряет массовую физическую культуру. Для всех этих специалистов подготовлен этот учебник.

**ГЛАВА 1.**

# ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С точки зрения истории выделение психологии физической культуры и психологии спорта довольно условно. Первоначально (в 20-е, 30-е годы) всех двигательно активных людей называли «физкультурниками», независимо от того, делает ли такой человек лишь утреннюю зарядку или играет в команде мастеров. Сейчас слово «физкультурник» практически исчезло, в спорте четко разделяют спортсменов и спортсменов высокой квалификации (иногда еще выделяется самостоятельная группа «профессиональных спортсменов»). Аналогичная тенденция коснулась всего остального мира. Например, в англоязычной литературе термин “The sportsman” стали употреблять по отношению к тем людям, которых в нашей стране называли «физкультурниками». По отношению к спортсменам, в нашем понимании этого термина, применяется конкретное понятие “The athlete”.

В спорте высших достижений привычными стали претензии тренеров и менеджеров к пси­хологической подготовке спортсменов. Вместе с тем в тренировке как таковой нет объектив­но выраженного «места» для психоло­гической подготовки и тем более «пси­хологической тренировки». Каждый раз процесс формирования базовых структур личности спортсмена проис­ходит стихийно, т. е. неуправляемо и неорганизованно, так как направлен­ность тренировки связана лишь с усло­виями совершенствования двигательной деятельности. Таким образом, происхо­дит разрыв между назначением (функ­циями) физического воспитания и его реальным воплощением. Физическое воспитание, физическая культура и спорт теперь нередко вступают в определенные противоречия.

Основание такого положения нужно искать, по-видимому, за пределами са­мой психологии спорта. Можно за­фиксировать происшедший разрыв между психологией спорта как приклад­ной областью и общей психологией, который наложил отпечаток на ее свя­зи и взаимоотношения с другими об­ластями физической культуры и спорта. Причина разрыва кроется и в общей ориентации на прагматические аспек­ты прикладного исследования. Необходимо также отметить, что любые мероприятия по технической, физичес­кой, тактической подготовке спортсме­нов не могут быть эффективными, если они не основаны на целесообразном и целенаправленном проектировании формирования личности спортсмена и управлении этим формирующим разви­тием.

Психология физической культуры и спорта имеет почти столетнюю историю. В нашей стране историю можно отсчитывать с 20-х годов прошлого столетия.

В 1920—1925 гг. такие направ­ления советской науки о физическом воспитании, как физиология и биохи­мия спорта, динамическая анатомия и биомеханика физических упражнений не выделялись в специальные разделы физиологии и анатомии, но были созда­ны некоторые предпосылки для их фор­мирования: накоплен материал, подго­товлены кадры. В этот период ведущей среди медико-биологических дисциплин выступала теория врачебно­го контроля. В целом же именно тогда был заложен фундамент для естест­веннонаучного подхода к физическому воспитанию и спорту. Роль же психологии, в силу ее медленной переориентации или в силу наступившего кризиса психологической науки» (Л.С.Выготский, 1924), затя­нувшегося поиска объективных мето­дов исследования сводилась практиче­ски к минимуму. Психология в своем прикладном аспекте работала лишь на таком материале, как обучение (педа­гогика и «педология») и аномальное развитие (патопсихология). Много бы­ло сделано в этот период и практи­чески, и теоретически, но основное состояло в том, что в рассматриваемый период психология выступила в каче­стве методологического, а не только идеологического основания для этих областей. Подчеркнем также, что за­рождающуюся спортивную культуру не интересовали теоретические коллизии психологии, ей нужны были практи­ческие выкладки, результаты, а полу­чить она теперь могла их только опо­средствованным путем.

1920—1925 годы — этап, когда вначале практики, а затем теоретики физического воспитания стали рассмат­ривать спортивную тренировку как сложный педагогический процесс, под­чиненный всем принципам и правилам коммунистического воспитания. Другими словами, психология была теоре­тически ассимилирована в предмет пе­дагогики, а методически заменена объективным физиологическим методом. Пси­хологические феномены и явления уже не исследуются, они описываются и объясняются. Этот период усилил разрыв между предметом и методом. Методика «условно-безуслов­ных рефлексов» стала надолго и ме­тодологией и онтологией психологичес­кого исследования, при этом все осталь­ное «выносилось за скобки». Механизм координации движений, формирование условных (в том числе и двигательных) рефлексов, морфоло­гические и функциональные особенно­сти кровообращения, дыхания, нервной системы и др.— вот основная область проблем того периода. Собственно пробле­матика психологической науки здесь не представлена.

Реально психология спорта как наука зародилась в результате публикаций научных трудов П.А.Рудика («Влияние мускульной работы на процесс реакции», 1925) и Т.Р.Никитина («Значение внушения и подражания в деле физического воспитания», 1926). Постепенно отрывочные знания в этой области систематизируются, и к середине 30-х годов курс психологии спорта стал читаться студентам ГЦОЛИФК и ГДОИФК. В это же время вне этих институтов также выполняются первые психологические работы. В 1927 и в 1930 годах двумя изданиями вышла монография А.П.Нечаева «Психология физической культуры», в конце 20-х годов – первые экспериментальные статьи А.Ц.Пуни.

В 1930 году в ГЦОЛИФКе была создана кафедра психологии, которую с 1932 года возглавил Петр Антонович Рудик. С этого времени психология как наука начинает свой исторический отсчет. Под руководством П.А.Рудика сотрудниками кафедры была разработана программа, соответствующая профилю института физической культуры и впитавшая лучшие достижения психологической науки того времени. Программа состояла из двух разделов: 1) общая психология, рассматривающая основные теоретические вопросы, 2) психология спорта, направленная на решение прикладных проблем спорта и физической культуры.

С первых дней существования ЦНИИФКа (Центрального научно-исследовательского института физической культуры), т.е. с первой четверти прошлого века, в нем работали психологи в рамках подразделений, изучающих влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье трудящихся. Такие исследования велись в плане психотехнических подходов. В 1934 году было принято решение о создании психологической лаборатории со штатом в 13 человек, для того чтобы «обеспечить правильную постановку учета влияния физической культуры (на предприятиях, в школах, армии) на повышение производительности труда и на развитие специфических форм поведения трудящихся в связи с физической культурой». Иными словами, партия и правительство в 20-е и 30-е годы в основном ориентировали спортивных психологов на развитие «прикладных», как сейчас бы сказали, разделов теории и методики физического воспитания. Деятельность этой первой лаборатории даже не началась: те же партия и правительство закрыли ее, когда началась борьба с «педологическими извращениями в системе наркомпросов» и с тестами, которыми пользовались многие психологи.

Послевоенный период характеризу­ется усиленным восстановлением и рас­ширением материально-технической ба­зы физкультурного движения: восста­навливаются и строятся новые стадио­ны, возрастает число институтов физической культуры, улучшается ка­чество и количество специалистов по физической культуре, более действен­ной становится пропаганда в этой об­ласти. В связи с тем, что многие спе­циалисты не вернулись с войны, воз­никает необходимость пополнения кад­ров. В этих условиях важно было сохранить и обеспечить определенную преемственность всего того, что было достигнуто в предвоенный период. Решение этих проблем в последующий период приводит не только к уровню знаний предвоенного времени, но и к важнейшему качественному теоретичес­кому сдвигу в осознании роли психоло­гической подготовки.

В 1947 году по инициативе директора ЦНИИФКа И.А.Крячко открылся кабинет психологии спорта, которым руководил известный специалист в области психологии труда С.Г.Геллерштейн. Этот сектор продержался до 1952 года. После печально знаменитой юбилейной Павловской сессии Академии наук СССР 1952 года началась официально инспирированная кампания против психологов и других специалистов в области антропологичесих наук, якобы игнорирующих условнорефлекторное учение И.П.Павлова. Особенно досталось таким «идеалистам» как Н.А.Бернштейн, А.Д.Новиков, В.С.Фарфель, С.Г.Геллерштейн. Последний был вынужден покинуть ЦНИИФК, а вместе с этим закрыли и кабинет психологии спорта.

В послевоенное время сотрудниками кафедры психологии ГЦОЛИФК опубликован первый в мировой практике учебник по психологии для институтов физической культуры, а также специ­альный учебник для средних физкультурных учебных заведений. Написаны учебники на базе экспериментальных работ, опубликован­ных кафедрой. В целом, начиная с 50-х годов, сотрудниками кафедры подготовлено и издано 6 поколений учеб­ников, четыре из них - под редакцией П.А.Рудика.

В 1952 году А.Ц.Пуни была защищена первая докторская диссертация по психологии спорта. С 50-х годов становятся традиционными Всесоюзные совещания (потом – Всесоюзные конференции) по проблемам психологии физической культуры и спорта. Первое такое совещание прошло в 1956 году в ГДОИФКе (Ленинград). Последние годы роль всероссийских совещаний выполняет международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения», организованная РГУФКСиТ.

В 50-е гг. начинается выделение в качестве нового направления спортивной психологии проблемы пси­хологической подготовки. Вопрос о психологической подготовке спортсмена впервые ставит­ся А.А.Лалаяном на I Всесоюзном совещании по психологии спорта. Следует отметить, что термин, который также можно перевести как «психологическая подготовка спортсмена» впервые употреблял основатель олимпийского движения Пьер де Кубертен. По его инициативе в 1913 году состоялся первый международный конгресс спортивных психологов.

В советской психологии спорта в 50-е годы психологическая подготовка спортсмена рассматривалась как ком­плексный педагогический процесс, на­правленный к «разностороннему раз­витию волевых качеств спортсмена, с тем, чтобы он мог с неослабевающей энергией до конца бороться за лучший результат, невзирая на всегда могу­щие иметь место в соревнованиях не­ожиданности и случайности».

Вслед за этим начинается теорети­ческая разработка указанной пробле­мы. Под воздействием запросов прак­тики, в опоре на возможности достиг­нутого уровня развития психологии спорта закладываются основы теории психологической подготовки. На первый план выдвигается формирование во­левых свойств и чувства высокой от­ветственности перед обществом. Исхо­дя из этого, советскими психологами А.Ц.Пуни (1957, 1959), П.А.Рудиком (1958) и другими была предложена концепция, которая основывалась, пре­жде всего, на морально-волевой под­готовке.

В 1960 г. на II Всесоюзном сове­щании по психологии спорта Г.М.Гагаева выдвинула проблему психологической подго­товки как средствах формировании у спорт­смена наибольшей готовности к мак­симальным напряжениям воли для пре­одоления всех трудностей, возникших в процессе соревновательной борьбы, для наиболее полного использования всех своих сил и возможностей.В этот же период ЦНИИФКе открывается практически первая в стране специализированная лаборатория психологии спорта. Руководил этой профессиональной психологической лабораторией известный шахматный мастер В.А.Алаторцев. По воспоминаниям А.В.Алексеева, он обращался к В.А.Алаторцеву с предложением о совместной работе в области психической мобилизации. Известный шахматист ответил, что психиатр в спорте столь же противоестественен, как и врач-гинеколог в мужской футбольной команде.

Анализ, проведенный П.А.Рудиком в 1969 г., раскрыл сущность пси­хологической подготовки в рамках пси­хологии спорта. Он считал, что до раз­работки проблемы психологической подготовки спортсмена психология спорта изучала лишь влияние систе­матических занятий тем или иным видом спорта на развитие различных психо­логических функций. По его мнению, психологическая подготовка дает новое направление, основанное на изучении степени развития конкретных психичес­ких функций спортсмена с целью до­стижения больших успехов в опреде­ленном виде спорта, на изучении пси­хических состояний и особенностей лич­ности спортсмена соответственно тре­бованиям избранного вида спорта. По­этому предметом психологической под­готовки для спортивных психологов становится целенаправленное совер­шенствование психических процессов, состояний и особенностей личности спортсмена. А.Ц.Пуни, рассматривая состояние готовности как целостное проявление личности, выделял в нем такие стороны: 1) трезвая уверенность человека в своих силах, 2) стремление к борьбе проявлять все свои силы и добиться победы, 3)оптимальная степень эмоционального возбуждения, 4) высокая помехоустойчивость, 5) способность управлять своим поведением (действиями, чувствами и т.д.) в борьбе. Такого рода стартовые (или, как еще их иногда называют, предстартовые) состояния как установка, по принципу условного рефлекса, на повышенную психофизиологическую нагрузку определяются вегетативными сдвигами, а также изменениями эмоционально-волевой сферы, а вместе с этим – изменениями почти всех психических процессов. Отсюда становится видно, что психо­логия спорта сделала определенный шаг вперед — она перешла с эмпирического уровня исследования на теоретический, ограничивая свою предметную область и заполняя ее оп­ределенным содержанием. При этом она по-прежнему оставалась в рамках класси­ческой методологии психологии, если рассматривать ее более широко.

В связи с этим в 70-е гг. характерно понимание того факта, что волевая подготовка – часть психологической подготовки, рассматриваемая как це­лостная реакция и как составная часть тренировочного процесса, не охваты­вает всего многообразия психических функций. Неполнота этой реакции по своему охвату, ее отнесенность педа­гогами к тренировочному процессу, осознание необходимости учета разно­образных компонентов психики приво­дит к выделению психологической под­готовки как особого образования в рам­ках именно подготовки, а не трениро­вочного процесса. Другими словами, именно и только в рамках собственно подготовки психология формирования качеств, необходимых для спортсмена, может получить свою определенность, а следовательно, и самостоятельность, выступая как тренировочный процесс, направленный на формирование тех или иных качеств, функций, процессов. Между тем психологическая подготовка осуществляется лишь путем «совершен­ствования» (П.А.Рудик, 1974) либо путем «воздействия» (А.А.Лалаян, 1977), направленных на обеспечение определенного состояния спортивной формы (или тренированности).

Сложилось такое положение, что в плоскости подготовки психологическая часть была представлена лишь социаль­но-культурными мероприятиями (кино­фильмы на этические и другие темы, бе­седы и встречи с ветеранами и т.д.), а в плоскости тренировочного процес­са она была представлена лишь систе­мой физических упражнений, где спе­циализированных по своей направлен­ности психологических приемов практи­чески не существовало. При этом из­вестно, что ни одно психологическое образование не возникает без движе­ния, а точнее — без действия, которое только и предполагает смысл этого действия (осмысленное движение). Физические упражнения (или движения как более узкие) проходят только пе­дагогическую обработку, психологическая же часть по-прежнему остается сти­хийно формируемой и нецеленаправлен­ной — она происходит сама собой, в си­лу естественного процесса. Следова­тельно, и получаемый результат не прогнозируем, не стабилен, не устойчив, не надежен и т. д.

В общем виде психология спорта относительно психологической подго­товки не смогла выработать за счет собственного развития своего онтоло­гического уровня, представленного соб­ственным тренингом, особыми приемами и процедурами как диагностики, так и формирования, осуществляемого по своим законам и в своем собственном объеме времени. Сама же психология спорта оказалась спроецированной на другие предметные области — педа­гогику и теорию физического воспита­ния, трансформируясь в их методы и средства.

С середины 70-х гг. роль психической нагрузки в спорте заметно начинает осознаваться всеми: стресс, фрустра­ции, мотивация движения, внутригрупповые конфликты, эмоциональные сры­вы — вот неполный список трудно­стей, с которыми столкнулись все «обслуживающие» спортивные соревнования. На первом плане оказалась про­блема, связанная с эмоциональной не­устойчивостью, что привело к стрем­лению непосредственно воздействовать на спортсмена с помощью аутогенных и гетерогенных приемов. Эти приемы были заимствованы из клиники и пси­хотерапевтически ориентированной пси­хологии. Применение этих приемов сра­зу же показало, что эффект их влияния зависит от систематической тренировки и от контроля за объективными пока­зателями, известными в психологии.

Практическая потребность комплек­тования спортивных коллективов, уп­равления этими коллективами, форми­рования межличностных отношений ставит тренеров в весьма затрудни­тельную ситуацию, где здравого смысла и педагогического мастерства уже явно не хватает, а требуется знание психологических законов и закономер­ностей формирования личности и кол­лектива. Это привело к принятию раз­ных практических мер. К коллективам, в частности, подключают второго трене­ра, других специалистов. Смыслом этих мер является повышение качества социальной заботы об отдель­ном спортсмене и коллективе в целом. Ситуация конфликтов достаточно из­вестна практически всем, кто имеет де­ло с коллективом, независимо от того, спортивный это коллектив или нет. Подключение же психологов к работе в связи с этими практическими пробле­мами (причем кратковременное и реа­лизуемое порой неспециалистами) при­вносит в подготовку спортсменов це­лый комплекс методик, социально-пси­хологических приемов диагностики и формирования межличностных отноше­ний.

Психология спорта, как и любое направление человеческой жизни, имела и будет иметь свои периоды подъема, спада и периоды стагнации. Она развивается, прежде всего, вместе со страной вообще и ее спортивным движением в частности. Конечно, бывает так, что направленность и темпы развития общества и отдельных его подсистем не совпадают. Первый крупный успех советских спортсменов на Олимпиаде 1956 года в Мельбурне практически никак не был подкреплен практической деятельностью спортивных психологов. А относительная неудача наших олимпийцев в 1968 году в Мехико совпала по времени с бурным развитием отечественной психологии спорта.

К середине 70-х годов достигла своего расцвета лаборатория ВНИИФК, руководимая Л.Д.Гиссеным. В этот период времени в ней был разработан и унифицирован комплекс методов психодиагностики особенностей личности спортсмена, причем в этот комплекс входили анкетные, прожективные и психомоторные методы, которые с должным эффектом внедрялись практически во всех сборных командах страны. Впервые внедрялась компьютерная (с помощью ЭВМ, как тогда говорили) обработка данных психодиагностики, что значительно упростило технологию составления психологических характеристик спортсменов. Помимо этого, изучались связи между динамикой психического состояния и личностными особенностями спортсменов. Проводилась дальнейшая работа по совершенствованию средств и методов психической регуляции в спорте. А.В.Алексеев усовершенствовал собственный метод психорегулирующей тренировки, причем новый вариант – «психомышечной тренировки» - был ценным тем, что с успехом мог использоваться совсем юными спортсменами. Это было особенно важно, учитывая тенденцию к «омолаживанию» спорта высших достижений, которая тогда достигла своего пика.

Конец 70-х годов характеризуется притоком моло­дых спортсменов, порой еще с неоформ­ленным и несформировавшимся харак­тером, не воспитавших в себе устой­чивых моральных, волевых качеств. В связи с этим наметился разрыв меж­ду чисто спортивной подготовкой и вос­питанием личности, результатом чего явилось противоречие между двигатель­ными и личностными возможностями молодых спортсменов. Возникает необ­ходимость активизировать процесс вос­питания личности, используя при этом не только педагогические средства индивидуального и коллективного вос­питания, но и все средства и методы современной психологии. Необходимо обобщить полученный эксперименталь­ный и теоретический материал и уже на этой основе строить методологически обоснованную предметную область пси­хологической подготовки.

В 70-х годах П.А.Рудик поставил вопрос об унификации методов психологического исследования спортсменов. Вопрос очень важный, так как к тому времени психологи применяла самые разнообразные ме­тодики и аппаратуру, что создавало трудности для сравнения полу­ченных результатов при разработке стандартов. П.А.Рудик пред­ложил унифицировать методы психодиагностики таким обра­зом, чтобы они были простыми и доступными не только для спе­циалистов-психологов, но и для спортсменов и тренеров. По его мнению, необходимо унифицировать не только методы сбора и обработки соответствующих материалов, но и аппаратуру, изго­товлять ее по единым стандартам. Для решения поставленных задач при кафедре психологии ГЦОЛИФК была организована учебно-научная лаборатория.

В этот период происходит разработка новых приемов и процедур диагностики состояния го­товности, устойчивости, надежности и т. д. (например, Е.Г.Козлов, 1980, В.А.Плахтиенко, 1980).

Значительный вклад в изучение индивидуальных факторов формирования стресса в спортивной деятельности внесли Б.А.Вяткин и другие представители пермской психологической школы. Были сформулированы следующие методические положения:

1.Соревновательный стресс имеет место у всех соревнующихся спортсменов, его возникновение не обусловлено типологическими свойствами нервной системы и темперамента.

2.Соревновательный стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность спортсменов и уровень их достижений.

3.Одна и та же степень стресса оказывает различное влияние в зависимости от силы нервной системы, тревожности и эмоциональной возбудимости, так как эти свойства определяют оптимум и пессимум стресса.

4.При относительно высоком уровне стресса слабость нервной системы относительно возбуждения, высокая тревожность и эмоциональная возбудимость не позволяют спортсмену добиваться своих лучших результатов, показанных накануне на тренировке.

Следовательно, индивидуально-психологические особенности спортсмена являются тем фактором, который определяет индивидуальные пороги чувствительности к соревновательному стрессу, направление и степень его влияния на уровень спортивных достижений.

Когда речь идет о том, что к середине 80-х годов эффективность работы спортивных психологов на нужды сборных команд была наивысшей, это – взгляд через десятилетия. А в те годы руководство Спорткомитета СССР было крайне недовольно такой работой, и постоянно принимались меры «к дальнейшему совершенствованию» деятельности психологических служб. Стало понятно, что психологические модельные характеристики представителей видов спорта – это не путь к решению проблем психологической подготовки. Психодиагностические методики так и не были полностью унифицированы, методы психорегуляции в основном были «кустарными» и ненадежными.

Первая половина 90-х годов - это не лучшие времена для психологической науки. Работа в сборных командах почти не финансировалась, многие способные психологи ушли, другие, без соответствующей поддержки, исчерпали свой научный потенциал. Но и тогда психологическая работа не стояла на месте. Выручали в основном аспиранты. Именно в этот период во ВНИИФКе были разработаны интересные компьютеризованные программы для психодиагностики, коррекции психического состояния, развития тактических навыков спортсменов. Одна группа таких разработчиков (Е.А.Калинин, М.П.Нилопец) разрабатывала комплексные компьютеризованные методики диагностики особенностей личности, другая (А.В.Родионов, Б.В.Турецкий, В.Г.Сивицкий) - комплексные компьютеризованные методики оценки и развития специальных способностей спортсменов. Был опубликован целый ряд интересных научно-практических работ, которые сразу внедрялись в спортивных командах.

С начала нового века ситуация кардинально улучшается. Увеличивается удельный вес ис­следований в области психофизиологии спорта, которая за продолжительное время развития накопила богатый эмпирический и экспериментальный ма­териал. Отдельная «ветвь» психофизиологии спорта развивается в направлении описания пси­хологических профилей, психологиче­ских «моделей». Однако в некоторых случаях стала складываться такая ситуаций, когда поиски «моделей» (прежде всего для отбора) приводят к вульгаризации самой идеи, к попыт­кам определить какие-то наборы психи­ческих качеств в их количественных характеристиках, якобы присущих представителям данного вида спорта. При этом нередко не учитываются условия деятельности и особенности личности, а главное — возможности компенсации недостатков, чем обычно и определяют выдающе­гося спортсмена. Возникла необ­ходимость активизировать процесс вос­питания личности, используя при этом не только педагогические средства индивидуального и коллективного вос­питания, но и все средства и методы современной психологии. Специалисты стали более углубленно обобщать полученный эксперименталь­ный и теоретический материал и уже на этой основе строить методологически обоснованную предметную область пси­хологической подготовки.

Многообразие этих задач решается на кафедрах психологии специализированных вузов Москвы (заведующий кафедрой - А.В.Родионов), Санкт-Петербурга (И.П.Волков), Краснодара (Г.Б.Горская), Челябинска (О.А.Сиротин), Омска (Г.Д.Бабушкин).

Если учитывать, что современная психология представляет собой разветвленную сеть порой пересекающих­ся планов и плоскостей анализа, под­ходов к своему объекту-человеку, ста­новится понятной огромная ответствен­ность психолога в такой важной ра­боте, как психологическая подготовка или вообще психологическое обеспечение спортивной деятельности.

К настоящему времени у специалистов, работающих в области спорта, сложилось убеждение, что пси­холог должен не только владеть зна­ниями и навыками, используемыми в других видах психологического ана­лиза: в социальной психологии, струк­турной психолингвистике, эргономике, психологии труда и т. д. Он должен, работая на ма­териале спорта, не только вычленять свою предметную область и план ана­лиза, но уметь соотносить эту область с соседними, не отрываясь от них, т. е. быть и методологом и логи­ком, используя эти знания для конфи­гурации различных сторон научного предмета.

# Контрольные вопросы и задания:

1. Опишите основные этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.
2. Какие основные «школы» характеризуют отечественную психологию физической культуры и спорта?
3. Как процесс развития психологии спорта связан отдельными этапами совершенствования системы подготовки отечественных спортсменов?
4. Опишите, как психология спорта связана с другими науками о человеке.
5. Назовите основные, «ключевые» проблемы психологии спорта.

#### Рекомендуемая литература

1.Алексеев А.В. Психагогика. Союз практической гигиены и психологии. / А.В. Алексеев - Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: взаимосвязи и ассоциации // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 10. - С. 2-8

3. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / И.П. Волков [и др.] – СПб.: ПИТЕР, 2002.

4. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

5. Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. / Г.Д.Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – 2006.

7. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005.

8. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена. / А.А.Лалаян. – Ереван: Айастан, 1985.

1. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002.
2. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. - Самара. СГПУ. 1999.

***Психология физической культуры***

**ГЛАВА 2.**

**ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Психология** (с греч. psyche – душа, logos – наука) – это наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности.

По мере развития психологической науки объектом изучения стала не сама душа, а ее проявления – психические явления. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений: психические процессы, психические свойства личности и психические состояния (схема 1).

*Психические процессы* – психические явления в их динамике, становлении и развитии, во времени. Психические процессы называют также психическими функциями. С помощью психических функций (процессов) осуществляется познание окружающего мира, усвоение знаний и навыков, обучение и деятельность.

Различают следующие основные виды психических процессов: ощущения, восприятие, память, представления, воображение, мышление, речь, чувства (эмоции), воля, которые группируются в три основных класса – познавательные, эмоциональные и волевые. В своей совокупности психические процессы составляют психику человека.

*Психические свойства* – это индивидуально-психологические особенности, которые отличают людей друг от друга, определяют их типологические и индивидуальные различия.

К психическим свойствам личности относятся темперамент, характер, способности, потребности и мотивы.

Психические состояния – важная сторона внутреннего мира человека, оказывающая существенное влияние на успешность обучения и деятельности. Выделяют утомление, эмоциональное напряжение (стресс), монотония и другие психические состояния.

*Психические состояния*-одна из форм психических явлений в человеческой деятельности, общении, поведении; характеризуют временную динамику психической деятельности.

Все психические явления тесно взаимосвязаны. Так, психические процессы всегда протекают на фоне определенных психических состояний, а индивидуальные различия в психических процессах выступают в качестве характеристик психических свойств.

Основная задача психологии физического воспитания и спорта – помочь рационально решить практические вопросы общеобразовательного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

**Психология физического воспитания** – это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

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

П.Ф.Лесгафт писал: «Органы чувств имеют такое прямое и непосредственное отношение к сознательной деятельности человека, что образование его совершенно бессмысленно без возможно большего упражнения этих органов… поэтому насколько развиты палец (осязание), глаз, ухо и все воспринимающие извне органы, настолько же развит ум человека и настолько человек в состоянии самостоятельно действовать… Развитие всех указанных способностей получается исключительно упражнением и составляет одну из главнейших задач физического образования. Отсюда возникает настоятельная необходимость для учителя - познакомиться с психологией движений».

В физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности – физическое и психическое совершенство, т.е. достижение гармонии в процессе развития личности путем ежедневных занятий и специальной физической нагрузки. Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании опирается на психологические закономерности. Их учет необходим для рациональной и научно обоснованной организации занятий по физической культуре.

Выявление и развитие двигательных способностей является тем важным психологическим резервом, который может быть использован для быстрого и совершенного усвоения физических упражнений.

Психология физического воспитания тесно связана с возрастной психологией. Без глубоких научных знаний о закономерностях развития психики человека в различные возрастные периоды невозможно грамотно строить весь процесс физического воспитания.

Психология физического воспитания связана с педагогической психологией: физическое воспитание – это педагогический процесс обучения и воспитания, направленный на психическое и физическое совершенствование, на формирование личности обучающихся.

Психология физического воспитания непосредственно связана с социальной психологией, поскольку обучение и воспитание в процессе физического воспитания осуществляется в группе учащихся. Учет разнообразных взаимоотношений позволяет обеспечивать благоприятные условия для протекания процесса физического воспитания.

Психология физического воспитания в изучении предмета опирается не только на данные психологической науки, но и на теоретические положения, систему понятий и практических рекомендаций по физическому воспитанию детей и молодежи, разработанные в теории и методике физического воспитания.

Двигательная активность – не только форма движения материи, но и необходимое условие самой жизни. Эволюционное развитие человека предопределило нормальное функционирование всех органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Если ребенок ограничен в этой естественной потребности, его природные задатки постепенно утрачивают свое значение. Бездеятельность губит и душу, и тело! Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни.

Движения являются одним из главных условий существования животного мира и прогресса в его эволюции. Движения, выполняемые человеком, можно условно разделить на произвольные и непроизвольные. Произвольные движения, к которым и принадлежат, по существу, все виды спортивных упражнений, выполняются под контролем сознания. Управление непроизвольными движениями осуществляется на уровне подсознания.

Отечественная психолого-педагогическая наука исходит из выдвинутой в 30-е годы Л.С.Выготским идеи развивающего обучения. Развивающее обучение учитывает не только то, что доступно ребенку в процессе самостоятельной работы (зона актуального развития), но и то, что он может сделать совместно со взрослыми (зона ближайшего развития).

Обучение будет эффективным, будет способствовать психическому развитию в том случае, если оно ориентировано на зону ближайшего развития, т.е. как бы «забегает» вперед. При этом задачи, которые ставятся перед обучаемыми, должны быть достаточно трудными, требующими волевого напряжения, познавательной и двигательной активности, но доступными.

Принципы развивающего обучения необходимо учитывать и в процессе занятий физическими упражнениями на уроках физической культуры, на тренировках при овладении навыками в конкретном виде спорта. Исходя из уровня физического развития и двигательной подготовленности учеников, педагог и тренер должны систематически усложнять и повышать требования.

Обучение, воспитание и развитие – единый, сложный, взаимосвязанный процесс: ребенок развивается, воспитываясь и обучаясь. Это двусторонний процесс, который эффективен при активной работе обучающего и обучаемого. Выражая свои желания, потребности, интересы, ребенок воздействует на взрослых, заставляя их постоянно корректировать их педагогические воздействия.

**ГЛАВА 3.**

ПОТРЕБНОСТИ И МОТИВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ

АКТИВНОСТИ

Среди разнообразия причин, детерминирующих активность человека, особое место занимают потребности и мотивы поведения и деятельности. Поэтому в данном разделе речь пойдет о детерминирующих (побуждающих и определяющих) факторах двигательного действия и в первую очередь о потребностях и мотивах.

Почему о них? Во-первых, потому, что потребности и конкретные мотивы выступают не только в роли факторов, детерминирующих поведение и дея­тельность спортсменов, но и в роли резервных возможностей, которые позволяют усиливать или ослаблять деятельность, повышать или снижать работоспособность, тормозить или стимулировать энергетический потенциал соревнующегося спортсмена или спортивной команды в целом.

Во-вторых, за последние десятилетия во многих областях практики сложилось расширительное толкование понятия мотива. Так, например, в учебном пособии «Психология физического воспитания и спорта» (под ред. Т.Т.Джамгарова и А.П.Пуни, 1979) указывается, что «мотивами могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.д.» С точки зрения психологической науки, такое расширение вряд ли оправдано, так как каждое из выделенных авторами образований имеет свое функциональное место в структуре спортивной деятельности и свою логику развития.

В-третьих, психологическое обеспечение спортивной деятельности с необходимостью основывается на двух основных процедурах - психодиагностике и коррекции компонентов этой деятельности. Именно эти две процедуры требуют осмысления и дифференциации таких составляющих как потребности и мотивы, что подразумевает знание их природы и строения.

Поэтому, учитывая важность и неоднозначность понимания этих явлений человеческой активности, нам предстоит разобрать следующие вопросы:

1. Потребности: природа и место в психической организации человека;

2. Мотивы: природа и место в структуре личности;

3. Отношение мотива к деятельности в целом и отношение мотива к двигательному действию в частности.

**3.1. Потребности: природа и место в психической организации**

**человека**

Понятие потребности многозначно и имеет широкий ареал использования в обществе. Можно выделить три аспекта использования (рассмотрения) проблемы потребности - общекультурный, биологический (натуралистический) и психологический.

В первом случае потребность рассматривается как исходный фактор развития любой общественной организации. Данный термин используется в экономике, социологии, истории и других обще­ственно-гуманитарных науках, где выступает, прежде всего, как пробле­ма потребностей общества или как проблема общественного потребления. Например, потребности организации в кадрах, энергетических ресурсах и т.п. Другими словами, в этих подходах под потребностью понимается «необходимость» в каких-либо ресурсах, отсутствие которых не позволяет данной организации сохранять свою целостность или развиваться. При этом нельзя не отметить, что термин в этом значении был заимствован из биологических наук.

В рамках биологических наук (общей биологии, экологии, физиологии животных и человека и т.д.) потребности, во-первых, являются генетически исходной причиной активности всех живых организмов. Во-вторых, потребность означает включенность организмов во взаимодействие со средой, обеспечивающее обмен веществ и соответственно выживание. Исходя из этого, понятие потребности является фундаментальным понятием биологии и означает понятие нужды в чем-то, что обеспечивает не столько целостность данного организма, но и функционирование, развитие и воспроизводство себе подобных.

Вместе с тем необходимо отметить, что наличие потребности - как отмечает А.Н.Леонтьев, - конечно, «составляет необходимую предпосылку любой активности, однако потребность сама по себе еще не способна придать этой активности определенную направленность». В обосновании этого тезиса Леонтьев А.Н. ссылается на исследования И.М.Сеченова, который на примере пищевой потребности писал: «Голод способен поднять животное на ноги. Но в нем нет никаких элементов, чтобы направить движение в ту или иную сторону …». И в этом смысле, потребность само по себе есть неопределенное состояние или потребностное состояние, так как неизвестно каким конкретно предметом будет удовлетворено.

При этом само по себе внутреннее состояние нужды организма определяет лишь необходимость изменить это состояние. И только в этом смысле говорят о том, что потребность определяет поведение. И это поведение традиционно называют ориентировочно-поисковым, так как именно это состояние «вынуждает» организм сначала ориентироваться в окружающей среде, а затем при отсутствии объекта осуществлять его поиск. Например, наличие у человека потребности в физической культуре создает у его соответствующую избирательную активность, но еще ничего не говорит о том, что предпримет человек для удовлетворения этой потребности. Может быть, он вспомнит о рекламе спортивной секции, увиденной на улице или услышанной от кого-то, и это направит его действия. Но неизвестно, каким видом спорта конкретно займется этот человек, или каким конкретным видом спорта, как ее предметом, будет удовлетворена его потребность.

Исходя из этого, выделяют общие черты, присущие потребно­стям всех сложноорганизованных живых существ.

*Первая* и главная черта всякой потребности заключа­ется в том, что потребность всегда предполагает (или имеет) свой объект (как замок всегда предполагает свой ключ), она всегда есть потребность в чем-то. При этом, при рассмотрении связи потребности с поведением (деятельностью), в «жизни» каждой потребности выделяют два этапа: этап до первой встречи с объектом и этап после этой встречи. На первом этапе содержание и направленность потребности не представлены субъекту. Потребность «не знает» своего объекта, поэтому субъект (организм, человек, общество) испытывает состояние напряженности и беспокойства. После «встречи» с предметом, удовлетворяющим потребность, происходит закрепление как самого состояния и его объекта, так и формы поведения, отвечающего за нахождение. Поэтому потребности дифференцируют на определенные и неопределенные.

Потребности отличаются друг от друга тем, что именно требуется организму для удовлетворения испытываемой им нужды. В тех случаях, когда объектом потребности является не ма­териальная вещь, а та или иная деятельность организма, потребность также может быть удовлетворена лишь при наличии определенных внешних, объективных условий. Например, дви­жение так же требует определенных пространственных условий, как дыхание — присутствия кислорода, В этом существенное сходство между непосредственно предметными потреб­ностями (потребностями в вещи) и функциональными потребностями (потребностями в действии): те и другие требуют для своего удовлетворения определенных внешних условий.

*Вторая* важнейшая черта потребностей за­ключается в том, что всякая потребность при­обретает конкретное содержание в зависи­мости от того, в каких условиях и каким спо­собом она удовлетворяется. Само по себе внутреннее состояние нужды организма определяет лишь необходимость изменить это состояние, т.е. устранить нужду организма. Что же касается конкретной потребности, выражающей эту нужду, то она формируется в зависимости от внешних условий или оттого, что именно в данных внешних условиях фактически приводит ктребующемуся изменению состояния организма.

Так как потребности характеризуются объективным содержа­нием, которое определяется внешними условиями жизни, то всякая потребность, прежде всего, представляет со­бой особую форму отражения условий жизни.

С другой стороны, потребность вызывает поведение организма лишь при условии воздействия на него соответствующих ей объектов или его свойств. Состояние голода, например, характеризуется определенными внут­ренними (интероцептивными) раздражителями, которые созда­ют избирательное отношение организма к внешним воздействи­ям; однако сами по себе эти раздражители не могут вызвать никакого определенного поведения, направленного на удовлетво­рение имеющейся потребности. Для этого необходимо, чтобы на животное воздействовал предмет потребности (пища). Он становится побудителем деятельности. При этом, психологически, сам по себе факт удовлетворения потребности, с генетической точки зрения, указывает, во-первых на то, что потребностное состояние объективируется и закрепляется за конкретным объектом удовлетворения.

Удовлетворение конкретным объектом закрепляет и поведение, которое затем будет постоянно воспроизводится практически без изменений.

*Третья* особенность потребностей состоит в том, что потребностные состояния «заявляют о себе субъективными сигналами», т.е. сами приобретают сигнальное значение. При этом напряжение, возникающее в действующей системе организма, обладает разной степенью интенсивности. Здесь общая закономерность, такова, что чем больше необходимость и чем дальше (во времени или пространственно) находится объект, тем выше интенсивность сигнализации. На­пример, организм, безусловно, нуждается в уровне радиационного фона, не превышающем определенной нормы, однако он лишен спе­цифических рецепторов, отвечающих за оценку этого парамет­ра среды. В силу этого радиация выступает для нас «невидимым убийцей» - ее разрушительные последствия мы начинаем ощущать, когда предпринять что-либо уже поздно. Поэтому потребностями следует называть только такую нужду жи­вого организма, в отношении которой он вооружен специальными механизмами ее обнаружения и устранения.

*Четвертая* черта, характеризующая потребности, состоит в том, что одни и те же потребности обладают спо­собностью возникать вновь, воспроизводиться. Это особенно ясно выступает тогда, когда мы обращаемся к элементарным потребностям: в пище, движении и т. п. Эти по­требности воспроизводятся через более или менее определенные промежутки времени. Они обладают более или менее выражен­ной цикличностью, зависящей от периодических измене­ний в состоянии организма или в окружающей среде. Более сложные потребности (например, потребность в общении с себе по­добными и многие другие) не обладают цикличностью. Од­нако и они многократно воспроизводятся при наличии опреде­ленных условий - внешних и внутренних. Таким образом, цикличность или воспроизводство потребностей - важнейшее условие их развития - только воспроизводясь, потребность обо­гащается в своем содержании.

*Пятая* черта, общая всем потребностям, заключает­ся в том, что развитие потребностей происходит путем изменения круга предметов, удовлетво­ряющих эту потребность, и изменений в спо­собах ее удовлетворения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что потребность есть возникающее в процессе жизни активное состояние организма, которое с разной степенью интенсивности сигнализирует ему о нужде и включает его ориентировочную реакцию, а затем при необходимости поисковое поведение. И в этой своей функции она обеспечивает выживание и приспособление организма к неоднородной среде обитания. Как таковое развитие потребностей происходит за счет изменения объектов или переноса потребностных состояний с одних объектов на другие. При этом не сама потребность управляет реальным поведением организма в направлении объекта, а либо сигналы, отражающие определенный уровень состояния, либо биологически значимые свойства объекта, выступающие в качестве стимулов (например: запах, форма, цвет, перемещения и т.д.).

Мы так подробно остановились на потребностях лишь на том основании, чтобы было более отчетливо понятна их роль и значение в системе человеческой жизнедеятельности, чтобы избавиться от сложившихся стереотипов в понимании данного явления, и чтобы более адекватно определить место потребностей в системе детерминирующих факторов поведения человека, в том числе двигательной деятельностью.

С точки зрения психологии, потребности человека вписаны в социокультурный контекст его жизнедеятельности. А это означает, что, оставаясь, по сути, активно действующим состоянием оно распространяется не только на объекты, необходимые для выживания, но и на предметы, необходимые для развития и самоактуализации личности человека в обществе. И если в биологическом мире потребности объективируются, то в человеческом, социальном мире они опредмечиваются. Поэтому они очень многообразны.

В связи с этим, необходимо отметить, что, оставаясь, по сути, активным состоянием, потребность вместе с тем меняется содержательно, изменяя способы удовлетворения, для которых при этом нет врожденных программ. Например, потребность в столовых приборах при еде или познавательная потребность, потребность в творчестве и т.д. Исключите человека из социально-познавательного пространства, и вы сведете его потребности к натуральным, жизненно важным, и тем самым можно наблюдать регрессию потребностей. Например, если взять сильно изголодавшегося человека, он будет рвать сырое мясо и пихать его себе в рот. Но чтобы так делал человек, его же нужно поставить в нечеловеческие условия. Он при этом расчеловечивается, т.е. на какое-то мгновение перестает быть человеком. Конеч­но, человека можно расчеловечить, поставив его в нечеловеческие условия. Например, поведение человека в концлагере, где случалось и подобное, но в целом оставалось человеческим. Поэтому в человеческом мире потребности развиваются не только за счет производства, как необходимого условия, но и формируются (обучаются, воспитаются) или более широко - социализируются, как достаточное условие. Другими словами, если в биологической картине мира потребности являются витальными и натуральными, т.е. обеспечивающими выживание и приспособление, то в психологической картине мира они становятся социальными и опосредованными, являясь лишь необходимым условием изменения, как самого человека, так и окружающей действительности. Там потребность основная детерминирующая причина поведения, а здесь лишь условие. Так, например, в процессе онтогенетического развития ребенка, потребности начинают функционировать в системе взаимодействия ребенка с родителями, т.е. в системе социальных отношениях, а следовательно, социально-предметные потребности начинают подчинять себе витальные. Или, если говорить в отношении спортивной деятельности, потребность в моторной активности не столько удовлетворяется в системе тренировки, сколько подчиняется определенным требованиям тренера. Потребность удовлетворена и даже слишком. Спортсмен испытывает физическое утомление, но он продолжает тренироваться, подчиняясь нормам взаимодействия, а соответственно поставленным тренером задачам. Другими словами, что-то другое побуждает его продолжать тренировку. Так что же это то, что побуждает его действовать при удовлетворенной потребности? Ради чего действует человек, спортсмен, солдат, преподаватель?

Здесь отметим, что в соответствии с принятой психологической системой понятий данное побуждение, определяющее как активность человека, так и ее направление, отвечающее на вопрос «ради чего совершаются действия», было названо мотивом. Но прежде чем перейти к рассмотрению данного психологического образования личности, выделим основные положения.

В биологической картине мира развитие потребностей происходит за счет изменения или появления новых (аналогичных по биологическому значению), объектов. В психологической картине мира развитие происходит через формирование за счет производства новых предметов с заданными для данной культуры свойствами. Соответственно, в человеческом, социально и предметно-организованном, мире натуральные потребности перестраиваются и подчиняются социальным потребностям. Мы испытываем потребность не в говядине, а в котлете из говядины. Или - мы испытываем не просто потребность в моторной активности, а в специальных, социально нормированных двигательных действиях.

Возникшее состояние нужды сигнализирует о нарушениях в жизненных процессах и вместе с тем включает ориентировочно-поисковую активность. При этом животное (организм) реагирует только на те сигналы, которые отражают биологические свойства объекта, т.е. имеют врожденное биологическое значение. Нахождение объекта потребления, выступающего для внешнего наблюдателя как цель, приводит к затуханию поискового поведения. Схематично это выглядит следующим образом: потребность - поиск - достижение цели - покой - потребность.

В рамках этого неизмененного цикла изменение непосредственного поведения осуществляется в соответствии с изменениями (в том числе и интенсивностью) сигнальных характеристик объекта. Еще более конкретно, мы не можем развивать поведение, основанное на потребностях, но мы можем лишь его видоизменять. То есть, например, в рамках дрессировки, мы можем лишь усложнить посредством количественного приращения цепочки рефлекторных актов, но суть данной формы поведения от этого не меняется. Таким образом, если витальные потребности ограничены ориентировочно-поисковым поведением, нахождением цели и соответственно потреблением, то социальные - разворачиваются в поисково-познавательную деятельность, которое лишь отдалено и внешне напоминает поисковое поведение животных. Соответственно меняется цель и содержание поискового поведения. Например, сравните поведение льва в пустыне, осуществляющего поиск пищи, женщины, бегающей по магазинам в поисках люстры, и драматический поиск идеи ученым (художником и т.д.) или поиск стратегии игры тренером. У животных - это прямое и непосредственное поведение, детерминированное внутренними или внешними сигналами, у человека - это длительный и опосредованный путь познания, прежде чем он удовлетворит свою «потребность», это деятельность, опосредованная социальными условиями и предметами производства.

Внешнее выражение потребностных состояний проявляется в беспокойстве, ориентировочной реакции и неопределенно поисковом поведение, в удовлетворенности (как снятие напряжения). В общекультурной языковой реальности потребности фиксируются либо через указания на состояния в таких терминах как нужда, стремление, желания, влечения; либо через указание на объект нужды в терминах - интерес, цель и т.п., чем достигает понимание между людьми в повседневной жизни; либо через указание разнообразных эмоциональных переживаний, что позволяет судить о степени нужды или достижения (удовлетворенности).

Как показывает реальность жизни, человек не замкнут в этом замкнутом мире потребностей, где властвуют естественные законы выживания и он приспосабливается к ним. Почему же человек изменяет природный мир и действует вопреки собственной природной или социальной потребности? Почему он выбирает те или иные цели? Почему изменяет способы достижения этих целей? Все эти вопросы требуют выхода за пределы непосредственного поведения в область социально обусловленной жизнедеятельности человека. Ведь по своей сути удовлетворение потребностей есть процесс присвоения определенной формы деятельности. В этом смысле потребность победы есть, прежде всего, освоение спортивной деятельности. Но что порождает тяжелый и многолетний труд спортсмена?

**3.2. Мотивы: природа и место в структуре личности**

Житейская психология нормального человека все воспринимает мозаично и с прагматической точки зрения, использую накопившиеся стереотипы и установки поведения, сложившиеся в течение индивидуальной жизни и по мере накопления профессионального опыта. Процесс накопления конечно медленный, а результат не всегда адекватен, в силу меняющихся обстоятельств, в которых действуют человек, и специфики взаимодействия в этих обстоятельств и типов людей, с которыми он взаимодействует.

С этой точки зрения, обычный человек под мотивами понимает все то, что выступает в качестве внутренних побудите­лей человека к деятельности или поведению.При таком представлении мотивами могут быть различные потребности, интересы, стремления, желания, установки, идеалы и т.п. Другими словами, сознание обычного человека, центрированное только на выяснение причин поведения другого человека, не задумывается над многообразием психологических причин, порождающих реальное поведение или деятельность человека. Его интересует: Что хочет сделать или Чего хочет достичь другой человек, или - Почему он хочет именно это сделать или именно этого достичь? Внешнему наблюдателю представляется, что определив предмет, необходимый другому, он знает истинную причину поведения (и деятельности) и может манипулировать его активностью. Такая стратегия в отношении другого, конечно, имеет место быть, но адекватна лишь в условиях типичных и повторяющихся ситуаций. Причем считается, что потребности являются источником порождения мотивов, имея в виду, что предмет потребности и есть мотив.

Глубокое понимание механизмов формирования мотива дают гуманистические концепции в психологии. Данное направление направлено на изучение гармоничной личности, достигающей вершины личностного развития, вершины «самоактуализации». Среди последователей этого подхода особо выделяется представления А.Маслоу, разработавший «иерархию потребностей» (рис.1).

Она состоит из следующих ступеней:

1. Физиологические потребности – это низшие, управляемые органами тела потребности, как дыхание, пищевая, сексуальная, потребности в самозащите;

2. Потребность в надежности – стремление к материальной надежности, обеспечению по старости и т.п.;

3. Социальные потребности – удовлетворение этих потребностей не объективно и трудно поддается описанию: одного человека удовлетворяют немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность выражается очень сильно;

4. Потребность в уважении, осознании собственного достоинства – уважение, престиж, социальный успех – для удовлетворения этих потребностей требуются группы;

5. Потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека:

Осуществление

самого себя

Создание собственного

достоинства

Социальные потребности

Потребности в надежности

Физиологические основы потребности

*Рис.1. Иерархия потребностей человека (или ступени развития) по А.Маслоу*

1. Мотивы имеют иерархическую структуру;

2. Чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются соответствующие потребности; тем дольше можно задержать их реализацию;

3. Пока не удовлетворены нижние потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, то есть они теряют мотивационную силу;

4. С повышением потребностей повышается готовность к большей активности. Возможность к удовлетворению высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших.

Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую ступень личностного саморазвития. «Самоактуализирующейся личности» присущи следующие особенности:

* полное принятие реальности и комфортное отношение к ней;
* принятие других и себя;
* профессиональная увлеченность делом, ориентация на задачу, на дело;
* автономность, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений; способность к пониманию других людей, внимание, доброжелательность к людям;
* постоянная новизна, открытость опыту; различение цели и средств, зла и добра;
* спонтанность, естественность поведения; юмор;
* саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей;
* готовность к решению новых проблем, к осознанию проблем и трудностей, к повышению конгруэнтности (соответствие переживания, сознавания опыта его настоящему содержанию).

Как видно из этого краткого обзора, мы можем выделить, с одной стороны, то общее, что их объединяет, а с другой - то позитивное, что применимо в практике спорта и физической культуры. В зарубежной психологии, во-первых, выделен ряд особенностей природы мотивов (потребностей), к которым можно отнести такие разнородные психические явления как влечение и стремление; раздражитель, выступающий в форме стимула; предпочтение одного стимула на другим; напряжение и т.д. В целом все эти представления объединяет попытка рассмотреть мотивы с функциональной точки зрения, т.е. функции побуждения, что приводит к не различению потребностей и мотивов. В основании этих исследований лежит модель биологических потребностей и их удовлетворение, которая затем переносится на человека. Так, например, тренировочный процесс, с психологической точки зрения не есть приспособление человека - здесь не к чему приспособляться, но есть процесс изготовления, производства сложно организованных двигательных систем, с помощью которых затем осуществляется взаимодействие с противником. Конечно, и это не требует доказательства, с физиологической точки зрения происходит адаптация организма к тем экстремальным нагрузкам, которые являются лишь необходимым условием подготовки человека к соревнованиям. Другими словами, только высоко и психологически мотивированный спортсмен, может сознательно «заставить» свой организм приспосабливаться к тем экстремальным условиях, которые диктуются подготовкой.

В отечественной психологии исследование мотивов занимает ведущее место, а проблема мотивации и мотивов - одна из стержневых в психологии. Б.Ф.Ломов отмечает, что «…в мотивах и целях отчетливо проявляется системный характер психического, они выступают как интегральные формы психического отражения. Откуда берутся и как возникают мотивы и цели индивидуальной деятельности? Что они собой представляют? Разработка этих вопросов имеет огромное значение не только для развития теории психологии, но и для решения многих практических задач» (1984).

Всех исследователей мотива объединяет единая методологическая позиция, суть которой, если обобщить, в следующем. Возражая против механического смешения потребностей и мотивов, против изучения мотивов у изолированного индивида, озабоченного потреблением, отечественные психологи исходят из того, что мотивационную сферу (ее состав, строение, дина­мику) и ее развитие, необходимо изучать через раскрытие связей и отношений личности человека с другими людьми и обществом (А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов и др.). В сво­ей жизнедеятельности человек осваивает и объективно реализует целую систему отношений, к пред­метному миру, к окружающим людям, к обществу и, наконец, к самому себе. Другими словами, содержательная характеристика мотива может быть раскрыта не в системе «организм - природные объекты», а только в социально-психологической по своей сути системе отношений и взаимодействий человека.

У человека источник развития мотивов, как показывает история, - это безграничный процесс общественного (социально-экономического) производства материальных и духовных предметов и ценностей, т.е. переработка (обработка) природного материала в предметы, обладающих определенным значением для жизнедеятельности как общества в целом, так и отдельного индивида. Так, например, спортивный рекорд, выраженный в реальных метрах, секундах и т.д., может стать предметом изучения и тренировки. Конечно не сами метры, секунды и т.п., которые являются лишь показателями рекорда, а именно тот способ (техника) будет являться предметом воспроизводства у многих поклонников данного вида спорта. Или, победа страны имеет определенную ценность или значимость для политических деятелей, болельщиков или занимающихся футболом, теннисом и т.д. При этом конечно значимость будет разной у разных социальных групп, но при этом ценность победы одна для всех них и общества в целом. И в этом смысле различают общественные, корпоративные и групповые ценности, которые и выступают в качестве потенциальных мотивов.

В онтогенезе эти потенциальные мотивы, как и их производные (потребности, идеалы и интересы общества) интериоризируются (присваиваются посредством деятельности или поведения) отдельным индивидом и становятся индивидуальными мотивами, т.е. актуально-действующими. Эмпирически это выглядит так, что в процессе индивидуального развития мы сначала осваиваем «что хотим» и «зачем хотим». Затем, «перепробовав», начинаем выбирать и конкретизировать это «что» и «зачем». И далее - начинаем руководствоваться этими «что» и «зачем» в своем поведении, деятельности и самодеятельности, с последующей передачей другим людям или социальной группе. Здесь отметим, что именно от «старших» (родителей, тренеров или от учителей в широком смысле слова) мы получаем в готовом виде эти образующие наше сознание «что делать» и «зачем делать», которые и будет осваивать на практике.

Другим достижением отечественной психологии является рассмотрение мотивов не как набор независимых и изолированных факторов, а как психическое образование, включенное в системную организацию личности (С.Л.Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Ф.Ломов и др.). Будучи включенными во внутренний мир личности, они объединяются в структуру, названную мотивационной сферой, которая в свою очередь определяет масштаб и характер личности. Вместе с тем, образующие мотивационную сферу, с одной стороны, проявляются объективно, т.е. в поведении человека, особенно в ситуации альтернативного выбора, побуждая человека активно участвовать в социальной жизнедеятельности. С другой - субъективно, в организации внутреннего мира личности. И тот, и другой аспект могут существовать в своих особых формах - формах переживания, которые описываются как желания, стремления и т.д.

Под мотивационной сферой личности понимается ими вся сово­купность мотивов, которые формируются и развиваются в тече­ние ее жизни. В целом эта сфера динамична и изменяется в зависи­мости от многих обстоятельств. Однако, некоторые мотивы являют­ся относительно устойчивыми и доминирующими, образующими как бы «стержень» всей сферы (именно в них-то в первую очередь проявляется направленность личности). Смена этих мотивов про­исходит только при существенных изменениях условий жизни лич­ности и ее жизнедеятельности в обществе (и более того: самого об­щества). Нередко они оказываются настолько устойчивыми, прочными, что сохраняются в течение весьма длительного времени или даже всей жизни взрослого человека. Другие мотивы вариативны и эпизодичны: они связаны с конкретными ситуациями и зависят от них. Конечно, у разных людей соотношение устойчивых и изменчи­вых мотивов складывается по-разному.

Например, у мальчика под влиянием жизненных впечатлений или установок родителей возникает мотив - стать спортсменом (или тренером). Но его реальная деятельность остается прежней, он так же, как и раньше, продолжает ходить в школу, на каток, встречается со своими друзьями и т. п. Когда он учится, трудится или веселится, это вовсе не связывается у него с зародившимся новым мотивом. Мотив этот проявляется лишь в том, что теперь у него возникает повышенное внимание и интерес ко всему, что хотя бы косвенно связано со спортом, и его вообра­жение порой рисует ему картины будущих спортивных успехов. Нельзя ска­зать, что направленность интереса, создаваемая этим, пока еще реально не действенным мотивом, равно как и вызываемые им мечты, вовсе не имеют никакого значения. Может наступить день, когда направленность интереса приведет мальчика в спортивную секцию, и мечты, поддерживая его влече­ние к спорту, заставят его поступить в институт физкультуры. Но может случиться и иное: мотив может угаснуть раньше, чем для мальчика станет возможной реальная постановка цели, отвечающей этому мотиву, и тогда единственный след, который останется от него, это вос­поминание о порожденных им интересах и мечтах.

Далее, мотивационная сфера личности характеризуется разнообразием форм проявления - процессов и состояний, к которым относят в первую очередь - установки, интересы, желания, стремления, влечения и т.д.

При этом мотивационную сферу человека, - как отмечает Р.С.Немов - можно оценивать по следующим параметрам: развитость, гибкость, и иерархичность.

Под *развитостью* мотивационной сферы имеется в виду ка­чественное разнообразие мотивационных факторов, представлен­ных на каждом из уровней. Чем глубже освоен или познан предмет, тем более развитой является его мотивационная сфера.

В отношении *гибкости* мотивационной сферы можно отметить то, что данная особенность характеризует ее со стороны выбора предметов и использования способов достижения. Например, более гибкой является мотивационная сфера человека, который в зависимости от обстоя­тельств, для удовлетворения одной и той же потребности может использовать более разнообразные предметы, чем другой человек. Развитость - это разнообразие потенциального круга предметов, способных побуждать человека к разнообразным формам деятельности, а гиб­кость - подвижность связей, существующих между разными уров­нями организованности мотивационной сферы: между мотивами и потребностями, мотивами и целями, потребностями и целями (Р.С.Немов).

Наконец, *иерархичность* — это характеристика строения каждого из уровней организации мотивационной сферы, взятого в отдельности. Потребности, мотивы и цели не существуют как рядоположенные наборы мотивационных факторов. Одни мотивы (потреб­ности, цели) становятся доминирующими, сильнее других и возникают чаще; другие слабее и актуализируются реже. Чем больше различий в силе и частоте актуализации мотивационных образований одного и того же уровня, тем выше иерархичность мотивационной сферы.

Как видно из вышесказанного основная функция мо­тивов, в самом общем виде, состоит в том, что мотивы побуждают и направляют де­ятельность. Само понятие «деятельность» А.Н.Леонтьев соотносит, прежде всего, с понятием мотива. «Мотив - это то, что характеризует деятельность, что побуждает именно деятельность, известные виды деятельности или отдельный конкретный вид деятельности». Наряду с этими основными функциями А.Н.Леонтьев, опираясь на многочисленные исследования зарубежных и отечественных психологов, выделяет и смыслообразующую функцию мотивов, которая «решающе важно для понимания строения сознания личности».

Любое поведение и деятельность человека являются *полимотированными*, т.е. имеют различные объективные значения и образованными на этой основе системой личностных смыслов. Это хорошо просматривается при необходимости дать объяснение своего поступка одним человеком другому, т.е. обосновать свое поведение или дать мотивировку. В этой ситуации мы можем уйти от ответа, представив другому одно из известных значений поступка, а можем встать перед реальной проблемой осознания, впервые поняв через другого истинный смысл, а соответственно и мотив своего поступка.

Исходя из всего сказанного, необходимо сформулировать общее понятие мотива, которое как понятие очерчивает некие границы и объективное содержание. Объективное потому, что, с одной стороны, мотивы реально детерминируют поведение и деятельность человека, а с другой - являются предметом воспитании, формирования и многочисленных исследований. Выше было отмечено, что традиционно под мотивом понимают либо побуждение к деятельности (поведению), направленное на удовлетворение потребности, либо как предмет потребности. И то и другое не является вполне корректным, т.е. отражающим сущность данного явления. Первое не удовлетворяет в силу того, являясь исторической традицией, указывает лишь на функциональную возможность или на следствие, а не на содержание. Второе - указывает на предметную отнесенность, но не отвечает на вопрос – «ради чего» конкретный предмет, не имеющий биологического, а порой и социального значения, выбран и побуждает действовать. Вследствие этого определим мотив как функциональную структуру личности, отражающая социальную значимость явлений объективного мира, в форме личностного смысла. Поясним. Почему функциональная структура? Потому, что данное образование морфологически не выражено, а образуется в связи с текущими затруднениями или в ситуации выбора по типу доминанты (А.А.Ухтомский). О включенности мотивов во внутренний мир личности и о роли социальных значений говорилось выше. Явления окружающего мира? Мы часть этого мира, который открывается нам в соответствие с тем, что мы о нем знаем. Почему личностный смысл? Потому, что в человеческом мире только смысл (не понятый, не открытый, не достигнутый и т.д.) является реальным механизмом развития и самоактуализации личности. Познавательная потребность может быть удовлетворена, а смысл не понят. Например, школьник, запомнивший закон Архимеда, или студент, выучивший психологию, но не понявший содержание понятия личность или мышления. Или, цель достигнута, а какой смысл в этом достижении. При этом отметим, что смысл не может быть вписан в систему потребления или в систему достижения, он все время требует открытия или разрешения проблемы существования. Именно смысл организует и регулирует жизнедеятельность человека.

И последнее что необходимо рассмотреть - это вопрос о структуре мотивов. Многочисленных исследований выявили основные функции мотивов, которые для своей реализации требуют собственных механизмов. К таким механизмам, осуществляющих эти функции можно отнести потребности, значение и цель. При этом, нет необходимости напоминать, что все эти образования взаимосвязаны с основными психическими процессами. Соответственно потребности, как уже рассматривалось выше, обеспечивают функционально-динамический характер поведения и деятельность человека. Ведь пока потребность не удовлетворена процесс не будет закончен. (например, эффект Зейгарник - эффект незаконченных действий). Цель как представленный заранее, а следовательно осознаваемый результат, определяет направленность действий. И значение, как освоенное и обобщенное культурно- историческое понятие, определяя значимость внешних и внутренних событий, управляет побуждением и, соответственно, поведением (деятельностью) человека. Пока не пойму, не успокоюсь. Таким образом, направленность и орга­низованность, т. е. целесообразность и разумность поведения обеспечивается или отдельно взятый мотив или вся мотивационная сфера личности.

Глава 4.

Психологические закономерности возрастного развития детей и подростков

Возрастные закономерности и механизмы психического развития растущего человека, периоды психического развития и психологические особенности возрастных периодов изучает отрасль психологической науки – возрастная психология или психология развития.

Под развитием понимается процесс изменения объекта, характеризующийся возникновением новообразований - новых процессов, структур, механизмов.

Существует множество теорий онтогенетического развития психики. Они различаются по трактовке самой структуры психики, пониманию сущности развития, условий и факторов психического развития, его движущих сил, закономерностей, критериев периодизации развития и др. Одним из центральных вопросов при этом выступает вопрос о соотносительной роли задатков и среды как факторов развития. Первоначально психическое развитие (оно рассматривалось в русле психологии детства) объяснялось на основе биогенетического закона (онтогенез есть краткое и быстрое повторение филогенеза) или его вариаций. Так, основатель детской психологии Ст.Холл полагал, что ребенок в развитии повторяет фазы развития человечества (концепция рекапитуляции). Как вариант использования биогенетического принципа может быть рассмотрена концепция К.Бюлера, выдвинувшего идею трех ступеней детского развития (инстинкт, дрессура, интеллект), соотносимых со ступенями развития животных.

В биогенетических концепциях акцент делается на врожденные, т.е. биологически обусловленные "программы" развития. Противоположной крайней позиции придерживались бихевиористы, в теоретических построениях которых развитие отождествлялось с научением, т.е. приобретением нового опыта в результате стимуляции и подкрепления (так, Д.Уотсон в последних работах вообще отрицал значение инстинкта для научения). Третий вариант разрабатывался в так называемой "теории конвергенции двух факторов", основоположником которой был В. Штерн, полагавший, что в психическом развитии имеет место взаимодействие и сближение (конвергенция) факторов наследственности и среды, но отдававший приоритет наследственности.

Теория конвергенции в различных вариантах характерна для психоаналитических концепций, в которых биологическая предопределенность возникновения основных периодов индивидуального психического развития рассматривается в соотношении с социально обусловленными способами проживания и новообразованиями каждого периода. Ярче всего это выражено в теории Э. Эриксона. Основатель же психоанализа З. Фрейд придерживался по большей части биогенетических представлений.

Теория конвергенции в различных вариантах проявляется, например, в теории Жана Пиаже, в теории социального научения. В целом, как считает Л.Ф.Обухова, эволюция зарубежных учений шла в направлении все большего признания роли общества в развитии ребенка.

***4.1. Основные категории психологии возрастного развития***

Возрастная психология как особенная отрасль психологической науки возникла в конце 19 века. Первой попыткой научного труда, началом систематических исследований психологии ребенка является книга немецкого ученого Вильгельма Прейера «Душа ребенка». В ней В.Прейер описывает результаты ежедневных наблюдений за развитием собственного сына, обращая внимание на развитие органов чувств, моторики, воли, рассудка и языка.

Становление и развитие отечественной возрастной психологии неразрывно связано с именем Л.С.Выготского. Он разработал учение о возрасте как о единице анализа детского развития. Он предложил иное понимание хода, условий, источника, формы, специфики и движущих сил психического развития ребенка; описал эпохи, стадии и фазы детского развития, а также переходы между ними в ходе онтогенеза; выявил и сформулировал основные законы развития ребенка. Л.С.Выготский писал: «Проблема развития является центральной и основной для всех областей действительности и для всех областей научного знания». По Л.С.Выготскому, два плана развития ребенка - естественный и культурный - сливаются друг с другом, образуя единый процесс. Эта мысль, в частности, реализуется в идее сензитивных периодов - оптимального для развития определенных психических свойств и процессов сочетания моментов созревания. Но сами биологические предпосылки (строение организма, его созревание) не определяют того, какие именно психические свойства сформируются - это зависит от социальных условий.

Специфика изучения человека в возрастной психологии или в психологии возрастного развития состоит в том, что исследуются не столько психические процессы и качества сами по себе, сколько законы их возникновения и становления. Возрастная психология показывает механизмы перехода от одной возрастной стадии к другой, отличительные признаки каждого периода и их психологическое содержание. Соответственно предметом ее исследования является возрастная динамика психики человека, онтогенез психических процессов и психологических качеств развивающегося человека.

В соответствии с предметными областями исследований в возрастной психологии можно определить ее основные проблемы:

*1) проблема* органической и средовой обусловленности психического и поведенческого развития человека.

*2) проблема* относительного влияния стихийного и организованного обучения и воспитанияна развитие человека.

3) *проблема* соотношение задатков и способностей.

4) *проблема* сравнительного влияния на развитие эволюционных, революционных и ситуационных изменений в психике и поведении человека.

*5) проблема* соотношения интеллектуальных и личностных изменений в общем психологическом развитии человека.

Возрастная психология тесно связана с другими областями психологии: общая психология, психология личности, социальной, педагогической и дифференциальной психологии. Внутри самой возрастной психологии существуют подразделы: психология дошкольника, младшего школьника, подростка, старшего школьника, юношеская психология, психология взрослого человека и психология людей преклонного возраста (геронтопсихология).

Возрастную психологию нельзя представлять себе вне развития, как нечто неизменное. Точно так же развитие немыслимо без выделения его возрастных особенностей. В реально существующей области знаний о возрастном развитии детей эти моменты находятся в неразрывном единстве.

Возрастная психология отмечает основательные количественные и качественные изменения, которые происходят в психике и поведении человека при его переходе из одной возрастной группы в другую. Эти изменения зависят от так называемых «постоянно действующих» факторов: биологического созревания и психофизиологического состояния организма человека, его места в системе человеческих социальных отношений, достигнутого уровня интеллектуального и личностного развития.

Возрастные изменения психологии и поведения данного типа называются *эволюционными*, так как они связаны со сравнительно медленными количественными и качественными преобразованиями. Их следует отличать от *революционных*, которые, являясь более глубокими, происходят быстро и за сравнительно короткий срок. Такие изменения обычно приурочены к *кризисам возрастного развития*, возникающим на рубеже возрастов между относительно спокойно протекающими периодами эволюционных изменений психики и поведения.

Еще один тип изменений, который может рассматриваться как признак развития, связан с влиянием конкретной социальной ситуации. Такие изменения можно назвать *ситуационными.* Они включают в себя то, что происходит в психике и поведении человека под влиянием организованного или неорганизованного обучения и воспитания.

Говоря о возрастной психологии, мы оперируем таким понятием как возраст. Возраст или возрастной период - это цикл развития человека имеющий свою структуру и динамику. Однако следует иметь в виду, что психологический возраст может не совпадать с хронологическим возрастом отдельного ребенка (паспортным).

Возрастной период со своими особенностями развития психических функций и личности ребенка, особенностями его взаимоотношений с окружающими и главной для него деятельностью - имеет определенные границы. Но эти хронологические границы могут сдвигаться, и один ребенок вступает в новый возрастной период раньше, а другой - позже.

Основным составляющим психологического возраста («психологический портрет»), согласно учению об онтогенезе Л.С.Выготского, являются: 1) социальная ситуация развития (круг общения и характер взаимоотношений со взрослыми и сверстниками в семье, школе, спортивной секции и т.д., с обществом в целом; 2) уровня развития ведущей, а также других типичных для данного возраста видов деятельности (игры, учения, рисования, конструирования); 3) новообразования в сфере сознания и личности.

Концепция Д.Б.Эльконина творчески развивает учение Л.С.Выготского, и объясняет возникновение и развитие у ребенка мотивационно-потребностной сферы личности. Развивая идеи Л.С.Выготского, Д.Б.Эльконин предложил рассматривать каждый психологический возраст на основе следующих критериев:

1. Социальная ситуация развития. Это та система отношений, в которую человек вступает в обществе.

2. Основной, или ведущий тип деятельности человека в этот период.

3. Основные новообразования развития. Важно показать, как новые достижения в развитии перерастают социальную ситуацию и ведут к ее «взрыву» - кризису.

4. Кризис. Кризисы - переломные точки на кривой возрастного развития, отделяющие один возраст от другого.

Для каждого возраста существует своя специфическая *социальная ситуация развития*, т.е. «особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, которые являются типичными для каждого возрастного этапа и обуславливает динамику психического развития, психические новообразования» (Л.С.Выготский). Именно социальная ситуация развития является источником развития, которая всегда включает другого человека, с кем выстраиваются отношения и кто дает информацию, обучает. Развитие, воспитание и обучение тесно взаимосвязаны и выступают как звенья единого процесса. «Ребенок не развивается и воспитывается, а развивается, воспитываясь и обучаясь», - писал С.Л. Рубинштейн.

Л.С.Выготский выдвинул положение о ведущей роли обучения о психическом развитии. Обучение - это процесс усвоения знаний, формирования умений и навыков. Воспитание предполагает формирование определенных установок, нравственных суждений и оценок, ценностных ориентаций, то есть формирование всех сторон личности. Обучение и воспитание начинается сразу же после рождения малыша, когда взрослый своим отношением к нему закладывает основы его личностного развития. Огромное значение имеет каждый момент общения со старшими, каждый, пусть даже самый незначительный, с точки зрения взрослого, элемент их взаимодействия. Развитие психики не может рассматриваться вне социальной среды, в которой происходит усвоение знаковых средств, и не может быть понято вне обучения.

Хотя психическое развитие определяется условиями жизни и воспитания, оно имеет свои особенности. Ребенок не подвергается механически любым ним воздействиям, они усваиваются избирательно, преломляясь через уже сложившиеся формы мышления, в связи с преобладающими в данном возрасте интересами и потребностями. То есть всякое внешнее воздействие всегда действует через внутренние психические условия (С.Л.Рубинштейн).

Особенностями психического развития определяются условия для оптимальных сроков обучения, формирования тех или иных личностных качеств. Поэтому содержание, формы и методы обучения и воспитания должны выбираться в соответствии с возрастными, индивидуальными и личностными особенностями ребенка.

Обучение, согласно Л.С.Выготскому есть необходимое условие культурно-исторического развития ребенка и оно «только тогда хорошо, когда оно идет впереди развития». Говоря о влиянии обучения на его динамику, Л.С.Выготский вводит понятия *зоны актуального* и *зоны ближайшего развития.*

Актуальное развитие квалифицирует сегодняшние возможности ребенка, план его самостоятельных действий и умений. Зона ближайшего развития - все то, что ребенок сегодня выполняет в сотрудничестве, а завтра сможет выполнить самостоятельно. Так, учителю физической культуры или тренеру, исходя из физического развития и двигательной подготовленности учеников, необходимо ставить задачи достаточно трудные, требующие волевого напряжения, но доступные.

Благодаря работам А.Н.Леонтьева, *ведущая деятельность*рассматривается как критерий периодизации психического развития, как показатель психологического возраста ребенка. Ведущая деятельность характеризуется тем, что в ней возникают и дифференцируются другие виды деятельности, перестраиваются основные психические процессы и происходят изменения психологических особенностей личности на данной стадии ее развития. Смена ведущих типов деятельности подготавливается длительно и связана с возникновением новых мотивов, которые формируются внутри ведущей деятельности, предшествующей данной стадии развития, и побуждают ребенка к изменению положения в системе отношений с другими людьми. Разработка проблемы ведущей деятельности в развитии человека - фундаментальный вклад отечественных ученых в возрастную психологию.

В ходе психического развития формируются *возрастные новообразования*. «Под возрастными новообразованием следует понимать тот новый тип строения развития личности и ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь, весь ход его развития в данный период» (Л.С.Выготский). Так, центральным психическим новообразованием младенческого возраста является «комплекс оживления», раннего детства – «самость» (Л.И.Божович) и символическая функция сознания. Дошкольное детство и младших школьный возраст – произвольность психических функций, рефлексия, соподчинение мотивов деятельности, внутренний план действий.

*Возрастные кризисы*- это особые, относительно непродолжительные по времени (до года) периоды онтогенеза, характеризующиеся резкими психологическими изменениями. Кризис всегда является рубежом, его разрешение ведет на новую ступень развития.

Возрастные кризисы могут возникать при переходе человека от одной возрастной ступени к другой и связаны с системными качественными преобразованиями в сфере его социальных отношений, деятельности и сознания. Наличие кризисов возрастного развития и связанных с ними революционных преобразований психики и поведения человека, явилось одним из оснований для разделения его жизни на периоды возрастного развития. К стабильным периодам относятся младенческий возраст, младший школьный возраст, подростковый возраст. Критическими периодами считаются переходные, характеризующие кризисы: новорожденности, 1 года, 3 лет, 7 лет, подростничества, юношества, кризис «середины жизни».

***4.2. Периодизации возрастного развития***

Наиболее распространенная в отечественной психологии периодизация Д.Б.Эльконина, которую он называл лишь «гипотезой» возрастного развития.

Д.Б.Эльконин рассматривает ребенка как целостную личность, активно познающую мир - мир предметов и человеческих отношений, включая его при этом в две системы отношений: «ребенок - вещь» и «ребенок - взрослый». Но вещь, обладая определенными физическими свойствами, заключает в себе и общественно выработанные способы действий с нею, это общественный предмет, действовать с которым ребенок должен научиться. Взрослый тоже не только человек, имеющий конкретные индивидуальные качества, но и представитель какой-то профессии, носитель других видов общественной деятельности, с их специфическими задачами и мотивами, нормами отношений, т.е. общественный взрослый. Деятельность ребенка внутри систем «ребенок - общественный предмет» и «ребенок - общественный взрослый» представляют единый процесс, в котором формируется его личность.

В то же время эти системы отношений осваиваются ребенком в деятельностях разного типа. Среди видов ведущей деятельности, оказывающей наиболее сильное влияние на развитие ребенка, Д.Б.Эльконин выделяет две группы.

В первую группу входят деятельности, которые ориентируют ребенка на нормы отношений между людьми. Это непосредственно - эмоциональное общение младенца, ролевая игра дошкольника и интимно-личностное общение подростка. Это деятельности, связанные с системой отношений «ребенок - общественный взрослый» или, шире, «человек - человек».

Вторую группу составляют ведущие деятельности, благодаря которым усваиваются общественно выработанные способы действий с предметами и различные эталоны: предметно-манипулятивная деятельность ребенка раннего возраста, учебная деятельность младшего школьника и учебно-профессиональная деятельность старшеклассника. Деятельности второго типа связаны с системой отношений «ребенок - общественный предмет» или «человек - вещь».

В деятельности первого типа, главным образом, развивается мотивационно-потребностная сфера, в деятельности второго типа формируются операционно-психические возможности ребенка, т.е. интеллектуально-познавательная сфера. Эти две линии образуют единый процесс развития личности, но на каждом возрастном этапе получает преимущественное развитие одна из них.

Подход к возрастной периодизация Д.Б.Эльконина позволяет показать противоречивое единство мотивационно-потребностной и интеллектуально-познавательной сторон развития личности; установить значение каждого отдельного периода для последующего; выстроить периодизацию по эпохам и стадиям на основе внутренних законов развития (таблица 1).

### Таблица 1

### **Периоды и стадии детского развития Д.Б.Эльконина**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раннее детство | | Детство | | Отрочество | |
| Младенчество | Ранний возраст | Дошкольный возраст | Младший школьный  возраст | Подростковый возраст | Ранняя юность |
| М – П | О - Т | М - П | О - Т | М - П | О - Т |
| Кризис новорожден-ности | Кризис 1 года | Кризис  3 лет | Кризис  7 лет | Кризис  11-12 лет | Кризис 15лет |

*Примечание.* М - П – мотивационно-потребностная сфера; О - Т – операционно-технические возможности

В отечественной возрастной периодизации наиболее распространенной является следующая периодизация (таблица 2).

Таблица 2

**Периодизация детского и юношеского возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Ведущая  деятельность | Социальная ситуация развития | Ведущие  новообразования |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Новорожденность,  0 - 2 месяцев | Непосредственно- эмоциональное общение | Единство, слитность со взрослыми | Индивидуальная психическая жизнь, «комплекс оживления» |
| Младенчество  1 - 12 месяцев | Автономная детская речь потребность в общении со взрослыми |
| Раннее детство 1 - 3 лет | Предметно-манипулятивная деятельность | Начало отделения от взрослого | Прямохождение, речь, «самость», символизм |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дошкольное детство  3 – 6-7 лет | Ролевая игра | Выполнение действий под наблюдением взрослого | Самооценка, соподчинение мотивов, произвольность, рефлексия |
| Младший школьный возраст  6-7 – 9-11 лет | Учебная деятельность | Поступление в школу, совместная со взрослыми деятельность учения | Произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания |
| Подростковый возраст  9-11 – 14-15 лет | Интимно-личностное общение | Максимальная ориентация на сверстников | Чувство «взрослости», половая «идентификация» |
| Ранний юношеский возраст  14-15 – 17-18 лет | Учебно-профессиональная деятельность | Автономизация от взрослых | Профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрения |

***4.3. Основные закономерности возрастного развития***

Основными закономерностями возрастного развития являются движущие силы, условия и законы психического и поведенческого развития человека.

*Движущейся силой психического развития* человека является противоречие между достигнутым уровнем развития его знаний, навыков, способностей, системой мотивов и типами его связи с окружающей средой. Такое понимание движущих сил психического развития было сформулировано Л.С.Выготским, А.Н.Леонтьевым и Д.Б.Элькониным.

*Условия развития*определяют собой те внутренние и внешние постоянно действующие факторы, которые, не выступая в качестве движущих сил развития, тем не менее влияют на него, направляя ход развития, формируя его динамику и определяя конечные результаты. Что же касается *законов психического развития*, то они определяют собой те общие и частные закономерности, с помощью которых можно описать психическое развитие человека и, опираясь на которые, можно этим развитием управлять.

Л.С.Выготский сформулировал ряд законов психического развитиячеловека:

1. *Возрастное развитие имеет сложную организацию во времени:* свой ритм, который не совпадает с ритмом времени, и свой ритм, который меняется в разные годы жизни. Темпы развития различны в разные возрастные периоды: чем младше ребенок, тем темпы развития выше, чем старше – тем ниже.

2. *Закон метаморфозы в человеческом развитии:* развитие есть цепь качественных изменений. Ребенок не просто маленький взрослый, который меньше знает и меньше умеет, а существо, обладающее качественно отличной психикой.

3. *Закон неравномерности* *возрастного развития:* каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный (сензитивный) период развития. Знание сензитивных периодов развития двигательных функций позволит определить наиболее благоприятный период для воздействий в сфере физической культуры (таблица 3).

# *Таблица 3*

***Сензитивные периоды развития двигательных функций***

***(по А.А.Гужаловскому)***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  (лет) | абсолютная  становая сила | Быстрота  движений | скоростная  сила | выносливость | | |
| статист.  силовая | динам.  силовая | общая  (в беге) |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7-8 |  | **= +** |  |  |  |  |
| 8-9 |  | **= +** |  |  |  | **=** |
| 9-10 |  |  | **+** | **+** | **+** |  |
| 10-11 | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **=** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11-12 |  |  | **+** | **+** | **= +** | **+** |
| 12-13 |  |  |  |  |  | **=** |
| 13-14 |  | **+** |  |  |  |  |
| 14-15 |  |  |  | **=** |  |  |
| 15-16 |  |  |  |  |  |  |
| 16-17 | **= +** |  |  | **=** |  |  |

*Условные обозначения*: = мальчики, юноши + девочки, девушки

4. *Закон развития высших психических функций.* Первоначально они возникают как форма коллективного поведения, как форма сотрудничества с другими людьми и лишь впоследствии становятся внутренними индивидуальными функциями самого человека. Отличительные признаки высших психических функций: опосредованность, осознанность, произвольность, системность; они формируются прижизненно; развитие высших психических функций связано с обучением в широком смысле слова, поэтому это развитие проходит ряд стадий.

***4.4. Психологическая характеристика возрастных периодов***

*Период новорожденности*

Пренатальный период — время жизни от зачатия до рождения. Нервная система формируется с 3-4-й недели внутриутробной жизни, отделы ЦНС начинают функционировать уже в материнском организме.

Акт рождения ребенка сопровождается сильным стрессом как для матери, так и для новорожденного. Его организм отвечает на это необычайно мощным выбросом в кровь гормонов стресса (адреналина и норадреналина). Считается, что большая доза этих гормонов способствует установлению привязанности между матерью и ребенком и обеспечивает активность новорожденного.

Период новорождённости длится от момента рождения примерно до конца второго месяца жизни. Главная особенность новорождённости связана со тем, что ребенок отделяется от матери физически, но не биологически. Вследствие этого все его существование в это время занимает как бы срединное положение между внутриутробным развитием и последующими периодами постнатального детства.

К моменту рождения ребенок обладает лишь системами наследственно закрепленных механизмов - безусловных рефлексов, облегчающими приспособление к новым условиям жизни.

Центральным новообразованием новорождённости является появление индивидуальной психической жизни ребенка. Для нее характерны два главных момента - преобладание нерасчлененных переживаний и отсутствие выделения себя из среды. Все впечатления новорождённый переживает как субъективные состояния.

Д.Б.Эльконин описал два парадокса детства. Первый: человек, появляясь на свет, наделен лишь самыми элементарными механизмами для поддержания жизни, у него нет почти никаких готовых форм поведения, хотя по физическому строению, организации нервной системы, по типам деятельности и способам ее регуляции человек - наиболее совершенное существо в природе. Второй парадокс: за тысячелетия человеческий опыт увеличился во много тысяч раз, за это время новорожденный ребенок практически не изменился.

*Психическое развитие ребенка в младенческом возрасте*

Младенчество (2 мес. – 12 мес.) - период, длящийся до конца первого года жизни ребенка. Будучи даже биологически беспомощным существом, зависящим от ухаживающего за ним взрослого, ребенок является максимально социальным существом. Но будучи вплетенным в социальное, он лишен основного средства общения - речи. В противоречии между максимальной социальностью ребенка и минимальными возможностями общения заложена основа всего развития в младенческом возрасте.

Основное новообразование младенческого возраста - первоначальное сознание психической общности со взрослым, с матерью, предшествующее выделению собственного «Я».

Первая специфическая форма реагирования именно на человека получила название «комплекса оживления». Он включает в себя улыбку, вокализации и двигательную активность младенца навстречу взрослому.

Развитие моторики младенца подчинено определенной схеме: движения совершенствуются от грубых, крупных, размашистых к более мелким и точным, причем сначала совершенствуются движения ручек и верхней половины тела, затем - ножек и нижней части тела. Сенсорика младенца развивается быстрее, чем двигательная сфера, хотя обе они связаны.

В младенчестве появляются первые формы подражания, первые применения орудий и употребление слов, выражающих желание. Общение, формирующееся в первом полугодии жизни ребенка, М.И. Лисина назвала ситуативно-личностным. Фрустрация базовых социальных потребностей ребенка приводит к тяжелой форме отставания в психическом развитии - госпитализму. Во втором полугодии интенсивно развивается понимание ребенком речи окружающих взрослых, появляется автономная речь.

*Психическое развитие ребенка в раннем детстве*

Раннее детство охватывает возраст от 1 до 3 лет. Уже в кризисе первого года жизни складываются основные противоречия, переводящие ребенка на новый этап развития.

Во-первых, автономная речь как средство общения обращена к другому, но лишена постоянных значений, что требует ее преобразования в форму, которая понятна другим и используется как средство общения с другими и управления собой.

Во-вторых, манипуляции с предметами должны смениться деятельностью с предметами по их общественно закрепленному назначению.

В-третьих, из только осваивающего самостоятельное передвижение в пространстве существа ребенок должен превратиться в существо, для которого ходьба - лишь средство для достижения других целей, а не самостоятельное действие. Соответственно, три важных новообразования раннего детства - речь, предметная деятельность и ходьба.

В раннем детстве обнаруживается связанность ребенка с конкретной ситуацией: поведение ребенка целиком определяется ситуацией, он не привносит в нее знаний о других возможных вещах и явлениях. Это связано со своеобразным единством между сенсорными и моторными функциями, тесной связанностью восприятия и эмоционального отношения.

Восприятие является ведущей психической функцией этого периода, что обусловливает специфику других психических функций: память проявляет себя в узнавании, мышление - как его наглядно-действенная форма и т.д. Общение со взрослым принимает в раннем детстве сначала форму ситуативно-делового, а к концу возраста - внеситуативно-познавательного общения.

Центральным новообразованием возраста является возникновение у ребенка *сознания,* выступающего для других в виде собственного «Я». К трем годам обнаруживается осознание себя как отдельного активного субъекта, самоуправляющегося, имеющего свои чувства, желания и возможности. Все это проявляется в знаменитом кризисе 3 лет. Основные симптомы кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие (своенравие), протестное поведение, обесценивание требований взрослых, ревность, деспотизм (Л.С. Выготский).

Конструктивное содержание кризиса связано с нарастающей эмансипацией ребенка от взрослого. Кризис 3 лет - это перестройка социальных отношений ребенка, смена его позиции по отношению к окружающим взрослым и к авторитету родителей - он пытается установить новые, более высокие формы отношения с окружающими.

*Психическое развитие ребенка в дошкольном детстве*

Дошкольный возраст длится с трех до шести-семи лет жизни. Основная потребность дошкольника - жить общей жизнью со взрослыми - в современных исторических условиях напрямую не удовлетворяется, и жизнь ребенка проходит в условиях опосредствованной, а не прямой связи с миром. Такую связь осуществляет игра как ведущая деятельность ребенка.

Сущность игры, по Л.С.Выготскому, состоит в том, что она есть исполнение обобщенных желаний ребенка, основным содержанием которых является система отношений со взрослыми. Характерная черта игры состоит в том, что она позволяет ребенку выполнять действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив его заключен не в получении результата, а в самом процессе выполнения действия.

В игре и других видах деятельности дошкольника (рисовании, самообслуживании, общении, подвижные игры) рождаются такие новообразования, как: иерархия мотивов, воображение, начальные элементы произвольности, понимание норм и правил социальных взаимоотношений и др.

На протяжении всего дошкольного детства ребенок интенсивно общается со взрослыми. Формы этого общения: сначала внеситуативно-познавательная (3-5 лет), в конце возраста - внеситуативно-личностная (после 5 лет). Хотя взрослый остается центром мира детей примерно до 7 лет, уже в раннем дошкольном детстве появляется потребность в общении с другими детьми, удовлетворяющими потребность в доброжелательном внимании и выполняющими программу игрового сотрудничества и сопереживания.

Восприятие, внимание, память в дошкольном детстве характеризуются нарастанием элементов произвольности, мышление приобретает форму наглядно-образного (осваиваются и элементы понятийного мышления), речь начинает выполнять функции планирования и регуляции деятельности, активно развивается воображение.

Развитие личности дошкольника связано с появлением соподчинения мотивов, нарастанием произвольности поведения, освоением ряда нравственных норм, психосексуальной идентификацией, формированием приблизительной временной перспективы, обретением более адекватной и устойчивой самооценки, появлением элементов социальной и личностной рефлексии, развитием высших чувств, дифференциацией внешнего и внутреннего мира и т.д.

По выражению Л.Н.Леонтьева, в дошкольном детстве первоначального фактического складывания личности. Как показывают современные исследования, на протяжении дошкольного периода у ребенка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, например игра, общение со взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей. В личной сфере формируются иерархическая структура мотивов и потребностей, общая и дифференцированная самооценка, элементы волевой регуляции поведения. Активно усваиваются нравственные формы поведения.

*Психическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте*

В современной периодизации психического развития младший школьный возраст охватывает период от 6-7 до 9-11 лет. В школе система «ребенок-взрослый» дифференцируется на «ребенок - родители» и «ребенок-учитель». Последняя начинает определять отношения ребенка к родителям и отношения с другими детьми.

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учение. Но в момент прихода в школу учебной деятельности как таковой еще нет, она должна быть создана в форме умений учиться.

Парадокс учебной деятельности состоит в том, что предметом изменения становится сам ребенок как субъект, осуществляющий эту деятельность. Учебная деятельность поворачивает ребенка на самого себя, требует рефлексии, оценки того, «чем он был» и «чем он стал».

В осваиваемой учебной деятельности формируются основные возрастные новообразования: интеллектуальная рефлексия, произвольность, внутренний план действия. В рамках овладения учебной деятельностью перестраиваются, совершенствуются все психические процессы.

Вторая по значению деятельность младшего школьника - труд в двух характерных для этого возраста формах: в форме самообслуживания и в форме изготовления поделок.

Все виды деятельности способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер большей произвольности, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, чему помогает прогресс в речевом развитии. В умственном плане осваиваются классификации, сравнения, аналитико-синтетический тип деятельности, действия моделирования, становящиеся предпосылками будущего формирования формально-логического мышления.

Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности, образующих в совокупности качественно новое, высшее единство субъекта - единство личности, появление «Я-концепции». Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях.

*Психологические особенности подростков*

Средний школьный возраст (от 9-11 до 14-15 лет) принято в психологии называть отроческим, или подростковым.

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно,* из-за чего в подростке одновременно существуют и *«детское», и «взрослое».*

Л.С.Выготский центральным и специфическим новообразованием отрочества считал *чувство «взрослости» -* возникающее представление о себе как уже не ребенке. Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего - личностной сферы, самосознания.

*Психологические особенности старшеклассников*

Юность охватывает период от 14-15 до 17-18 лет и подчеркивает в человеке момент сознательного самоопределения.

В психологических периодизациях А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина акцент ставится на новом типе ведущей деятельности - учебно-профессиональной. Л.И.Божович связывает юношество с определением своего места в жизни и внутренней позиции, формированием мировоззрения, моральным сознанием и самосознанием.

Переход к юношеству связан с расширением диапазона фактически доступных человеку или нормативно обязательных социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности.

Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, нарастает потребность в дружеском, интимном общении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т.д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста - становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. Юноши особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость. В юношеском возрасте отмечается тенденция подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других.

На психическое развитие подрастающего индивида оказывают влияние два основных фактора – созревание и развитие его организма в различные возрастные периоды детства и социальные условия жизни и воспитания, причем с возрастом растущий человек начинает сознательно формировать себя как личность.

Развитие оформляется в психологическом возрасте, поэтому возраст образуется не как структура или результат, а как форма, которая может сменяться другой формой и замещаться ею. Освоение возрастного пространства и переход одного возрастного этапа к другому не осуществляется автоматически, а специально организуется.

Принятые в возрастной психологии подходы к периодизации основываются на понимании развития как результата преодоления и разрешения противоречий.

Основными закономерностями возрастного развития являются движущие силы, условия и законы психического и поведенческого развития человека, которые следует учитывать при обучении и воспитании подрастающего поколения.

Младенческий возраст – важнейший период адаптации к миру, закладываются стрежневые социальные характеристики ребенка.

Раннее детство – период кардинальных изменений физических возможностей ребенка, его двигательных, когнитивных и речевых навыков.

В дошкольном возрасте меняются пропорции тела ребенка, продолжается развитие грубой и мелкой моторики, обуславливающей впоследствии формирование значительного арсенала двигательных умений.

В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка.

Юность – промежуточный этап развития между детством и взрослостью. Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь.

**ГЛАВА 5.**

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ

## **5.1. Психологическое понятие воспитания**

Предметный указатель «Настольной книги учителя начальной школы», изданной Академией Педагогических Наук РСФСР в 1950 году, замечательно точно характеризует отношение к понятию «воспитание» в советский период. Впервые это понятие упоминается в книге в контексте с такими понятиями как «коллективизм», «диалектико-материалистическое мировоззрение» и «советский патриотизм и национальная гордость». Следующее упоминание – в разделе «Физическая подготовка». Воспитание «навыков организованного поведения», «правдивости», «прилежания», «сознательной дисциплины» и даже раздел «задачи и навыки воспитательной работы» - все это идет много позже. Таким образом, если не учитывать доминирующие в советском воспитании идеологические аспекты, то на первое место по важности в процессе воспитания выходит учебная дисциплина, связанная с физической подготовкой.

Действительно, несмотря на то, что традиционно каждый урок любого учебного предмета должен ставить перед собой задачи не только обучения, но и воспитания, а также развития, легче и естественнее всего это осуществляется на уроках физической культуры. Это обусловлено тем, что хотя развитие двигательной и других сфер психики детей нередко рассматривают вне связи друг с другом, однако, как отмечали В.И.Панов и Г.П.Позднякова (2004), именно двигательная активность является необходимым условием для развития других видов деятельности, например, игровой или учебной. Соответственно, только овладев этими видами деятельности, ребенок получает адекватные возможности для развития познавательной, эмоциональной и личностной сфер психики, что неразрывно связано с процессом воспитания.

Если педагогика занимается целями, задачами, методами воспитания, то *психология воспитания как отрасль педагогической психологии исследует внутреннюю психологическую сущность воспитательного процесса*. Отсюда необходимость раскрытия психологических законов и механизмов формирования личности, что составляет важную предпосылку разработки новых средств, форм и методов качественного совершенствования системы воспитания.

Психология рассматривает воспитание как процесс, осуществляемый при взаимодействии воспитателей и воспитанников, а также взаимодействии между собой самих воспитанников, являющихся полноправными субъектами, а не только объектами воспитания. Организация процесса воспитания связана с построением такой общественной практики, которая направляет развитие субъективного мира человека, содействуя осознанному принятию им общественных ценностей и самостоятельности в решении сложных нравственных проблем в соответствии с образцами, принятыми в обществе. Таким образом, *воспитание**- это деятельность по передаче новым поколениям общественно-исторического опыта; планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностной ориентации, обеспечивающих необходимые условия для его развития, подготовки к общественной жизни и профессиональной деятельности.*

Психологией выявлены определенные законы развития личности, характер ее становления на разных возрастных этапах онтогенеза с учетом «зоны ближайшего развития» и особых сензитивных периодов, о чем речь шла в предыдущей главе. Влияние социума на процесс воспитания весьма велико именно в эти периоды, так как растущий человек в эти периоды особенно чувствителен к общественному мнению, к утверждению себя среди окружающих. Знание этих законов позволяет ориентировать педагогическую практику на построение целостной системы воспитания детей, подростков, юношества, направленной на формирование у них самостоятельности и ответственности, принципиальности и чувства собственного достоинства, творческой активности и критического мышления. При этом важно обеспечить единство общественного и семейного воспитания, позволяющее осуществлять коррекцию возникающих отклонений в развитии личности и поведения.

В целях создания широких возможностей для максимального самовыражения, самореализации, развития социальной активности растущих людей необходимо совершенствовать формы разнообразной деятельности как в системе официально созданных детских, подростковых и юношеских организаций, так и в неформальных объединениях. Важное место здесь принадлежит физической культуре, тем более, что в структуре потребностей и интересов детей и подростков занятия физическими упражнениями занимают одно из ведущих мест.

## **5.2. Цели воспитания**

Воспитание - одна из важнейших сторон социализации ребенка, приобретения им человеческого жизненного опыта. В отличие от обучения, где центром внимания является становление только познавательных процессов человека, его способностей, приобретение им знаний, умений и навыков, воспитание нацелено на формирование человека как личности, его отношения к миру, обществу, людям.

Общими для обучения и воспитания являются основные механизмы приобретения человеком *социального опыта*, а специфическими - результаты *субъективизации*, принятия этого опыта в качестве ценности. Применительно к воспитанию ими являются свойства и качества личности, формы ее социального поведения, а применительно к обучению - знания, умения и навыки.

Воспитанием, его научным обоснованием, кроме психологии и педагогики, занимаются философия и социология. Без учета свойств психического отражения основные проблемы воспитания не могут быть не только решены, но даже и правильно поставлены, так как их понимание зависит от знания психологии личности, человеческих взаимоотношений, психологии различных социальных общностей.

Воспитание начинается с определения его *целей.* *Главная цель воспитания* - *формирование и развитие ребенка как личности,* обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе. Цели воспитания не устанавливаются раз и навсегда и не являются постоянными в любом обществе. Меняется система общественного устройства и социальные отношения - изменяются и цели воспитания. Всякий раз они задаются в виде требований, которые предъявляют к личности человека новые тенденции развития общества.

К разряду непреходящих ценностей, не имеющих исторических и государственных границ, относятся *общечеловеческие нравственные* *ценности.* Эти ценности (как цели воспитания) связаны с понятиями добра и зла, порядочности, гуманности и любви к природе. От них зависит уровень духовности человека, его свобода, ответственность личности за то, что происходит с ней и вокруг нее, порядочность, скромность, человечность, бескорыстие, доброта и многое другое.

Наряду с общей целью возникают и специальные социальные цели воспитания, которые могут быть названы лишь приблизительно. Они соответствуют изменчивым требованиям текущего момента истории данного общества и определяют собой актуальное направление его развития. Через некоторое время, когда общество завершит соответствующий этап своего развития и двинется дальше, они могут стать другими. Среди специальных целей воспитания, отвечающих современным тенденциям общественного прогресса, стремление воспитать детей, подростков и молодежь, занимающихся физической культурой и спортом, инициативными, волевыми людьми, честолюбиво стремящимися к достижению успехов.

## **5.3. Средства воспитания**

*Под средствами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия, при помощи которых воспитатели воздействуют на воспитанников с целью сформировать и развить у них определенные психологические качества и формы поведения.*

Под средствами психологического воздействия на личность рассматриваются предпринимаемые воспитателем *действия, направленные на изменение личности воспитанника.* К. ним можно отнести всевозможные виды научения, связанные с формированием поступков человека, убеждение, внушение, преобразования когнитивной сферы, социальных установок. Особое место среди средств воспитательного воздействия отводится комплексным, рассчитанным на оказание глобального эффекта на личность, затрагивающим все или большинство ее сторон. К ним, например, можно отнести психотерапию, социально-психологический тренинг, различные другие виды психокоррекции.

Средствами воспитания могут стать: личный пример воспитателя*,* образцы поведения, демонстрируемые окружающими людьми, поступки, описываемые как нормативные и высоко оцениваемые в педагогической, художественной, публицистической и другой литературе. Воспитательное воздействие на человека как личность может оказывать все, что так или иначе личностно затрагивает его и способно повлиять на его психологию и поведение.

*Средства воспитания по характеру воздействия на человека можно разделить на* *прямые* и *косвенные.* Первые включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. Вторые содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов друг с другом воспитателя и воспитываемого (чтение книг, ссылка на мнение авторитетного человека и т.п.).

*По включенности сознания воспитателя и воспитанника в процесс воспитания его средства делятся на осознанные и неосознанные.* В случае использования осознанных средств воспитательного воздействия воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитанник знает о ней и принимает ее. При использовании неосознанных средств воздействия принятие воспитательных влияний воспитанником происходит без сознательного контроля с его стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*По характеру направленности воспитательные воздействия, его средства можно разделить на эмоциональные, когнитивные и поведенческие.* Они могут быть - и на практике чаще всего являются - комплексными, включающими разные стороны личности воспитанника. Аналогичным образом можно разделить те средства воспитательного воздействия, которыми пользуется воспитатель.

*Когнитивные воспитательные воздействия* нацелены на систему знаний человека, на ее преобразование. Поскольку большинство современных ученых склоняются к мысли о том, что знания человека о мире не только определяют его как личность, но и оказывают решающее влияние на его поведение, значение данной области воспитательных воздействий существенно возрастает, и в современных условиях она становится основной.

*Эмоциональные воспитательные воздействия* призваны вызывать и поддерживать у воспитанника определенные аффективные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитанника открытым по отношению к субъекту воспитательных воздействий, отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитателя от воспитанника, блокируют оказание на него воспитательного воздействия.

*Поведенческие воспитательные влияния* непосредственно направлены на поступки человека. Вынуждая его действовать определенным образом и обеспечивая соответствующие, положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам, такие влияния косвенно воздействуют и на личность. В данном случае воспитанник сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, в то время как во всех предыдущих случаях изменения вначале происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение.

Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей ставить акцент на какие-либо избранные воспитательные воздействия, добиваясь нужного результата. Однако полноценными воспитательные воздействия будут лишь тогда, когда они проводятся комплексно и затрагивают все сферы личности.

В отдельную группу можно выделить *методы психотерапевтического, психокоррекционного воздействия* на личность*.* Традиционно психотерапия не была отделом педагогической психологии и понималась как способ лечения или предупреждения возникновения различного рода заболеваний, частично или полностью имеющих психогенную природу, т.е. зависящих от психологического состояния человека.

В настоящее время во многих странах мира методы психотерапевтического воздействия вышли за пределы медицинской практики и стали широко применяться в психокоррекционных и психопрофилактических целях при воспитании личности к практически здоровым людям с целью обеспечить их лучшую адаптацию к реальным социальным условиям. К таким методам, в частности, относится *социально-психологический тренинг*. Он включает в себя множество частных методик, значительная доля которых направлена на то, чтобы научить человека лучше справляться с жизненными проблемами и стрессовыми ситуациями, устанавливать нормальные, бесконфликтные, эмоционально благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми, успешно решать деловые и личные проблемы. Если психотерапия не входит в традиционный профессиональный арсенал преподавателя, то многие виды тренингов давно применяются в рамках занятий физической культурой.

*Литература и искусство* в отдельности выступают как средства и источники нравственного и эстетического воспитания (в последние годы также социального и экономического), рассчитанного на более глубокое понимание основных жизненных нравственных категорий добра и зла и на формирование более глубокого понимания различных процессов, происходящих в обществе. Они же являются одним из главных источников формирования общей культуры у человека.

Важное значение имею *личные контакты.* Личность воспитывается через многочисленные личные контакты, официальные и неофициальные отношения. В этом плане более всего сказываются на воспитании ребенка его встречи и контакты с разными людьми в организованных и неорганизованных социальных группах. Группы, которые несут в себе наибольший воспитательный потенциал для личности, принято называть *референтными.* В разном возрасте у человек могут быть различные референтные группы. Дошкольники и младшие школьники в большей степени ориентируются соответственно на родителей и педагогов, подростки – на сверстников. Учитывая ту значимость, которые имеют у школьников физические качества (сила, ловкость, быстрота), в процессе воспитания нельзя недооценивать возможности физической культуры и спорта. При этом, особую актуальность воспитание в процессе двигательной активности имеет для подростков, поскольку подростковый возраст - это критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических и психологических изменений, становления самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни (сексуальное поведение, употребление психоактивных веществ). Одновременно формирующееся поведение подростка подвержено серьезному влиянию группы сверстников, СМИ, рекламы.

## **5.4. Теории воспитания**

## Для понимания возможности изменения поведения человека, что и представляет из себя воспитание, необходимо представлять, чем оно (поведение) регулируется, каким образом происходит этот процесс. Существует несколько концептуальных теорий, объясняющих происхождение, формирование и изменение личности и ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы для таких теорий выступают психологическая теория развития личности, социальная психология, возрастная психология.

**Биогенная теория** (З.Фрейд, Уи.Макдауголл, Э.Кречмер и другие). Утверждает, что личностные качества человека в основном передаются по наследству и мало изменяются под влиянием условий жизни. Данная теория представляет весьма осторожный взгляд на возможности воспитания личности. В свое время, преимущественно до XVIII-XIX вв., она была довольно популярной среди философов, врачей и педагогов и оказала существенное влияние на те концепции воспитания, которые появились на рубеже XIX и XX вв. В те годы, когда они публиковали свои основные работы, как бы само собой разумеющимся считалось, что если не все, то по крайней мере значительная часть характеристик личности воспитанию не подлежит, поскольку они являются врожденными.

**Социогенная теория**. Вторая теория по смыслу представляет собой как бы полную противоположность первой. В отличие от только что рассмотренной, которую можно было бы обозначить как *биогенную,* назовем последнюю *социогенной,* имея в виду лежащую в основе этой теории идею о почти исключительной социальной детерминированности личностных качеств человека. Данная теория утверждает, что все, что есть личностного в человеке, возникает при его жизни под влиянием социальных условий и в принципе поддается воспитанию, начиная от темперамента и кончая нравственными чувствами и установками. Несмотря на ряд преувеличений, теория социального влияния раскрыла негативную роль СМИ, рекламы, реферетной группы, способствующих развитию вредных привычек и девиантных форм поведения. Эта же теория заложила научные основы позитивного социального влияния через целенаправленную воспитательную деятельность.

Хотя данная теория в целом, наверное, ближе к истине, чем предыдущая, против нее также можно выдвинуть ряд контраргументов. Основные из них следующие. Во-первых, некоторые свойства личности не могут быть воспитаны, поскольку они напрямую зависят от генотипа и определяются им (темперамент, в частности, зависит от врожденных свойств нервной системы человека). Во-вторых, из психиатрии и психопатологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями личности больного человека. Например, при психических заболеваниях типа истерии и шизофрении наблюдаются существенные изменения в эмоционально-мотивационной сфере личности больного, которые не компенсируются воспитанием. То же самое касается наркомании, хронического алкоголизма и многих других психосоматических болезней. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием психики.

**Необихевиоризм** (Б.Скиннер и его последователи). Поскольку здесь под личностными структурами понимаются привычки, умения и навыки поведенческого характера, то проблема их формирования и преобразования сводится к устойчивым изменениям в поведении человека. Считается, что с помощью специальной техники поведенческого научения, основанной на разумном использовании поощрений за положительные и наказаний за отрицательные реакции, на применении на практике механизма научения через так называемое оперантное обусловливание, можно преобразовать личность в любом возрасте и в нужном направлении.

В социально-когнитивной теории А.Бандуры акцент сделан на формировании навыков на основе наблюдения за ролевыми моделями. А.Бандура указывал на роль инструктирования в формировании поведенческих навыков, подчеркивая, что большинство правил поведения усваивается посредством инструкций, а не в результате непосредственного личного опыта. Учетный считал, что люди формируют определенную поведенческую реакцию, наблюдая за поведением модели. Эта теория легла в основу технологий формирования здорового образа жизни и избавления от вредных привычек.

Ряд теорий представляют собой промежуточные, компромиссные варианты рассмотренных выше. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную, хотя и ограниченную роль.

Психологические теории воспитания различаются еще и тем, какие моменты, связанные с развитием личности, в них подчеркиваются.

Есть группа теорий, предметом исследования н которых выступает *характер человека.* В теориях другого типа обсуждаются *вопросы становления и развития интересов и потребностей ребенка.* Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и, соответственно, воспитания выступают *черты личности.* Здесь обнаруживаются определенные вариации, зависящие от того, о каких чертах личности идет речь. Если имеются в виду так называемые *базисные черты личности,* возникновение и формирование которых у ребенка связывается с опытом раннего детства, то вопрос о возможности их воспитания соотносится только с данным периодом жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем почти не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт.

Реже речь идет о *вторичных чертах,* которые возникают и формируются позднее, а тем более — о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются большие надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика.

## 

## **5.5. Социально-психологические аспекты воспитания**

С точки зрения социализации воспитание - целенаправленный процесс включения ребенка в общество, результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности. Воспитание осуществляется в основном в процессе обучения. Однако, процесс воспитания не может сводиться к усвоению определенных знаний, так как знания приобретают действенный характер только после превращения их в осознанные убеждения. Для того, чтобы эти убеждения стали действительно стойкими, применяются тренинговые технологии. Сначала у детей или подростков формируется представление о предмете (или явлении), затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и, далее, осваиваются адекватные способы поведения (навыки).

Получение знаний путем учения преимущественно определяет познавательное развитие ребенка и непосредственно соотносится с предметной, практической деятельностью. В свою очередь, общение более всего влияет на становление личности и, следовательно, связано с воспитанием, взаимодействием человека с человеком. Психологически правильное воспитание и есть продуманное, научно обоснованное общение людей, рассчитанное на развитие каждого из них как личности.

Воспитательное воздействие человека на человека предполагает правильное *восприятие и оценку друг друга* людьми, вовлеченными в этот процесс. Поэтому если мы не знаем механизмы восприятия человека человеком в процессе общения, то вряд ли сможем разумно управлять воспитательным процессом через общение, предвидеть его результаты.

Способность правильно воспринимать и понимать людей имеет, вероятно, генетические корни и по биосоциальным законам совершенствуется с младенческого возраста. М.И.Лисина специально изучала основанный на этой способности процесс развития общения и его роль в воспитании детей разного возраста. С рождения ребенка его общение с окружающими людьми направляется особой потребностью. Она состоит в стремлении человека к познанию самого себя и окружающих людей с целью саморазвития. Знания о себе и о людях тесно переплетаются с отношением к другим людям, со стремлением к оценке и самооценке. Оценка со стороны другого человека позволяет выяснить, как он воспринимает данную личность, способствует формированию самооценки и в конечном счете образа Я.

По мнению М.И.Лисиной, потребность в общении с окружающими людьми у детей отчетливо выступает уже в возрасте 2,5 месяцев от рождения и непосредственно проявляется в известном *комплексе оживления.* В дальнейшей жизни ребенка процесс развития общения движется в следующих основных направлениях: а) развитие мотивов общения; б) развитие средств общения; в) совершенствование форм общения.

*Развитие мотивов общения* идет параллельно с развитием личности ребенка, системы его интересов и потребностей. В онтогенезе от первых месяцев жизни до окончания школы один за другим возникают виды мотивов, на основе которых выделяются разновидности общения: органические, познавательные, игровые, деловые, интимно-личностные и профессиональные.

*Органические мотивы —* это потребности организма, для постоянного удовлетворения которых необходимо общение младенца со взрослыми людьми. *Ранние мотивы* появляются с рождения и доминируют до возраста 2-3 месяца. Затем к ним присоединяются *познавательные мотивы*, предполагающие общение ради познания, удовлетворения любопытства. Вначале они возникают у детей младенческого возраста на базе врожденного ориентировочного рефлекса или ориентировочной реакции, которые затем превращаются в *потребность в новых впечатлениях.* Именно она становится поводом для частых обращений ребенка к взрослому, начиная примерно со второго полугодия жизни.

Когда дети включаются в разнообразные игры, то поводом для общения с окружающими людьми для них становятся *игровые мотивы,* которые представляют собой сочетание потребности в познании и движении, а позднее - в конструировании.

*Деловые мотивы* общения рождаются у детей в активной игровой и бытовой деятельности, связаны с необходимостью получения помощи со стороны взрослых.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста доминируют три группы мотивов общения.

*Интимно-личностные* мотивы возникают тогда, когда появляется способность и потребность в самопознании и самосовершенствовании. Это обычно связано с началом подросткового возраста. Когда старшие школьники задумываются над своей будущей профессией, у них появляется последняя группа мотивов общения, встречающихся в детстве, -*профессиональные.*

Развитие мотивационной сферы общения в течение детства, добавление к прежде действовавшим мотивам новых ведет к дифференциации видов общения и расширяет возможности для воспитания личности. Попробуем проследить эти возможности, заметив, что возникновение новых мотивов общения фактически означает появление новых его видов по аналогии с тем, как развитие видов предметной. Деятельности соотносится с развитием мотивов познания.

*Содержанием общения*, которое служит воспитательным целям, является передача от человека к человеку полезной информации. на основе которой люди могут формироваться и развиваться как личности. Эта информация включает ценности, нормы и формы поведения, оценки и представления, идеалы, цели и смысл жизни. Мера их принятия одним человеком в общении с другими людьми зависит от отношения людей друг к другу. Данные отношения, в свою очередь, определяются эталонами межличностного восприятия.

По сложившейся с тех пор и укрепившейся с годами педагогической традиции стали возводить почти в абсолют значение коллектива в воспитании личности. Теоретические положения, касающиеся его роли в воспитании, достаточно известны из курса педагогики, ее истории. В свое время В.М.Бехтерев совместно с М.В.Ланге провели серию экспериментов, в которых показали, что влияние группы, напоминающей средний реальный коллектив, на индивида не всегда и не во всем только положительное. В этих экспериментах обнаружено, что такой коллектив может подавлять особо творческую, одаренную личность, невольно препятствуя ее развитию, не принимая и из-за непонимания, зависти и нездоровых агрессивных тенденций даже активно отвергая ее творения.

В жизни мы встречаем немало примеров, когда отдельные талантливые люди фактически «перерастают» свое время и свой профессионально-творческий коллектив. Они оказываются не понятыми и не принятыми не только в нем, но и в обществе в целом, испытывают со стороны общества и своего собственного коллектива давление, направленное на то, чтобы побудить их отказаться от своих идей, идеалов и целей, быть такими, как все. Их отвергают не только собственные творческие коллективы, но и даже собственная страна.

Не так уж редки случаи, когда кто-либо из детей, опережая в развитии своих товарищей по коллективу, попадает в ситуацию беспринципного и даже аморального давления со стороны сверстников по коллективу. Например, многие отличники в школе, добросовестные и трудолюбивые дети, превосходящие по уровню своего развития товарищей по классу, оказываются отвергнутыми ими только потому, что отличаются от них. К таким детям нередко относятся даже хуже, чем к явным лентяям и нарушителям дисциплины. Реальный коллектив, как показывает жизненная практика, в отличие от идеального, изображаемого в теории и на страницах педагогических книг, не всегда есть безусловное благо для личности и ее развития.

Следует учитывать степень, *уровень развития коллектива.* А.С.Макаренко, многие современные последователи, отстаивающие принципы коллективистского воспитания, имели и имеют в виду высокоразвитые детские и педагогические коллективы. Факты, которыми располагает социальная и педагогическая психология, свидетельствуют, что среди реально существующих коллективов, воспитывающих личность, высокоразвитых почти не встречается, не более 6-8%, да и то эти данные относятся ко времени так называемого застоя.

В начале 21 века в нашей стране ситуация не улучшилась. Большинство существующих детских групп и объединений относятся или к средне- или к слаборазвитым социальным общностям и никак не могут претендовать на то, чтобы называться коллективами в теоретическом смысле этого слова.

Современный человек формируется, личностно развивается не только под воздействием коллектива, но и под влиянием множества других социальных факторов и институтов. На него существенное воздействие оказывают печать, средства массовой информации, литература, искусство, общение с самыми разными людьми, с которыми человек встречается обычно вне коллектива. Практически невозможно точно установить, чье воспитательное воздействие на личность сильнее: реальных коллективов или всех других, в том числе случайных, социальных факторов.

Сказанное не означает отрицания ценности коллектива для становления человека как личности. Высокоразвитые коллективы (а во многих случаях и среднеразвитые), конечно, полезны для формирования личности. О том, что реальный коллектив способен оказывать положительное влияние на личность, свидетельствуют многочисленные данные, полученные и в педагогике, и в психологии. Теоретическое признание и экспериментальное подтверждение получило, например, положение о том, что личностью человек не рождается, а становится. Многое, что в человеке есть положительного, действительно приобретается в разного рода коллективах в результате общения и взаимодействия с людьми, однако далеко не все. Коллектив способен оказывать на личность разное, не только положительное, но и отрицательное воздействие.

Современному обществу необходима новая личность, неординарно мыслящая, свободная, самостоятельная и творческая. Для того чтобы такая личность воспитывалась, следует устранить все препятствия, существующие на пути ее развития. Одним из них является требование безусловного подчинения детской личности коллективу. То, что это требование существовало и пропагандировалось педагогикой коллективистского воспитания на протяжении нескольких десятков лет, можно установить по публикациям, касающимся теории воспитания.

Советская система воспитания, выполняя социальный заказ на формирование личности с заранее заданными свойствами, ориентировалась на наличие одинаковых условий для всех детей. Классик советской педагогики А.С. Макаренко особо подчеркивал, что в воспитании важно обеспечить взаимодействие преподавателя с коллективом воспитанников. Современный антропоцентричный подход к обучению и воспитанию предполагает, что в центре всех учебно-воспитательных воздействий оказывается не коллектив, а отдельная личность. Таким образом, «проблема воспитания учащихся… заключается в оказании ребенку индивидуализированной педагогической помощи в целях становления его субъективности в единстве природных, психологических и культурных качеств»[[1]](#footnote-1). При этом, преподаватель не может не учитывать в своей воспитательной работе влияния общественной среды на формирование сознания и поведения детей и подростков.

## **5.6. Особенности воспитания в процессе физической культуры**

Хорошо известен факт: одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека является физическая деятельность, физкультура в широком смысле этого слова. Одна из главных задач преподавателя физической культуры заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития детей или подростков, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.д. При этом необходимо акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы воспитания.

Самопознание через физическую активность обусловлено наличие теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воз­действие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физи­ческих упражнений изменяется характер деятельности всех органов и сис­тем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматичес­кое и психическое здоровье. Таким образом, уже в начальной школе необходимо не только способствовать тому, чтобы физические упражнения благоприятно воздействовали на психическое развитие детей, но и сами дети должны по­лучать начальные знания о механизмах такого воздействия.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его по­мощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситу­ациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ Я учащегося, формируется чувство уверен­ности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познаватель­ный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упраж­нение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также (в игровой форме) ­для интеллектуального развития.

Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей детей и подростков. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических методов, реализуемых в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью учащихся, основанный на принципе сопряженных воздействий. Суть этого принципа заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменения в психической сфере (например, быстроте восприятия информации и принятия решения). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воз­действуют на физическую и психическую сферы).

Вообще существует прямая взаимосвязь между воспитанием вообще и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно важное в подростковый период, большое влияние оказывает самопознание. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно – в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Процесс воспитания осуществляется более успешно, если проходит в обстановке эмоционального благополучия. Во время занятий физической культурой такую обстановку особенно легко создать в ходе игры. Однако следует учитывать, что уровень эмоционального благополучия зависит не только от содержания и продолжительности игры, но и от пола, возраста, физического состояния игроков. Так, по данным Д.Л.Беленова и О.В.Козыревой (2004), дошкольники наибольшее удовольствие получают при кратковременной игре продолжительностью не более 20 минут. При проведении несоревновательных игр их продолжительность может возрастать[[2]](#footnote-2).

Интересно, что школьники в целом достаточно высоко оценивают роль физической культуры и спорта в собственной жизни. Возможность роста собственного статуса за счет укрепления здоровья видится предпочтительным у 80% подростков. Правда, большинство из них средством для достижения этой цели видит не школьные уроки физкультуры, а занятия спортом в секции или клубе. Примечательно, что в списке доверенных лиц в деле сохранения и укрепления здоровья (после родителей) нам первое место подростки ставят тренера в спортивной секции, на второе – медицинских работников, и на третье – школьного учителя физической культуры. Более того, согласно опросам, среди референтных образов подростки упоминают известных спортсменов, «в то время, как ни одного современного исполнителя популярной музыки (в анкетах) названо не было»[[3]](#footnote-3).

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимому, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. Однако чрезмерная реклама экстрима и, как следствие, увлечение опасными для здоровья видами активности приносит немалый вред обществу.

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек. Более, чем на половину это зависит от образа жизни, здоровый стиль которого должен формироваться постоянно и, в том числе, во время занятий физической культурой.

**Контрольные вопросы и задания:**

1. Как рассматривает педагогическая психология процесс воспитания?
2. Каковы главная и специальные цели воспитания?
3. Дайте классификация методов воспитания: прямых и косвенных, сознательных и неосознаваемых, эмоциональных и поведенческих.
4. Каковы основные принципы теорий воспитания?
5. Сформулируйте проблемы воспитания характера, мотивов, черт личности и форм поведения.
6. Опишите роль общения в воспитании.
7. Как происходит развитие мотивов общения у детей от рождения до окончания школы?
8. Приведите факты, свидетельствующие о положительном влиянии коллектива на воспитание личности.
9. Назовите пути устранения отрицательного и усиления положительного влияния коллектива на личность.
10. В чем заключаются особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом?

# Рекомендуемая литература

1. Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизация. - М., 1983
2. Андреева Г.М. Социальная психология. – М. 1988
3. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М., 1987
4. Берне Р.В. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
5. Бодалев А.А. Психология о личности. - М., 1988
6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991
7. Джайнотт Х.Дж. Родители и дети. - М., 1986.
8. Немов Р.С. Психология / Кн.2. - М., 1999
9. Психологические основы формирования личности в педагогическом процессе. - М., 1981
10. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и учащихся в педагогическом процессе. – М., 2003
11. Сиваков В.И. Педагогические основы управлением психическим состоянием школьников на уроках физической культуры. – Челябинск, 1998
12. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. - М., 1995
13. Якиманская И.С. Требования к учебным программам, ориентированным на личностное развитие школьников // Вопросы психология. - 1994. - № 2

# ГЛАВА 6.

# ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАНИЯ И ОСВОЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

## **6.1. Получение и преобразование информации человеком**

Изначальную, исходную, первичную информацию об окружающем мире, о собственном организме человек получает посредством *ощущений* (в современной терминологии “*сенсорных процессов*”). Возникновение ощущений филогенетически связано с чувствительностью живых организмов (способностью реагировать не только на *биотические*, жизненно необходимые объекты, но и на информацию сигнального характера, *небиотичское* воздействие). Пример такой информации – звук приближающегося дождя, а не сам дождь.

Несмотря значительные достижения в исследовании филогенеза психики, сохраняется (с XIII века Ф. Аквинский) принцип выделения *когнитивной* (познание мира) и *аффективной* (эмоциональные состояния) сфер. Первая сфера, когнитивная, кроме этого считается продуктивной, поскольку в ней формируются специфические когнитивные образования (образы ощущения, восприятия, следы памяти, мыслительных действий, рефлексивные образы). Процессы аффективного (регуляторного) характера к образованию специфических продуктов не приводят. Это: эмоции, чувства, воля, психические состояния. Они как бы “разлиты” по всему организму, адресованы многим его органам и обусловлены отношением субъекта к когнитивной информации. В психологии наметилась тенденция обособления третьей сферы, *коммуникативной* (Б.Ф. Ломов), связанной с общением человека (речевая и неречевая коммуникация).

Традиционно, от В. Вундта (1890), к когнитивной сфере относят: ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение, сознание. Каждый из когнитивных процессов опирается на *ощущения*, которые являются базой познания. В *когнитивной психологии* все познавательные процессы (от ощущения до сознания) рассматриваются как стадии процесса приема и переработки информации в порядке взаимодополнения, нарастания сложности и накопления качественной специфики. При этом весь этот процесс рассматривается как исходный блок целостного поведенческого акта, включающий использование памяти, цель субъекта, принятие решения, его исполнение.

## **6.2. Познание мира и сознание**

*Познание* – свойство, процесс и результат получения и активного преобразования информации о предметах и явлениях внешнего и внутреннего мира человека, постижение закономерностей объективной реальности.

Благодаря достижениям человечества в познании мира, возможности передачи знаний и опыта людей из поколения в поколение (книги, документы, различные сооружения, машины и механизмы, фото, кино, аудио, видеоматериалы и др.) для современного человека в значительной мере облегчается путь познания природы, культуры, науки, производства и общества. В ходе познания, общения и совместной деятельности формируется *сознание* человека.

*Сознание* – высшая форма психического отражения, свойственный человеку способ познания, целеполагания и отношения к объективной действительности, базирующейся на общественно-исторической деятельности людей.

Сознательными действия человека становятся в той мере, в которой он учитывает их последствия в той реальной обстановке, в которой он действует.

Первичным источником, исходным моментом познания и сознания является *знание.*

*Знание* – отражение объективной реальности, информация о действительности, совокупность сведений, постоянно углубляющих познание мира, служащих основой его преобразования.

Знания используются человеком для преобразования действительности, преобразующие действия способствуют приобретению дополнительных знаний, постижению закономерностей объективного мира (его познанию).

Трудно придумать реальную ситуацию, в которой действия человека не затрагивали бы интересы других людей.

*знание ⇒ преобразование ⇒ познание ⇒ общественная практика ⇒ сознание*

*Рис.2. Источник и путь познания*

Победа в спорте часто зависит от того, насколько полно были учтены знания о сопернике и партнерах по команде. Порой незаметные детали техники или тактики могут стать причиной успеха или неудачи, поскольку они объективно играли определенную роль, но субъективно не были учтены и приняты во внимание спортсменами. Индивидуальные наблюдения не были соотнесены с партнерами, не стали достоянием сознания.

По той же причине *бессознательные* поступки – это поступки, не соотнесенные (или соотнесенные неадекватно) с закономерностями реального мира, со знаниями, опытом других людей. Не является исключением и переживание (сознательное или бессознательное), которое также представляет собой результат соотнесения испытываемого чувства с особенностями предмета или ситуации, в которой оно возникло. Это соотнесение может быть неадекватным или неполным. Индивидуальное сознание представляет собой *единство объективного и субъективного*. Осознание переживания представляет собой не уход человека во внутренний мир, а соотнесение с его предметом во внешнем мире.

Знания конкретного человека ограничены его опытом (он знает только то, что знает), для его сознания характерно представление об *ограниченности* собственных познаний. Кроме этого, индивидуальное знание не только ограничено, оно может быть *искажено* вследствие особенных мотивов и переживаний человека. Не раз в истории человечества случалось так, что объективно ценные знания одного человека (например, К.Э. Циолковского) не были оценены его современниками, но стали фундаментом для деятельности последующих поколений.

В спортивной практике участники соревнований порой используют, казалось бы, весьма нелогичные, случайно найденные тактические действия, а тренеры и партнеры не могут вовремя оценить их полезность. Довольно часто именно эти “нелепые”, малоосознаваемые действия служат ключом к командному успеху, а их авторы постфактум придают им ореол специально задуманных действий.

Приведенный пример означает, что, во-первых, заранее подготовленное решение ценится выше, во-вторых, что не всегда познание представляется одинаково значимым с объективных и субъективных позиций. Необходим более высокий уровень познания спорта, чтобы оценить их, сделать достоянием сознания.

## **6.3. Познавательные психические процессы**

В когнитивной психологии используется теоретическое представление, в котором процесс познания характеризуется как получение, обработка и передача информации. Ведущую роль в этом играют познавательные процессы: *ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, воображение.* С одной стороны, каждому из этих процессов отводится свое место в познавательной деятельности человека. С другой стороны, все эти процессы тесно взаимодействуют друг с другом и обусловлены потребностями – исходными побуждениями к действию, выражающими зависимость от условий существования и направленность ее на предметы окружающего мира.

В основе познания мира лежат *ощущения*, получаемые с помощью *анализаторов* (зрительного, слухового, двигательного, обонятельного, вестибулярного и др.). Анализаторы участвуют в обработке информации определенной *модальностьи,* (световой, звуковой, химической, тепловой, электрической и др.). С их помощью человек реагирует на многочисленные внешние воздействия и сигналы о состоянии различных органов и систем организма. Вместе с тем, только самые простые из инстинктивных действий запускаются отдельным ощущением (рецепцией, отдельным сенсорным раздражителем), например запахом. Действия научения, инстинктивного поведения, а тем более сознательные поступки, базируются на восприятии предмета (предметном восприятии).

В *восприятии* предмет представлен не только предметно, но и целостно, образно, структурно, константно, осмысленно. При этом различные ощущения, представленные в восприятии, взаимодополняют друг друга. Предмет, способный удовлетворить потребность, должен быть не только представлен субъекту, но и определенным образом выделен из множества других предметов.

Сосредоточенность психического действия, ее направленность на определенный предмет, обеспечение избирательного характера действий основывается на *внимании*. Познание объективной реальности каждый раз начиналось бы вновь и с самого начала, если бы последующие действия не были связаны с прошлым опытом.

Эту способность к закреплению прошлого опыта, использованию этого опыта и возврат к осознанным действиям после временной потери сознательного контроля над ними (например, после сна) обеспечивают процессы *памяти*. Однако рассмотренные выше познавательные процессы могли бы обеспечить лишь приспособление, но не возможность успешных действий в принципиально новых условиях, не имевших аналогов в прошлом опыте.

Такая возможность возникает в результате *мышления,* познавательного процесса, обеспечивающего предвосхищение результата действия, направленность этого действия на определенную цель, учет законов природы и общества, дополнение необходимой информации сведениями, выведенными из опыта. При этом в мышлении совершаются действия, выходящие за пределы переноса знакомых действий в новую ситуацию. Результат действия может быть представлен в психическом отражении *вне* действия, мысленно, до реального осуществления замысла на практике.

Особую роль в познании играет *воображение.* Оно, как и мышление, возникает в проблемной ситуации, но в ситуации, когда доля неизвестного, непредсказуемого и вероятного гораздо меньше. Для воображения характерно допущение психических образов в качестве достоверных, оперирование этими образами как отражениями объективной реальности, изначальная готовность к преобразованию информации, полученной с помощью остальных познавательных процессов, включая мышление. Художественное творчество, религиозное мировоззрение, научное познание немыслимо без высокой степени абстрагирования (отрыва от реальности), свойственного мышлению и, особенно, воображению.

## **6.4. Принципы развития познавательных процессов**

***Исследования педагогов и психологов, практика деятельности тренеров и учителей физического воспитания позволяют выделить ряд принципов развития познания, характерных для большинства видов человеческой деятельности и актуальных для спорта. В основу развития положены задания, имеющие определенную цель и специальные условия.***

*Принцип различения свойства предмета или явления*. Состоит в сопоставлении двух или более предметов, запахов, цветовых оттенков, формы движений и т.п. с задачей безошибочного указания их сходства или различия по заданным параметрам.

Пример: различение правильного, “чавкающего” звука при захвате воды в академической гребле. Гребец должен сказать “*есть*”, когда движение было верным и промолчать, если была допущена ошибка.

*Принцип комплексации* состоит в одновременном использовании нескольких анализаторов для распознавания существенного признака действия. Механизм комплексации базируется на межанализаторном синтезе, в результате которого у опытных спортсменов формируется специализированное восприятие, именуемое практиками “чувством” (воды у пловцов, снега у лыжников, мяча у игровиков, дистанции у боксеров, снаряда у гимнастов и т.п.).

Пример: «Чувство мяча» у баскетболиста обусловлено его формой, упругостью, весом, свойствами поверхности. Оно формируется и поддерживается в ходе игры: при выполнении бросков по кольцу, передач, дриблинга, перехватов. В состав этого специализированного восприятия непременно входят действия игрока с мячом, которые «привязаны» к оценке расстояния до кольца, соперника или партнера. Все это определяется с помощью зрения, слуха, двигательного анализатора, на ощупь, по характеру отскока, пробным передачам и броскам по кольцу. Малейшие отклонения от привычных параметров могут привести к неуверенности, ошибкам в технике движений, снижению результативности бросков и передач.

*Принцип соблюдения режима* основан на психическом отражении событий во времени. Если событие (физическая нагрузка определенного характера, тренировка или соревнование) циклически повторяется через примерно равные промежутки времени, то к началу очередной нагрузки происходит восстановление сил и организм готовит состояние, сходное с тем, которое требовалось в предыдущих циклах. Специалистам хорошо известен эффект “сверхвос­стано­вления”. После выполнения физической нагрузки, используемой в цикле подготовки, уровень готовности к ее повторению восстанавливается с некоторым превышением. В результате этого некоторое время существует возможность начать очередную тренировку с более высоким двигательным потенциалом. Хорошо известен 48 часовой цикл, а также циклы: недельный, месячный, 42-дневный. Принцип соблюдения режима представляется весьма важным не только для улучшения физической готовности, но и для развития любого познавательного действия.

*Принцип кодировки* опирается на психосемантику, область психологии, которая изучает различные формы существования значений и личностных смыслов в индивидуальном сознании. Одно и то же явление у разных людей может быть смоделировано, обозначено с помощью определенного знака (символа), образа, символического действия, слова. Кроме этого, за каждым этим обозначением “стоят” мотивы, эмоции.

*Принцип абстрагирования* полагается на абстракцию - один из основных процессов умственной деятельности человека. С помощью абстракции возможно выделение, обособление, отвлеченное рассмотрение определенного свойства, состояния или стороны предмета. Абстракция лежит в основе обобщения и образования понятий. В спортивной деятельности существует немало задач, решение которых невозможно без абстрагирования.

Тренерский замысел предстоящей игры не может вместить всех ее конкретных эпизодов. Выделение слабого места соперника и подготовка игроков своей команды к использованию этого недостатка – пример абстрагирования, обобщения и понимания игры, ведущих к победе. Опыт абстрагирования – основа тактического мастерства спортсмена.

*Принцип включения в деятельность* – один из важнейших принципов развития психики. Он означает, что любое действие человека, направленное на развитие психики (в том числе познавательной сферы), не сможет реализовать всех ее возможностей, если это действие изолировано от конкретной деятельности, т.е. не опирается на мотивы деятельности, не использует общественно-исторический опыт, не подкреплено операциями, свойственными этой деятельности.

Стремление к развитию физических качеств и двигательных навыков характерно для физического воспитания и спорта. Тем не менее, редко лица, занимающиеся развитием двигательных качеств на уроках физического воспитания, достигают результатов, характерных для спортивной деятельности. В основе этих различий - акцентирование соревновательных мотивов в спорте и преобладание оздоровительных мотивов в физическом воспитании. Очень часто бывшие спортсмены отказываются (даже во вред здоровью) от активного двигательного режима. Для них лишены смысла действия вне соревновательной деятельности.

**6.5. Познание в физическом воспитании**

## Физическое воспитание связано с повышенными требованиями к познанию двигательной сферы человека. Использование больших физических нагрузок, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), становление специализированного восприятия, сложность взаимодействия в командных видах спорта, высочайшие скорости в гонках, филигранная точность движений и множество других факторов предопределяют особое отношение к развитию аффективной, когнитивной и коммуникативной сфер познания.

В сфере физического воспитания многое зависит от уровня развития мышечно-суставной чувствительности. Ее специфика состоит в том, что координация движений, названная И.М.Сеченовым «темным чувством», осуществляется на основании параметров движения, его промежуточных и итоговых результатов и образа двигательного акта, выведенного из прошлого опыта и цели действия. Доведение движений до высочайшего автоматизма, обеспечение высокой степени целесообразности, становление уверенности, доверия человека к своей двигательной сфере – одна из серьезнейших задач, решаемых в повседневной работе тренером, учителем физической культуры совместно с их воспитанниками.

Если к этому добавить, что *все это* нужно знать теоретически, превратить знание в преобразующую силу и сделать достоянием общественной практики, можно утверждать, что роль познания в физическом воспитании и спорте соизмерима с формированием *особой сферы сознания* человека.

В практике физического воспитания достаточно отчетливо выделяются два типа отношений педагога и воспитанников к познанию особенностей подготовки конкретного спортсмена или команды. Оба типа базируются на знании закономерностей физического развития. Первый тип характеризуется любознательным, вдумчивым и прочувствованным подходом к освоению физических упражнений, планированию и прогнозированию результатов занятий, использованием теоретических знаний как тренером, так и спортсменом (командой). Такой подход связан со значительными тратами времени на педагогическое общение, на получение и анализ промежуточных и итоговых показателей. Для второго типа характерно высокое доверие спортсмена к своему тренеру, добросовестное выполнение всех его указаний при минимуме общения. Жизненность обоих типов отношения к познанию доказана практикой. И в том, и в другом случае речь идет об уровне компетентности сторон (педагога и воспитанников).

## **6.6. Виды действий в деятельности человека**

В деятельности человека можно выделить 3 вида действия: *инстинктивные, импульсивные и волевые*.Все эти виды действия являются *рефлекторными,* тем самым подчеркивается их отражательная природа, а вид действия (инстинктивный, импульсивный или волевой) характеризует “механизм” действия, его независимость или зависимость от степени сознательного контроля.

У человека *инстинктивные действия* можно наблюдать, пожалуй, только в раннем детстве в виде рефлексов (сосательного, глотательного, дыхательного, хватательного и др.). Эти действия обусловлены биологическими факторами. В более поздние периоды развития человека даже эти действия, если какие-либо из них осуществляются, в значительной мере становятся подконтрольными сознанию, зависящими от культуры поведения, профессии, потребностей.

*Импульсивное действие* также практически исключает сознательный контроль. Чаще всего оно встречается там, где в результате действия (первого попавшегося, или случайно найденного) происходит своеобразная разрядка напряженной ситуации. Полезным результатом импульсивного действия является динамика психического напряжения, его устранение или стабилизация.

*Волевое действие* свойственно человеку в той мере, в которой это действие подконтрольно сознанию. Волевое действие всегда связано с достижением определенной цели. Разумеется, что волевое действие может включать и действия более низкого уровня (инстинктивные, импульсивные). Любой спортсмен знает, что действие (например, техническое или тактическое) в период освоения и совершенствования требует значительного контроля сознания, а в последующем, осуществляется с высокой степенью автоматизма. Но главным отличием импульсивного и волевого действий от инстинктивного остается эффект разрядки для импульсивного действия и осознанная соотнесенность с целью для волевого.

Соотношение автоматизма и осознанности – ключевой вопрос психологии двигательного навыка.

## **6.7. Действие и движение**

В результате совершенствования движений человека в самых различных сферах деятельности (например, в спорте) из поколения в поколение происходит обогащение культуры движений, расширение понятий потенциала и реальных возможностей, накопление методик повышения двигательной культуры.

Для психологического понимания взаимосвязи категорий действия и движения наиболее существенным является включение движения в состав действия. Движение представляется одним из способов или средств достижения цели действия. При этом несомненным является тот факт, что развитие функциональных двигательных возможностей человека (онто- и филогенетическое развитие органов движения и психической регуляции) обусловлено ходом эволюции и общественно исторического развития, совершенствованием орудий, средств производства и общения. Без этой зависимости ни рука человека, ни его речевой аппарат не смогли бы достичь столь значительных вершин целесообразности и столь широкого спектра и потенциала возможностей.

Другой существенной особенностью движений человека является их использование в качестве средств познания мира, постижения закономерностей и отношений в природе, обществе. Для спортсмена, например, освоение техники движений, ее последующее совершенствование всегда сопряжено с познанием особенностей собственного организма, учетом особенностей психики партнеров и соперников, с мышлением, с развитием личности, где движение выступает в качестве способа познания и изменения мира, превращается в *предметно организованное движение*. Можно с полной уверенностью говорить о приобретении определенного личностного смысла движений, создания индивидуального стиля соревновательной техники и тактики, их значимости для самого спортсмена и его команды.

Наконец, действия, а вместе с ними и движения, подчас приобретают характер *привычек*, т.е. становятся не только более совершенными, но и необходимыми, обладающими силой потребности, зависимости человека от условий существования.

## **6.8. Действие, операция и навык**

Вся предыстория развития психики человека во многом наполнена совершенствованием его двигательной сферы, формированием некоторых первичных природных автоматизмов (ползания, ходьбы, бега, плавания, прыжков и т.п.). На базе этих локомоторных актов и формируются впоследствии движения, несравненно более сложные по координации, отличающиеся силой, быстротой, пластичностью, точностью и готовностью к многократному повторению.

*Навык*, в том числе и спортивный, - прежде всего совершенный, сознательно направляемый, упрочившийся и гибкий способ целесообразного действия. При этом действие состоит из ряда операций, в том числе движений, освоенных настолько, что они могут быть включены в состав действия более сложного по своему строению. Эти операции в значительной степени должны (могут) быть автоматизированы, хотя их первичное освоение происходит под контролем сознания. Особенностью операций, входящих в состав действия является их зависимость от *условий*, в которых действия выполняются. Для этого как сам навык, так и его компоненты должны быть в идеале достаточно изменчивы с тем, чтобы сохранялась возможность их осуществления в меняющихся условиях (температура воздуха, ветер, состояние поля, действия соперника и т.п.).

Один из решающих факторов навыка – его *качество*, определяемое через целесообразность, адекватность действия условиям выполнения. Кроме этого признаком освоения навыка служит гибкость, т.е. легкость переноса навыка в ситуации, где использование этого навыка возможно. Гибкость навыка во многом зависит от степени осознанности условий, меняющейся по мере его освоения. Повышению осознанности условий способствуют аналитико-синтетические действия по освоению ситуаций и условий, для которых применение навыка значимо: детализация, различение, или, напротив, обобщение, сравнение.

В основе формирования навыка и его последующего совершенствования лежит упражнение. Прочно освоенные целесообразные навыки, “техничные действия”, как говорят в спорте, во многом предопределяют быстроту, силу, точность и другие достоинства ответного реагирования на изменение условий спортивного поединка, повышают соревновательную надежность. Напротив, навыки “низкотехничные”, т.е. нерациональные, негибкие, неадекватные условиям их осуществления могут стать причиной неуверенности, ошибок, невозможности сосредоточить свое внимание не на самих операциях, а на цели действия, в состав которого эти операции входят.

## **6.9. Психологическая структура двигательных навыков**

Освоение и совершенствование двигательных действий в спорте получило название «техническая подготовка». Под тех­ни­че­ской под­го­тов­кой в спор­те ча­ще все­го по­ни­ма­ют про­цесс обу­че­ния осно­вам тех­ни­ки дейс­твий, вы­пол­ня­емых в со­ре­вно­ва­ни­ях или слу­жа­щих средс­тва­ми тре­ни­ров­ки, а так­же со­вер­шенс­тво­ва­ния из­бран­ных ва­ри­ан­тов спор­ти­вной тех­ни­ки. Пси­хо­ло­ги­че­ской осно­вой освое­ния и со­вер­шенс­тво­ва­ния дви­га­те­ль­ных на­вы­ков слу­жит об­ра­зо­ва­ние, диф­фе­рен­ци­ров­ка и по­сле­ду­ющая ди­на­ми­ка вре­мен­ных услов­ных свя­зей в моз­го­вых струк­турах.

*Дифференцировка* - свойство, процесс и результат избирательного реагирования на основе различения очевидных или малозаметных особенностей конкретной ситуации, в которой действует субъект.

При этом пси­хи­че­ские ме­ха­ни­змы обес­пе­чи­ва­ют*осо­знан­ный ха­рак­тер дейс­твий*, по­ско­ль­ку в спор­те ча­ще все­го тре­бу­ет­ся до­ста­точ­но об­шир­ные и глу­бо­кие зна­ния, чет­кие пред­став­ле­ния о тех­ни­ке дви­га­те­ль­ных дейс­твий, со­зна­те­ль­ный кон­троль вы­пол­не­ни­я дейс­твий, по­дот­чет­ность дейс­твий со­зна­нию, воз­мож­ность обес­пе­че­ния вто­ро­си­гна­ль­но­го управ­ле­ния дви­же­ни­ями.

*Второсигнальный* - связанный со способом регуляции поведения, в котором ведущая роль принадлежит психическому отражению с использованием знаковых средств. В качестве основного для человека (но далеко не единственного) знакового средства выступает *слово*, которое является сигналом сигнала, т.е. отражением в слове непосредственных (*первосигнальных*) воздействий на человека, данных в его ощущениях и восприятии.

Спор­тив­ные пе­да­го­ги зна­ют как ве­ли­ко зна­че­ние ис­по­ль­зо­ва­ния точ­ной тер­ми­но­ло­гии. Да­же тог­да, ког­да кон­троль со­зна­ния мо­жет по­ме­шать ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­но­му вы­пол­не­нию дви­же­ния с мак­си­ма­ль­ной бы­стро­той или точ­но­стью, тем не ме­нее, воз­мож­ность яс­но­го осо­зна­ния и де­та­ли­за­ция дви­же­ний воз­мож­на и та­кие за­да­чи не­ред­ко ста­вят­ся. В этих слу­ча­ях ис­по­ль­зу­ет­ся сло­ве­сный об­раз, по­стро­ен­ный на це­лом ря­де пер­во­си­гна­ль­ных воздействий.

*Первосигнальный* - связанный со способом психической регуляции поведения живых существ на основе непосредственного отражения мира в ощущениях и восприятии. Сигнальная функция предметов и явлений подразумевает их способность стать сигналом для субъекта и способность субъекта улавливать эти сигналы.

Фор­ми­ро­ва­нию и по­сле­ду­юще­му раз­ви­тию дви­га­те­ль­ных на­вы­ков в спор­те при­су­ща*вы­со­кая сте­пень точ­но­сти дви­же­ний.* Точ­ность дви­же­ний не­об­хо­ди­ма спортс­ме­ну как в про­странс­твен­ном, так и во вре­мен­ном ас­пек­тах. При­ме­ра­ми не­обы­чай­но вы­со­ких тре­бо­ва­ний к точ­но­сти меж­мы­шеч­ной ко­ор­ди­на­ции, син­хрон­но­сти дви­же­ний во вре­ме­ни мы ви­дим в цик­ли­че­ских ви­дах спор­та, а тре­бо­ва­ния к пространственной точ­но­сти в раз­лич­но­го ви­да при­це­ль­ных со­стя­за­ни­ях. Од­на­ко ча­ще все­го тре­бу­ет­ся про­странс­твен­но-вре­мен­ная точ­ность. Не­пре­мен­ным и наи­бо­лее эф­фек­тив­ным средс­твом обес­пе­че­ния не­об­хо­ди­мой точ­но­сти изу­ча­емых и со­вер­шенс­тву­емых дви­же­ний яв­ля­ет­ся об­рат­ная связь: сроч­ная, лег­ко вос­при­ни­ма­емая ин­фор­ма­ция о наи­бо­лее су­ще­ствен­ных па­ра­ме­трах дви­жения.

*Обратная связь* - принцип построения управления живыми и техническими системами, в котором действующий объект (или субъект) имеет возможность информировать управляющий орган о параметрах или результатах действия.

Не ме­нее важ­ной сто­ро­ной спор­тив­ных навыков яв­ля­ет­сяих *устой­чи­вость и на­деж­ность.* Ча­ще все­го в са­мом на­ча­ле освое­ния на­вы­ка ис­по­ль­зу­ют­ся не­ско­ль­ко упро­щен­ные, об­лег­чен­ные усло­вия, ко­то­рые впо­следс­твии по­сте­пен­но услож­ня­ют­ся эмо­ци­она­ль­ны­ми фак­то­ра­ми со­ре­вно­ва­ний, про­ти­во­дейс­тви­ем со­пер­ни­ков, по­год­ны­ми усло­ви­ями и мно­ги­ми дру­ги­ми фак­то­ра­ми. При этом спортс­мен в це­лом ря­де ви­дов спор­та дол­жен со­хра­нять бе­зо­ши­боч­ную схе­му дви­же­ния, точ­но вы­пол­нить тре­бу­емое дви­же­ние да­же при мно­го­чи­слен­ных и раз­но­об­ра­зных от­вле­ка­ющих воз­дейс­тви­ях, а ино­гда вы­пол­няя дви­же­ние на пре­де­ле про­яв­ле­ния фи­зи­че­ских ка­честв.

Од­но­вре­мен­но долж­на со­хра­ня­ть­ся *гиб­кость* на­вы­ков*,* по­зво­ля­ющая адап­ти­ро­вать на­вык к из­ме­не­нию уровня раз­ви­тия фи­зи­че­ских ка­честв, к спе­ци­фи­ке дейс­твий со­пер­ни­ка, из­ме­не­нию трас­сы и мно­го­му дру­го­му.

## **6.10.  Навыки, умения, привычки**

Де­яте­ль­ность че­ло­ве­ка в лю­бом ее ви­де, ин­те­ри­ори­зи­ро­ван­ном или экс­те­ри­ори­зи­ро­ван­ном, мо­жет быть пред­став­ле­на в фор­ме раз­лич­ных дейс­твий: уме­ний, на­вы­ков, при­вы­чек. В бо­ль­шинс­тве слу­ча­ев уме­ния, на­вы­ки и при­выч­ки рас­сма­три­ва­ют­ся то­ль­ко как об­ла­да­ющие внешним ком­по­нен­том. Но мы го­во­рим и о на­вы­ках мыш­ле­ния, об уме­нии ре­шать мыс­ли­те­ль­ные за­да­чи, на­ко­нец, о при­выч­ке все осмыс­ли­вать. Имен­но по­это­му в пси­хо­ло­гии счи­та­ет­ся осо­бен­но су­ще­ствен­ным *единс­тво струк­ту­ры вне­шней и внут­рен­ней де­яте­ль­но­сти*. На­ши мыс­ли яв­ля­ют­ся от­ра­же­ни­ем струк­ту­ры вне­шних дейс­твий, по­слу­жи­вших осно­вой для их осу­ще­ствления.

*На­вык***-** упро­чив­ший­ся спо­соб вы­пол­не­ния дейс­твий, ха­рак­те­ри­зу­ет­ся вы­со­кой сте­пе­ни ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­но­сти, до­сти­га­емой мно­го­крат­ным по­вто­ре­ни­ем или ре­ше­ни­ем аналогичных по типу задач. Раз­ли­ча­ют на­вы­ки *дви­га­те­ль­ные, мыс­ли­те­ль­ные, сен­сор­ные, по­ве­де­ния.* В *со­ста­ве дви­га­те­ль­ных на­вы­ков* всег­да есть мы­шеч­ные дви­же­ния: будь то дви­же­ния рук или го­ло­со­вых свя­зок. *Мыс­ли­те­ль­ные на­вы­ки* со­зда­ют­ся ре­ше­ни­ем умс­твен­ных за­дач, по­стро­ени­ем фраз, кон­стру­иро­ва­ни­ем, творчеством. *Сен­сор­ные на­вы­ки* воз­ни­ка­ют при ис­по­ль­зо­ва­нии чувс­тви­те­ль­но­сти раз­лич­ных ана­ли­за­то­ров при различении цве­та, зву­ка, за­па­ха, при восприятии. *На­вы­ки по­ве­де­ния* вы­ра­ба­ты­ва­ют­ся вы­пол­не­ни­ем со­ци­аль­но зна­чи­мых форм по­ве­де­ния.

*При­выч­ки* **-** это дейс­твия, об­ла­да­ющие по­треб­но­ст­ной си­лой. При­выч­ка за­став­ля­ет че­ло­ве­ка по­сту­пать опре­де­лен­ным об­ра­зом. Имен­но по­это­му при­выч­ка час­то слу­жит осно­ва­ни­ем для ха­рак­те­ри­сти­ки че­ло­ве­ка как лич­но­сти. Раз­ли­ча­ют при­выч­ки *по­ле­зные, вред­ные и не­умест­ные.*

*Уме­ния* **-** под­ра­зу­ме­ва­ют ис­по­ль­зо­ва­ние зна­ний и на­вы­ков при вы­бо­ре и осу­ще­ствле­нии дейс­твий в со­от­ветс­твии с це­лью. Осо­бен­но­стью уме­ний яв­ля­ет­ся воз­мож­ность дейс­твий в но­вых, не­при­выч­ных усло­ви­ях. При этом в бо­ль­шей ме­ре ис­по­ль­зу­ет­ся про­цесс экс­те­ри­ори­зации.

## **6.11. Возрастные особенности воспитания двигательных навыков и качеств**

Освоение и совершенствование двигательных навыков неизменно приводит спортсменов и тренеров к пониманию зависимости этого процесса от уровня развития двигательных (физических) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Начинающий спортсмен при овладении техникой прыжка в высоту, конечно, может попытаться копировать движения мастера, сравнивая его и собственные видеозаписи. Результат легко предсказуем: если он будет выполнять разбег с той же скоростью, что и мастер, то силы мышц его толчковой ноги в последнем шаге разбега при отталкивании не хватит для перевода горизонтальной скорости в вертикальную. То же самое можно сказать и о необходимости развития остальных физических качеств: та или иная техника движений спортсмена базируется на их определенном развитии.

По мере возрастания спортивного мастерства двигательные качества становятся все более *специализированными*. Этот термин означает высокие требования к воспитанию такого сочетания физических качеств, которое более всего (как ключ к замку) подходит к особенностям вида спорта, упражнения или спортивного амплуа. ***Специалистам известна и более узкая специализация двигательных качеств: взрывная сила, скоростная выносливость и т.п.*** В таблице 3 приведена возрастная динамика воспитания важнейших двигательных качеств и навыков у школьников 1 – 9 классов.

*Таблица 3*

**Возрастные особенности воспитания двигательных**

**навыков и качеств у юных спортсменов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Двигательные качества** | **возраст (полных лет)** | | | | | | | | | | |
| **пол** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Мышечная сила | М |  | # |  | # |  |  | & | # | # | & |
|  |  | Ж | # | # |  | & | & |  |  |  |  | & |
| **2** | Быстрота движения | М | & | & | # |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ж | & | & | & | & |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Скоростно-силовые | М |  | & | # | # |  |  | # | & |  |  |
|  | Качества | Ж | # | # | & | & | & |  |  | # |  |  |
| **4** | Общая выносливость | М |  |  |  | & |  | & |  | & | & |  |
|  |  | Ж |  | & | & | & | & |  |  |  |  |  |
| **5** | Выносливость силовая динамическая | М |  |  |  |  | & | & |  |  |  |  |
|  |  | Ж |  |  | & | & | & | & |  |  |  |  |
| **6** | Выносливость скоростно-силовая- | М |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ж |  |  | & |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Гибкость | М |  |  | & |  |  |  | & |  | # |  |
|  |  | Ж |  |  |  |  | & | & | # |  |  |  |
| **8** | Двигательная координация | М | & | & | & | # |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Ж | & | & | & | & |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Быстрота двигательной реакции | М | & | & | & | & | # |  |  |  |  |  |
|  |  | Ж | & | & | & | & | & |  |  |  |  |  |
| **10** | Быстрота одиночного движения | М | & | & | & | & | & | & | & |  |  |  |
|  |  | Ж | & | & | & | & | & | & | & |  |  |  |
| **11** | Темп движений | М | & | & |  |  |  | & |  |  |  |  |
|  |  | Ж | & | & |  |  |  | & |  |  |  |  |
| **12** | Точная оценка пространства | М | # | # | # | # | # | # |  |  |  |  |
|  |  | Ж | # | # | # | # | # | # |  |  |  |  |
| **13** | Точность усилий | М |  |  |  |  | & | & | & | & | & |  |
|  |  | Ж |  |  |  |  | & | & | & | & | & |  |
| **14** | Способность к расслаблению | М |  |  |  |  | # |  |  | # |  |  |
|  |  | Ж |  |  |  | # | # | # |  | # |  |  |
|  | ***Условные обозначения***: **#** - темп прироста качества умеренно высокий | | | | | | | | |  |  |  |
|  | **&** - темп прироста качества наиболее высокий | | | | | | | | |  |  |  |

Следует особо подчеркнуть, что авторами данного исследования выявлены темпы прироста двигательных качеств, особенности *процесса* их воспитания. Например, быстроту одиночного сокращения можно успешно воспитывать с 7 до 13 лет, как у мальчиков, так и у девочек, а скоростно-силовую выносливость только у девятилетних девочек.

Термином *воспитание* (а не *развитие*) пользуются, чтобы подчеркнуть не только биологически обусловленный, естественный прирост двигательных возможностей человека, но и социальный характер обеспечения их необходимой динамики. В этом смысле сила должна быть воспитанной (дозируемой, умело применяемой, быстрой, сочетающейся с необходимой гибкостью и т.п.), а не грубой, ломовой, неотесанной.

## *Контрольные вопросы и задания:*

1. Назовите две основные сферы в психике и поведении человека. В чем основное различие этих сфер? Какие психические процессы относят к числу познавательных (когнитивных)?

2. В чем вы видите разницу понятий “знание”, “познание”, “сознание”? Что значит совершить бессознательный поступок? Чем он отличается от сознательного?

3. Каков особый “вклад” ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления и воображения в обработку информации?

4.Приведите собственные примеры использования принципов развития познавательных процессов. Какие из принципов наиболее важны для вас в настоящее время? С какой деятельностью это связано?

5. По какому типу вы строите свои “познавательные” отношения с тренером? Часто ли обсуждаете с партнерами по команде различные теоретические проблемы спорта? Как часто предметом обсуждения служит психологическая подготовка, особенности психики человека?

6. Какие требования к физическим качествам и двигательным навыкам предъявляются в избранном вами виде спорта, соревновательном упражнении или амплуа? Приведите собственный пример воспитания навыков и качеств.

7. В чем состоит основная сложность формирования и совершенствования навыков в избранном Вами виде спорта? Каковы Ваши личные затруднения в освоении спортивных навыков?

8. Приведите примеры собственных действий импульсивного и волевого характера. Как часто вам необходимы импульсивные действия? В чем Вы видите эффект разрядки импульсивных действий и соотнесенность с целью для действий волевых?

9. Приведите примеры включения движений в состав спортивного действия. Какие психические компоненты (кроме движений) нужны для успешного осуществления этого спортивного действия? Задействованы ли при этом внимание, память, мышление и другие психические процессы?

10. В чем преимущество автоматизации навыка? Что здесь является действием, а что – операцией (или операциями) в составе действия?

*Рекомендуемая литература:*

|  |
| --- |
| Ана­нь­ев Б.Г. Тео­рия ощу­ще­ний, - М.: Изд-во ЛГУ, 1961 |
| Величковский Б.М. Современная когнитивная психология. – М.: 1982 |
| Ве­ль­хо­вер Е.С., Куш­нир Г.В. Экс­те­ро­ре­це­пто­ры ко­жи. - Ки­ши­нев: Шти­ин­ца, 1986 |
| Крет­ти Дж. Б. Пси­хо­ло­гия в со­вре­мен­ном спор­те. ‑ М.: ФиС, 1978.  Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Наука, 1972 |
| Лу­рия А.Р. Ощу­ще­ние и вос­при­ятие, - М.: Изд-во МГУ, 1975 |
| Познавательные процессы у спортсменов. т. II. Самоконтроль и мастерство в спорте /Под ред. Б.Б. Коссова. - М.: ФиС, 1976. |
| Пу­ни А.Ц. Очер­ки пси­хо­ло­гии спор­та . - М.: ФиС, 1959. |
| Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1971. |
| Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. |
| Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: ФЛИНТА, 1999. |

глава 7.

личностЬ и психологические основы ЕЕ формирования в процессе физического воспитания

**7.1. Генезис понятия личности**

История и современное состояние теоретичес­кого психологического знания включают в себя веер различных теорий личности. И пожалуй, в психологической науке нет более спорного понятия, нежели «личность». Трудно не согласиться с утверждением А.Г.Асмолова, который отметил эту особенность: «В стремительно развиваю­щейся психологии личности отсутствует единый логический стержень, который позволял бы рассматривать эту область психологической науки как целостную систему знаний».

Авторы любого учебника по психологии личности подчеркивают невозможность однознач­ного определения данного понятия, апеллируя либо к многогран­ности самого изучаемого феномена, либо сводят эту многогранность к материальному носителю – человеку.

Первая точка зрения исходит из того, что процесс становления личности длительный, сложный и имеет социально-исторический характер, а поскольку личность является продуктом общественного развития, ее, в силу исторических традиций, изучают различные науки: философия, социология, педагогика, психология, медицина и др., но каждая в определенном аспекте. Исторические науки изучают личность человека как лидера масс, классов, всего общества, как человека, изменившего ход исторического процесса. Экономика, или то, что раньше называлось политэкономией, изучает личность в системе финансовых отношений, и посредством них выделяла успевающих предпринимателей. Социология изучает личность как члена общественных (профессиональных, демографических и т.д.) групп населения, и как представителя этих групп в политической системе общества. При этом, необходимо отметить и то, что в рамках этого направления изучается и роль человеческого фактора в производственном процессе (Психология труда, Социология труда, Инженерная психология и другие отрасли психологии), где личность является носителем производственных отношений и фактором повышения производительности труда. Этика изучает личность человека как носителя моральных убеждений, способных посредством них воздействовать на жизнь и поведение других. Педагогика изучает личность как некоторое психическое образование, которое оказывает позитивное или негативное влияние на процесс обучения (У.Джеймс). Основу понимания личности в отечественной психологии является представление о личности как «совокупности общественных отношений» (К.Маркс). «Личность - субъект и объект общественных отношений» (А.Г.Ковалев). «Личность - субъект деятельности» (А.Н.Леонтьев). «Личность - дееспособный член общества, сознающий свою роль в нем» (К.К.Платонов). «Личность - совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия» (С.Л.Рубинштейн).

Вторая точка зрения отражает такое представление, где личность есть не психологическая реальность, а лишь удобный для исследователей «абстракт», отражающий отдельные особенности поведения, речи или аффективных реакций человека. Данные особенности, проявляемые в повседневной жизнедеятельности, фиксируются внешним наблюдателем как индивидуальность или индивидуальные качества.

Вследствие этого основная цель данного раздела – вкратце осветить основные представления «личность» и выявить основные механизмы развития личности, на основе которых современная психология разрабатывает и применяет различные психотехники по работе с человеком.

**7.2. Основные понятия**

В психологии широко употребляются близкие, но не тождественные понятия.

**Человек** – существо, воплощающее высшую ступень развития жизни на Земле, субъект общественно-исторической деятельности. Специфической особенностью человека как биологического существа, принадлежащего к классу млекопитающих, является прямохождение, приспособленность рук к трудовой деятельности, высокоразвитые мозг. Как субъект и продукт трудовой деятельности он является системой, где физическое, биологическое и психическое, генетически обусловленное и прижизненно сформированное, природное и социальное образуют нерасторжимое единство. Как общественное существо, человек наделен сознанием, благодаря которому способен не только сознательно отражать мир, но и преобразовывать его в соответствии со своими потребностями и интересами. Человек является объектом изучения ряда наук: антропологии, социологии, педагогики, этнографии, анатомии, физиологии и т.д. Психология изучает в человеке психику и ее развитие, а также индивидуальные особенности человека, включенного в социальные связи и отношения.

**Индивид** — (от лат. Individuum – неделимое) отдельно взятый представитель целого. В психологии (по А.Н.Леонтьеву) об индивиде говорят, когда рассматривают человека как представителя hominis sapientis. И в этом значении - это психосоматическая организация человека, де­лающая его представителем человеческого рода и имеющая свой генотип. В основе созревания индивида лежат в основном адаптивные приспособительные процессы, в то время как развитие лич­ности не может быть понято исключительно из приспособительных форм поведения.

Индивидом рождают­ся, а личностью становятся (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн).

**Индивидуальность** – это совокупность признаков (антропологических, морфофизиологических, психологических, социальных и др.), позволяющая различать одного индивида от другого. И в этом смысле каждый человек имеет свои специфические особенности, а соответственно и неповторимость. Индивидуальность может проявляться в поведении, труде, речи, интеллектуальной и эмоциональной сферах.

**Персона** – в древнегреческом театре так называлась маска актера. В психологии персона – это те «маски», которые человек примеряет, «одевает» и меняет в угоду ожиданиям окружающих. Психический покров психической жизни человека, заданный нормами общества. Человек создает свою персону, копируя предпочитаемые ролевые модели.

**7.3. Основные теории личности в зарубежной психологии**

Взгляды зарубежных психологов на личность характеризуются большой пестротой. Л. Хьелл и Д. Зиглер в своей известной монографии выделяют по меньшей мере девять направлений в теории личности: 1. Психодинамическое (З. Фрейд) и пересмотренный А. Адлером и К. Юнгом вариант этого направления; 2. Диспозиционное (Г. Олпорт, Р. Кеттел); 3. бихевиористическое (Б. Скиннер); 4. социально-когнитивное (А. Бандура); 5. когнитивное (Дж. Келли); 6. гуманистическое (А. Маслоу); 7. феномено­логическое (К. Роджерс) и 8. эго-психология, представленная именами Э. Эриксона, Э. Фромма и К. Хорни.

**Психоанализ.** Направление в психологии, разработанное З. Фрейдом.

Согласно его убежде­ниям, развитие и структура личности определяются иррациональ­ными - бессознательными влечениями. Фрейд считал, что психическая жизнь личности определяется тремя структурами, или, как еще называют, психическими инстан­циями.

*«ид» («оно»)* — источник человеческих желаний, исключительно примитивные, инстинктивные и врожденные аспекты личности, це­ликом неосознаваемо и функционирует в бессознательном, тесно связано с инстинктивными биологическими побуждениями, руко­водствуется принципом наслаждения и стремлением к немедленно­му удовлетворению желания;

*«эго» («Я»)* — действует на уровне сознания, отвечает за приня­тие решении, помогает обеспечивать безопасность и самосохране­ние организма, подчиняется принципу реальности и ищет возмож­ность удовлетворить желания «ид» с учетом внешних факторов — условий среды.«Эго» дает воз­можность индивидууму постепенно давать выход грубой энергии «ид», тормозить ее, направлять по разным каналам;

*«суперэго» («сверх-Я»)* —действует на уровне сознания, включает моральные принципы человека, которые определяют для него до­пустимость или недопустимость того или иного поведения с мо­ральной точки зрения: с позиций добра или зла, правильного или неправильного, хорошего или плохого. «Суперэго» формируется на примере морали родителей. Семейные моральные сценарии насле­дуются и передаются из поколения в поколение. По Фрейду, «суперэго» можно считать полностью сформирован­ным, когда контроль родителей заменяется самоконтролем.

Согласно теории развития личности, разработанной Фрейдом, личность взрослого сформирована опытом раннего детства, т.е. структура его характера, сформированная в раннем возрасте, остает­ся неизменной и в зрелые годы. Поэтому, узнавая что-либо о своем детстве, о своем прошлом опыте, люди могут научиться наиболее адекватно понимать истоки своих проблем в настоящем и справ­ляться с ними.

Когда появляется внешняя угроза психическому состоянию че­ловека, вызывающая у него тревогу или беспокойство, «эго» («Я») старается смягчить опасность этой угрозы, используя два способа: а) с помощью реального, сознательного решения проблемы; б) с помощью неосознаваемого искажения ситуацию, реальных событий для того, чтобы защи­тить свое сознание и себя как личность.

Способы искажения называются механизмами психической защи­тыФрейд описал несколько механизмов психической защиты, сре­ди которых наиболее известными являются вытеснение, перенос, ра­ционализация, замещение, сублимация. Когда человек начинает испытывать запретные чувства, напри­мер, страх, гнев, отвращение, стыд, эти чувства часто противоречат его же представлениям о добре и зле и порождают в свою очередь неприятные ощущения, мешающие нормальной жизни. Поэтому за­претные чувства могут:

• вытеснятьсяиз сознания в область бессознательного и «про­рываться» в форме оговорок или сновидений;

• переноситься на других людей. Так, человек, испытывающий гнев по отношению к близкому человеку, может перенести его на кого-либо другого

• рационализироваться в этом случае истинные причины, кото­рые порождают ту или иную мысль или поступок, бывают столь неприятными для осознания, что человек неявно, сам не отдавая себе в этом отчета, заменяет их на более приемле­мые.

• замещаться,т. е. истинный объект враждебных чувств заме­щается гораздо менее угрожающим для человека.

• сублимироваться,т.е. трансформация человеком своих влечений в более приемлемые для других или в такие формы, которые их можно было выразить посредством социально разрешенных или приемлемых мыслей или действий

Теория психоанализа 3. Фрейда получила дальнейшее развитие в работах А. Адлера, К. Юнга, Э. Фромма и других ученых.

Основное положение теории индивидуальной психологии **А.Ад­лера** - понять и объяснить поведение человека можно только через понимание общественных отношений, поскольку оно ограничено рамками общественной жизни. Другое важное положение теории Адлера заключается в том, что люди живут в мире, какой они сами себе создали. Их главными мо­тивами, стимулами, движущими силами являются те цели, которые они перед собой ставят, выбирают, создают. Ученый называл их фиктивными.Фиктивные цели — это личные мнения людей о собы­тиях настоящего и будущего. Они регулируют, подчиняют себе жизнь людей. Примерами подобных целей могут служить такие де­визы (или кредо), как «каждый за себя», «моя хата с краю», «чест­ность — лучшая политика», «все люди равны» и т.д. Он утверждал, что люди склонны вести себя в соответствии со своими личными убеждениями независимо от того, являются ли они объективно (т.е. независимо от воли людей) реальными или нет. Хотя фиктивные цели не имеют аналогов в реальности, они помогают людям разре­шать их жизненные проблемы.

**К. Юнг** переработал теорию психоанализа З.Фрейда и предло­жил новые подходы к пониманию человека.

Согласно теории Юнга, в человеке одновременно существуют две ориентации или жизненные установки: экстраверсия и интроверсия, одна из которых становится преобладающей. Экстраверт ориентирован на внешний мир, его интересуют предметы, другие люди, он быстро устанавливает связи, разговорчив, мобилен, легко привязывается. Интроверт склонен к уходу от внешнего мира, от предметов, объектов, он стремится к уединению, сосредоточен на себе самом, своих мыслях, чувствах, опыте. Он сдержан в общении, его главный интерес — это он сам.

Душа человека состоит из трех взаимодействующих структур - эго, личного бессознательного и коллективного бессознательного. Эго —это центр нашего сознания, благодаря эго, мы восприни­маем себя чувствующими, мыслящими, обладающими памятью и способностью к самоанализу людьми. Личное бессознательное содержит в себе мысли, чувства, воспо­минания, конфликты, которые когда-то осознавались, но затем были вытеснены из памяти, подавлены, забыты — все то, что Юнг называет комплексами.Источниками комплексов является личный прошлый опыт человека, а также родовой, наследственный опыт. Коллективное бессознательное— хранилище мыслей и чувств, являющихся общими и одинаковыми для всего человечества. В кол­лективном бессознательном «содержится все духовное наследие че­ловеческой эволюции, возродившееся в структуре мозга каждого индивидуума» Согласно Юнгу, оно состоит из мощных первичных психических образов, так называемых *архетипов,* которые являются врожденными идеями или воспоминаниями, побуждающими людей определенным образом реагировать на события, воспринимать и пе­реживать их. Это не конкретные образы, идеи или воспоминания, а скорее врожденный тип реагирования на неожиданные, имеющие большое значение в жизни человека события, например, столкнове­ние с родителями или любимым человеком, с какой-либо опасно­стью или несправедливостью. Юнг полагал, что архетипические образыи идеи находят отраже­ние в сновидениях, в виде символов используются в литературе, жи­вописи, религии, причем символы, характерные для разных культур, нередко имеют большое сходство между собой.

**Э.Фромм**утверждал, что на поведение человека решающее влияние оказывает та культура, в рамках которой он живет в на­стоящее время, - ее нормы, предписания, процессы, а также врож­денные потребности человека. По мнению Фромма, одиночество, изоляция и отчужденность - черты, которые отличают жизнь чело­века современного общества. С одной стороны, люди нуждаются в том, чтобы обладать властью над жизнью, иметь право выбора, быть свободными от политических, экономических, социальных и рели­гиозных ограничений, с другой стороны, им необходимо чувство­вать себя связанными с другими людьми, не чувствовать отчужде­ния от общества и природы. Фромм описал несколько стратегий, которые люди используют, чтобы «убежать от свободы»

1) авторитаризм— люди присоединяются к чему-то внешнему, например они, вступая в отношения с другими людьми, проявляют чрезмерную беспомощность, зависимость, подчиненность либо, на­оборот, эксплуатируют и контролируют других людей, доминируют над ними,

2) деструктивность— человек преодолевает ощущение собст­венной незначимости, уничтожая или покоряя других,

3) подчинение *—* человек избавляется от одиночества и отчуж­денности путем абсолютного подчинения социальным нормам, ре­гулирующим поведение, и вследствие этого теряет свою индивиду­альность, становясь таким, как все, и приобретая, по выражению Фромма, «конформность автомата».

Фромм, объясняя поведение людей, выделял пять уникальных жизненных, экзистенциальных (от лат. exsistentia - существование) потребностей человека

1) потребность в установлении связей,чтобы преодолеть ощуще­ние изоляции и отчужденности, всем людям необходимо о ком-то заботиться, нести за кого-то ответственность, принимать в ком-то участие;

2) потребность в преодолении:имеется в виду потребность в пре­одолении людьми своей пассивной природы для того, чтобы стать созидателями своей жизни;

3) потребность в корнях:потребность в стабильности, прочно­сти, что сходно с ощущением безопасности, которое в детстве дава­ли связи с родителями, с матерью; потребность в ощущении себя частью мира;

4) потребность в идентичности:потребность тождества человека с самим собой: «я — это я»; люди, обладающие ясным и отчетливым осознанием своей индивидуальности, непохожести на других, вос­принимают себя как хозяев собственной жизни;

5) потребность в системе взглядов и преданности:людям нужна система взглядов и убеждений для того, чтобы объяснять сложность мира и понимать его, также им нужен объект преданности, то, в чем бы для них заключался смысл жизни, — они нуждаются в том, что­бы посвятить себя кому-то или чему-то (высшей цели, Богу).

**Бихевиоризм (теория научения).** Бихевиоризм (от англ, behaviour — поведение) - очень влиятельное направление в психоло­гии, наиболее видными представителями которого являются русский физиолог И. П. Павлов и американские психологи Дж.Б.Уотсон, Б. Ф. Скиннер.

Центральная идея учения И.П.Павлова — мысль о том, что психическая деятельность имеет биологическую основу, а именно физиологические процессы, происходящие в коре головного мозга. Организм, взаимодействуя со средой, рефлекторно осуществляет саморегуляцию при помощи безусловных (прирож­денных) и условных (приобретенных) рефлексов. В классической схеме И.П.Павлова реакция R возникает толь­ко в ответ на воздействие (стимул S) безусловного или условного раздражителя, поэтому ее можно представить следующим образом: S-R.

Дж.Уотсон положил начало направлению бихевиоризма. Бихевиоризм, по существу, снял проблему личности в психологической науке, поскольку человек был низведен до уровня животного, из которого можно сделать все что угодно, применяя методологию обусловливания по схеме "стимул-реакция" (S-R) и соответствующее подкрепление. Поэтому личность для бихевиористов стала представлять лишь «репертуар реакций или поведений».

В опытах Б.Ф.Скиннера, которые, как и опыты Павлова, про­водились на животных, использовалась иная схема образования ус­ловного рефлекса: сперва животное производило реакцию (R), на­пример нажим на рычаг, а затем эта реакция подкреплялась экспе­риментатором, в частности стимулировалась (S) пищей. Поэтому схема Скиннера выглядит следующим образом: R-S. Исходя из идеи идентичности механизмов поведения животных и человека разработал концепцию «оперантного» (от «операции») научения, согласно которой организм приобретает новые реакции посредством их самоподкрепления и только этого внешний стимул может вызвать реакцию. Например, игра на гитаре — это образец оперантной реакции. Для игры на ги­таре не существует внутренней причины, которая ее вызвала, — это оперантное действие, и оно контролируется только теми результата­ми, которые за ним следуют. Таким образом, было сформулировано общая закономерность: если последствия оперантного поведения благоприятны для ор­ганизма, то вероятность повторения этого поведения в будущем бу­дет усиливаться, а если не благоприятны, то уменьшаться.

В обществе постоянно имеют место ситуации оперантного на­учения.Личность в целом — это «набор» определенных форм пове­дения, которые приобретаются посредством оперантного научения. Типичный пример - плач, с помощью которого ребенок управляет поведением своих родителей. Плач будет продолжаться до тех пор, пока родители его подкрепят - возьмут ребенка на руки, останутся в комнате, пока он не заснет, дают бутылочку с молоком. Плач по­степенно прекратится, если родители перестанут его подкреплять: брать ребенка на руки и т. п.

Поведение человека в основном контролируется следующими стимулами: а) неприятными - наказание, негативное подкрепление, отсут­ствие подкрепления; б) позитивными - поощрение желательного поведения. В обычной жизни люди, как правило, ведут себя так, чтобы уси­лить позитивное подкрепление и уменьшить негативное.

**Гуманистическая психология.** Одним из основателей и наиболее ярким представителем этой школы является известный американ­ский психолог К. Роджерс. Гуманистическая психология оформи­лась в 50-х гг XX в и противопоставив себя как психоанализу, так и бихевиоризму, ориентирована на исследования человеческого потенциала и личностного роста.

Основной мо­тив поведения человека, в соответствии с теорией Роджерса, это *стремление к актуализации.* Актуализация понимается как прису­щее организму стремление реализовать свои способности с целью сохранить жизнь и сделать человека сильным, способным приум­ножить свои способности и удовлетворить потребности. Стремле­ние к актуализации является врожденным: например организм стремится сохранить себя, требуя еду и питье; физически развива­ясь, организм усиливает себя, становится более независимым. Дру­гие мотивы человека — это разновидности мотива актуализации. Она свойственна не только человеку, но и животным и растениям, т.е. всему живому.

Фундаментальным ком­понентом структуры личности Роджерс считал Я-концепцию, формирующуюся в процессе взаимодействия субъекта с окружающей (прежде всего соци­альной) средой и являющуюся ин­тегральным механизмом саморегу­ляции его поведения. Рассогласо­вание между Я-концепцией и пред­ставлением об идеальном «Я», а также нарушение соответствия между непосредственным, реальным опытом и Я-концепцией (в частно­сти, фрустрация свойственной лич­ности потребности в позитивном отношении к себе и самоуважении) вызывают попытки ограждения Я-концепции от угрозы дезорганиза­ции путем ввода в действие меха­низмов психологической защиты, проявляющейся в виде либо перцеп­тивного искажения (или селектив­ности восприятия) опыта, либо его игнорирования, что, однако, не обеспечивает полной гармонизации личности, а в ряде случаев приво­дит к ее серьезной психологической дезадаптации.

**7.4. Основные теории личности в отечественной психологии**

В отличие от зарубежных теорий отечественная психология характеризуется в целом двумя направлениями, каждая из которых имеет свое основание.

Первая направление, в основном психолого-педагогическое, ориентировано на изучение и описание отдельных свойств человека, фиксируемых в чертах личности, с последующей организацией их в подструктуры (направленность, характер, способность, темперамент).

Второе – психологическое направление, опирается на деятельностный подход, разработанный А.Н.Леонтьевым, и ориентировано на выявление причин и механизмов образования характера, способностей и других проявлений личности. В основу деятельностного подхода были положены следующие принципы:

1) принцип единства психики и деятельности, противопоставляющий отечественную психологию как различным вариантам психологии сознания, изучавшим психику вне поведения, напримеринтроспективная психология, гештальтпсихология,так иразным натуралистическим течениям поведенческой психологии, исследующим поведение вне психики, например бихевиоризм, необихевиоризм;

2) принцип развития и историзма, введение которых в конкретные исследования с необходимостью предполагает исследование деятельности как движущей силе развития психики и формирования личности.

Основные характеристики деятельности - *предметность и субъектность.* Специфика предметной определенности деятельности в том, что объекты внешнего мира (и природы) воздействуют на субъекта не непосредственно, а лишь, будучи, преобразованными в процессе совместной деятельности, благодаря чему достигается большая адекватность их отражения в сознании. Она проявляется в социальной обусловленности деятельности человека, в ее связи со значениями, фиксированными в предметах культуры, а соответственно в алгоритмах действия и понятиях, в ценностях, социальных ролях и норм поведения. Субъектность деятельности выражается во-первых, в таких аспектах активности субъекта, как обусловленность психического образа прошлым опытом, потребностями, установками, эмоциями, целями и мотивами, определяющими направленность и избирательность деятельности. И, во-вторых, тем, что каждый образ имеет не только обще принятое значение, но и личностный смысл, т.е. «значение для меня» (мое значение), придаваемый мотивами или различными установками событиям, действиям и деяниям.

При анализе деятельности выделяются три плана ее рассмотрения.

1) генетический - в нем исходной формой любой человеческой деятельности является социальная совместная деятельность, а механизмом развития психики выступает интериориэация, в ходе коей происходит переход внешней по форме деятельности во внутреннюю деятельность;

2) структурно-функциональный - в основе такого рассмотрения деятельность дифференцируется либо на уровни строения, либо на отдельные компоненты с выделением их функций. При этом, этот аспект рассмотрения указывает на то, что в зависимости от места отражаемого объекта в структуре деятельности изменяются содержание психического отражения, уровень отражения (осознаваемый или неосознаваемый) и вид регуляции деятельности (произвольный или непроизвольный);

3) динамический — здесь при рассмотрении деятельности изучаются механизмы саморазвития деятельности и возникновение ее новых форм, а также - обусловливающие устойчивость целенаправленной деятельности в изменчивой реальности.

Использование категории деятельности как объяснительного принципа привело к разработке представлений о планомерном формировании умственных действий; о ведущей деятельности как основе периодизации развития психики; о деятельностном опосредовании межличностных отношений и пр.

Поэтому, в деятельностном подходе заложены основы того, что именно анализ системы деятельностей, реализующих жизнь человека в обществе, приведет к раскрытию такого многоуровневого системного образования как личность. Отечественные психологические школы формировались вокруг ведущих ученых - Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, В.Н. Мясищева, Д.Н. Узнадзе, А.В.Петровского.

С теоретической точки зрения в теорию общей психологии вводится принцип личностного опосредования. Данное положение означает то, что все психические процессы: внимание, память, мышление и т.д. - носят активный, избирательный характер, т.е. зависят от особенностей личности (мотивации, интересов, целей, характера). С точки зрения изучения личности самой по себе - ее структуры, особенностей формирования и развития, самосознания и самооценки.

**Л.С. Выготский** - один из методологов психологии. Его концепция была названа культурно-исторической, потому что интерпретацию сознания и психических процессов можно было вывести только из культурно-исторических отношений, в которые вступает индивид с момента своего рождения. Л.С. Выготский формулирует две гипотезы: об опосредствованности высших психических функций, и о происхождении внутренней деятельности из внешней путем интериоризации. Эксперименты, проведенные на разных функциях показали, что сначала овладение поведением происходит во внешнем (социальном) плане, в сотрудничестве со взрослым, а затем знаки и сами функции постепенно становятся внутренними. Этот закон носит название общего **генетического закона культурного развития** – «всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва - социальном, потом - психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая. Это относится одинаково к произвольному вниманию, к логической памяти, к образованию понятий, и к развития воли».

Главная идея Выготского состояла в утверждении положения о развитии высших психических функций из природных, натуральных процессов, обеспечивающих выживание посредством потребления и адаптации организма к внешней среде.

*Личность* есть понятие социальное, она охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не врожденна, но возникает в результате присвоения культуры данной исторической эпохи, и поэтому «личность» есть понятие историческое. Она охватывает единство поведения, которое ориентировано не на выживание и потребление, а на овладение социального опыта.

**А.Н.Леонтьев** - выдающийся отечественный психолог, организатор науки, создатель теории деятельности. Ведущим понятием его концепции является категория деятельности. Она рассматривается «как процесс, внутренние противоречия и трансформации которого порождают психику как необходимый момент его развития». Благодаря феномену деятельности, А.Н. Леонтьев преодолевает принцип непосредственности, согласно которому организм прямо реагирует на воздействия (стимулы), исходящие от среды. Принцип предметности деятельности изменяет позицию субъекта в процессе взаимодействия с объектом, поскольку последний трактуется двояко: «первично - в своем независимом существовании, как подчиняющий себе и преобразующий деятельность субъекта, вторично - как образ предмета, как продукт психического отражения его свойства, которое осуществляется в результате деятельности субъекта и иначе осуществиться не может».

Исходной и основной формой деятельности выступает деятельность внешняя, чувственно-практическая. В процессе исторического развития внешней деятельности возникают внутренние процессы, которые приобретают относительную самостоятельность и способность отделяться от практической деятельности путем интериоризации; существуют переходы и в противоположном направлении - от внутренней деятельности к внешней путем экстериоризации. Обе формы имеют общее строение.

В предметной деятельности выделяются относительно самостоятельные единицы - действия и операции. Во внутренней деятельности такими являются мотив, цель, условие. «Особенность анализа целостной деятельности, связанного с выделением ее единиц, состоит в том, что он направлен на раскрытие ее внутренних системных связей и отношений». При выделении таких единиц деятельности правомерно задать следующие три вопроса: «Ради чего совершается деятельность?» (мотив деятельности), «На что она направлена?» (цель), «Какими способами реализуется?» (средство).

Личность по Леонтьеву - внутренний момент деятельности. Ребенок становится личностью лишь как субъект общественных отношений. Понятие личности обычно сопоставляется с понятием индивида. «Понятие «индивид» выражает неделимость, целостность и особенность конкретного субъекта, возникающие уже на ранних ступенях развития жизни. Индивид - продукт филогенетического и онтогенетического развития. Личность - относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека; она «производится», создается общественными отношениями, в которые индивид вступает в своей деятельности».

Структура личности раскрывается им через понятие мотива и деятельности. Он утверждает, что «исходя из набора отдельных психологических или социально-психологических особенностей человека никакой «структуры личности» получить невозможно, что реальное основание личности человека лежит не в заложенных в нем генетических программах, не в глубинах его природных задатков и влечений и даже не в приобретенных им навыках, знаниях и умениях, в том числе и профессиональных, а в той системе деятельностей, которые реализуются этими знаниями и умениями».

Единицей анализа личности выступает личностный смысл как отражение в сознании человека отношения мотива к цели. Личностный смысл обычно соотносится с понятием значения. А.Н. Леонтьев утверждает, что значение не может быть использовано как единица анализа личности, поскольку действительность отражается в нем в независимой от индивида, личности форме. «Значение - это то обобщение действительности, которое кристаллизовано, фиксировано в чувственном носителе его - обычно в слове или в словосочетании.

По мнению Леонтьева, структура личности представляет собой относи­тельно устойчивую конфигурацию «главных, внутри себя иерархизованных, моти­вационных линий. Внутренние отношения главных мотивационных линий обра­зуют как бы общий «психологический» профиль личности». Все это позволяет Леонтьеву выделить три основных параметра личности: широта связей человека с миром (посредством его деятельностей); степень иерархизованности этих связей, преобразованные в иерархию смыслообразующих мотивов (мотивов-целей); общая структура этих связей, точнее мотивов-целей.

**С.Л. Рубинштейн** - выдающийся философ и психолог, занимавшийся проблемами психологии мышления и заложивший методологические основы психологии. В статье «Принцип творческой самодеятельности» он рассматривает познание не как созерцание, а как активную деятельность. На основе этой идеи он формулирует принцип единства сознания и деятельности. «Утверждение единства сознания и деятельности означало, что надо понять сознание, психику не как нечто лишь пассивное, созерцательное, рецептивное, а как процесс, как деятельность субъекта, реального индивида, и в самой человеческой деятельности, в поведении человека раскрыть его психологический состав и сделать, таким образом, самую деятельность человека предметом психологического исследования». Рубинштейн специально отмечает, что не только деятельность влияет на личность, но и личность, имея право на выбор, занимает активную и инициативную позицию.

На первых этапах развития отечественной психологии введение понятия личностного принципа было связано с преодолением отрыва личности от сознания и деятельности. На этом этапе основной акцент делался на роли деятельности в развитии личности. Чтобы перейти от представления о личности как накопителе отдельных функций к исследованию личности как таковой, нужно было определить структуру личности. Личность как целое, согласно С.Л. Рубинштейну, выражается через триединство:

- чего хочет человек (потребности, установки),

- что может (способности, дарования),

- что есть он сам (потребности и мотивы, закрепленные в характере).

Личность рассматривалась как высший уровень организации материи, как регулятор сознания по отношению к деятельности. Личность и ее психические свойства являются одновременно и результатом, и предпосылкой деятельности.

**Б.Г. Ананьев** - виднейший отечественный психолог. Как и в трудах других отечественных психологов, идея социальной детерминации личности занимает в концепции Ананьева одно из центральных мест. Социальный фактор рассматривается им опосредованно, через понятия социального статуса, социальной ситуации, образа жизни и прочее. Он наиболее тщательно исследовал проблему индивидуального развития человека. В этой комплексной проблеме он выделял понятия индивида, личности, субъекта, человека. Личность рассматривается им как наиболее позднее образование по сравнению с индивидом. Это «связано с образованием постоянного комплекса социальных связей, регулируемых нормами и правилами, освоением средств общения и предметной деятельности. Подобно тому, как начало индивида - долгий и многофазный процесс эмбриогенеза, так и начало личности - долгий многофазный процесс ранней социализации индивида, наиболее интенсивно протекающий на втором-третьем годах жизни человека».

Ананьев считал, что в изучении человека как личности особо выделяются:

- статус лично­сти, т. е. ее положение в обществе (экономическое, политическое, правовое и т. д.);

- общественные функции, осуществляемые лично­стью в зависимости от этого положения и исторической эпохи;

- мо­тивация ее поведения и деятельности в зависимости от целей и цен­ностей, образующих внутренний мир;

- мировоззрение и вся совокуп­ность отношений личности к окружающему миру (природе, обществу, труду, другим людям, самому себе);

- характер и склонно­сти.

Вся эта сложная система субъективных свойств и качеств чело­века, его социально-психологических феноменов определяет его деятельность и поведение.

**В.Н. Мясищев** - психолог, психиатр, психотерапевт, разрабатывал психологию отношений. Он подчеркивал, что система общественных отношений формирует субъективные отношения человека ко всем сторонам действительности. Отношение - одна из форм отражения человеком окружающей его реальности. «Психологические отношения человека в развитом виде представляют целостную систему индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности».

Отношения личности - ее потребности, интересы, склонности являются продуктом взаимодействия человека с конкретной средой. Среди видов отношений он называет эмоциональное отношение, интерес и оценочное отношение. «Отношение - сила, потенциал, определяющий степень интереса, степень выраженности эмоции, степень напряжения желания или потребности. Отношения поэтому являются движущей силой личности».

Особый интерес вызывала у него проблема характера. Он определяет его как устойчивую в каждой личности систему отношений к разным сторонам действительности, проявляющуюся в типичных для личности способах выражения этих отношений в ее повседневном поведении. В структуре личности он выделял несколько планов. Первый - доминирующие отношения личности, второй - психический уровень, или уровень желаний и достижений, третий уровень - динамика реакций (или темперамент).

**А.В.Петровский** в своих исследованиях проводит и обосновывает личностный подход в психологии и трехфазную модель развития личности, включающую такие этапы как адаптация, индивидуализация и интеграция. Личностный подход, с его точки зрения, не ограничивается учетом индивидуальных особенностей психических процессов (мышления, воли, памяти и чувств), а нацелен на выявление представленности индивида в коллективе и коллектива в личности. В соответствие с этим понятием л**ичность** в психологии он обозначает «системное (социальное) качество, приобретаемое индивидом в предметной деятельности и общении и характеризующее меру представленности общественных отношений в индивиде».

Модель структуры личности составляют три подсистемы: внутрииндивидная (интраиндивидная), межиндивидуальная (интериндивидная) и метаиндивидную (надындивидную) подсистемы личности. В первую подсистему структуры личности входит системная организация ее индивидуальности, т.е. внутрииндивидная под­система, представленная в строении темперамента, характера, способностей человека, необходимая, но недостаточная для понима­ния психологии личности.

Внутрииндивидная и межиндивидуальная подсистемы не покры­вают все проявления личности. Поэтому автор выделяет третью составляющую структуры личности - метаиндивидную (надиндивидную). Личность при этом не только выносится за рамки органического тела индивида, но и перемещается за пределы его наличных, существующих «здесь и теперь» связей с другими инди­видами.В этом случае в центре внимания психолога оказываются «вклады» в других людей, которые субъект вольно или невольно осуществляет посредством своей деятельности.

**7.5. Структура и содержание личности**

**Личность** - это системное качество, которое приобретает индивид во взаимо­действии с социальным окружением. Это взаимодействие проте­кает в формах общения и совместной деятельности, посредством которых осуществляется познание человеком окружающего мира. Это - саморегулируемая динамическая функциональная система непрерывно взаимодействующих между собой свойств, отношений и действий, складывающихся в процессе онтогенеза человека.

Личность - опосредующее звено, через которое внешнее воздействие связано со всеми психическими явлениями. Вместе с тем означает, что все психические процессы (внимание, память, мышление и т.д.) носят активный, избирательный характер, т.е. зависят от особенностей личности (мотивации, интересов, целей и т.д.).

Личность характеризуется:

1) преобразующей активностью, т.е. стремлением выйти за собственные пределы, расширить сферу деятельности, действовать за границами требований ситуации и ролевых предписаний;

2) направленностью, т.е. устойчивой доминирующей системой мотивов - интересов, убеждений, идеалов, вкусов и пр., в которых проявляют себя потребности человека;

3) глубинными смысловыми структурами (смысловыми динамическими системами, по Выготскому), обуслов­ливающими ее сознание и поведение и которые относительно устойчивы к вер­бальным воздействиям и преобразуются в деятельности совместной групп и коллективов (принцип деятельностного опосредования);

4) степенью осознанности своих отношений к действительности, которые проявляются через разнообразие взаимодействий, установок, действий и пр.

Личность как субъект активности обнаруживает себя в трех репрезентациях, но в реальной жизнедеятельности образующих 3-х слойное единое целое (рис. 1).

Во-первых, личность раскрывается в системе включенности индивида в пространство межиндивидных связей (1-й слой), где посредством возникающих взаимодействий и взаимоотношений, проявляется (или появляется) его индивидуальность. На этом уровне личность раскрывается через фиксацию другим человеком проявленных человеком особенностей и выступает как относительно устойчивая совокупность ее межиндивидных качеств или через симптомокомплексы психических свойств, образующих ее индивидуальность.

Во-вторых, личность отражается во внутреннем пространстве (2-й слой) посредством осознания своих физических возможностей и психических процессов, раскрываемых в зависимости от установок по отношению к другим в форме самооценки или создания имиджа самого себя. Основными компонентами этого уровня являются когнитивные (познавательные) и эмоциональные психические процессы (функции), которые развиваются не симметрично во времени и между которыми соответственно могут возникать сложные отношения в форме противоречий и конфликтов. Рассогласования возникающие на этом уровне, с одной стороны приводят к возникновению сознания, с другой данный феномен фиксирован в психологии в понятие «невротическая личность», «трудный ребенок» и пр. Вместе с тем, именно на этом уровне индивид создает и оформляет свои представления, установки, цели и мотивы, которые затем реализует на первом уровне. Эти процессы формируются в онтогенезе в рамках совместной деятельности, а затем управляются собственно личностью человека.

Третий слой - глубинный, раскрывается через открытие своего «Я», которое на ранних стадиях онтогенеза проявляется в речевой форме, а на более поздних в волевой, деятельностной форме.

**Индивиду­альность** проявляется в чертах темперамента, характера, привыч­ках, преобладающих интересах, в качествах познавательных процес­сов (восприятия, памяти, мышления, воображения), в способностях, индивидуальном стиле деятельности и т.д.Нет двух людей с оди­наковым сочетанием указанных психологических особенностей - личность человека неповторима в своей индивидуальности. Подобно тому, как понятие «индивид» и «личность» не тож­дественны, личность и индивидуальность, в свою очередь, образуют единство, но не тождество. Способность очень быстро «в уме» складывать и умножать большие числа, задумчивость, привычка грызть ногти и другие особенности человека выступают как черты его индивидуальности, но не входят с необходимостью в характеристику его личности.

Если черты индивидуальности не представлены в системе межличностных отношений, то они ока­зываются несущественными для характеристики личности инди­вида и не получают условий для развития.

Сфера межличностного взаимодействия

Сфера профессионального взаимодействия

1-й слой «Внешний»

2-й слой «Внутренний»

3-й слой

«Глубинный»

Я-Концепция

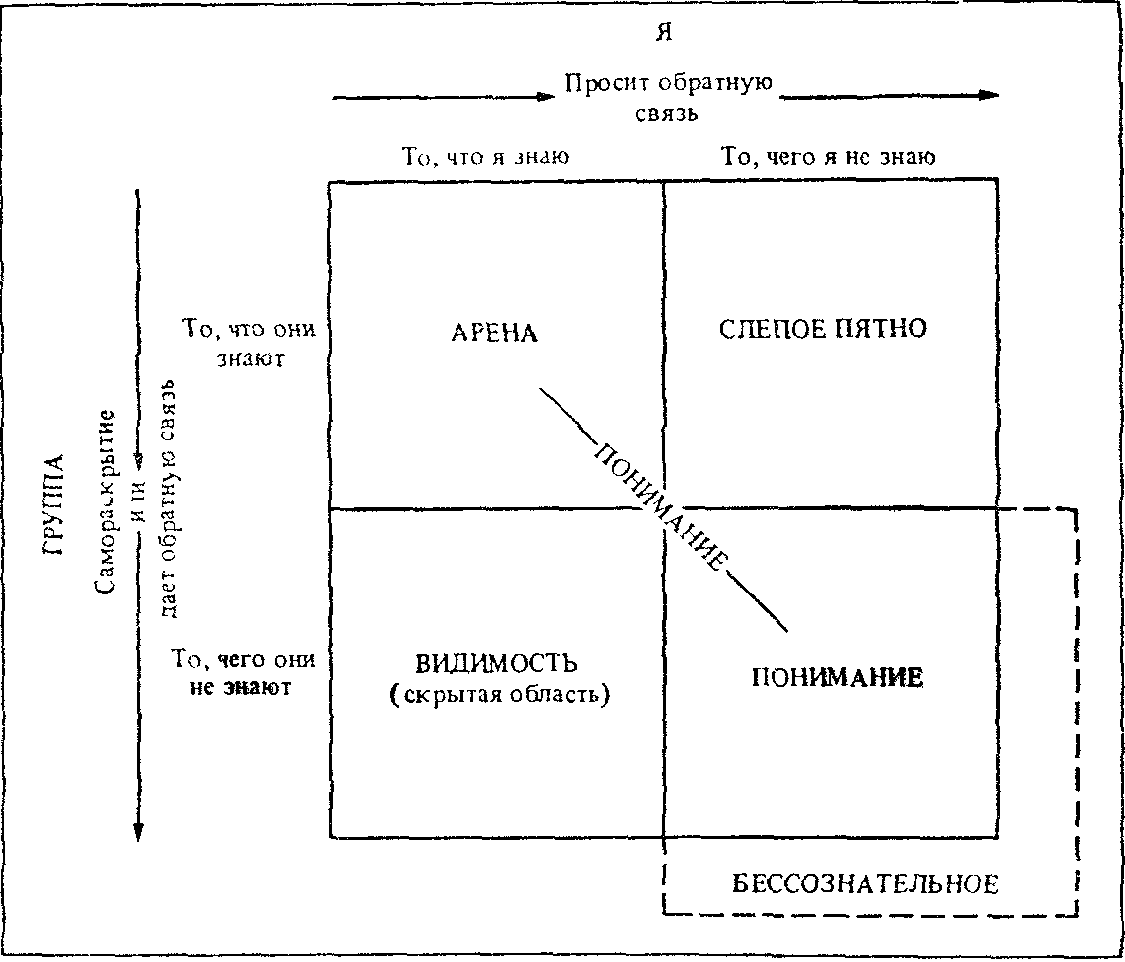
Психические процессы

*Рис. 1. Структура личности*

Как собственно личностные выступают только те индивидуальные качества, которые в наибольшей степени «втянуты» в ведущую для данной социальной группы деятельность или поведение. Так, например, ловкость и решительность, будучи чертами индивидуальности подростка, не выступали до поры до времени чертами его личности, пока он не был включен в спортивную команду или пока в дальнем туристском походе он не взял на себя обеспечение переправы через быструю и холодную речку. Индивидуальность есть только одна из сторон личности человека.

Поэтому, выделяя значимую для педагога (тренера) задачу осу­ществления индивидуального подхода к учащимся (или спортсмену), который пред­полагает учет их дифференциально-психологических особенно­стей (памяти, внимания, типа темперамента, развитости тех или иных способностей и т.п.), необходимо понимать, что индивиду­альный подход - это всего лишь аспект более общего - личностно­го подхода.

На протяжении всего времени развития группы ее участники раскрывают свои особенности в общении и поведении. Спо­собом представления самого себя является использование, например, простой модели раскрытий, названной «Окном Джогари» (рис. 2) в честь ее изобретателей Джозефа Лафта и Гарри Инграма (Luft, 1970). В соответствии с этой моделью можно представить, что каждый человек несет в себе как бы четыре «пространства» своей личности. «Арена» охватывает общие знания, те аспекты содержания (своего) «Я», о которых знаем и мы, и другие («пространство» личности, откры­тое для меня и для других). «Видимость» — это то, что мы знаем, а другие нет, как, например, тайный любов­ный роман или невыразимый страх, испытываемый перед авторитетным лицом, а также то, о чем мы не имели возможности рассказать, скажем, о хорошей оценке на экзамене (открытое для меня, но закрытое для других). «Слепое пятно» состоит из того, что другие знают о нас, а мы не знаем, например запах изо рта или привычка перебивать говорящего на середине слова (закрытое для меня, но открытое для других). «Неизвестное» — это то, что скрыто и от нас, и от других, включая скрытые потенциальные возможности развития (закрытое и не­доступное ни мне, ни другим людям).



*Рис. 2. «Окно Джогари» (цит. По К. Рудестам. Групповая психотерапия. - М., 1993)*

«Окно Джогари» показывает, что открытость во взаимоотношениях помогает решению групповых и инди­видуальных проблем и что расширять контакты — зна­чит, увеличивать «Арену». Когда участники группы встре­чаются впервые, «Арена» бывает небольшой, *с* разви­тием отношений взаимопомощи растет доверие к партне­рам, развивается способность быть самим собой в контак­тах с окружающими. Степень раскрытия, которую груп­па может себе позволить, зависит от уровня доверия, существующего в группе.

В зависимости от того, в какие взаимодействия вступает человек все индивидуальные качества разделяются на общечеловеческие и профессиональные.

К *общечеловеческим* можно отнести все те качества, которые фиксируют одним человеком в отношении другого. Приведем пример перечисления таких качеств, описанных в учебнике «Психология» (под ред. В.М.Мельникова, 1986).

**Первую группу** составляют природные свойства чело­века, которые определяют динамику психической деятельности. От них зависят следующие характеристики ее протекания: а) скорость возникновения и устойчивость психических процес­сов (скорость восприятия и мышления, длительность ощущений, яркость воображения и т. п.); б) интенсивность психических про­цессов (чувств, эмоций, воли т. п.); в) темп и ритм психической деятельности; г) направленность психической деятельности (на­пример, стремление к новым впечатлениям, широким контактам или, наоборот, отгороженность, погруженность в себя, в свои во­споминания). Наиболее ярко все эти особенности проявляются в непроизвольных реакциях: в мимике, пантомимике, жестах, раз­нообразных непроизвольных движениях и действиях.

**Вторую группу** составляют нравственные свойства че­ловека. Об этой стороне личности судят по действиям и поступ­кам, в них наиболее отчетливо проявляется и формируется нрав­ственный облик человека. Мировоззрение человека в форме убеждений, моральных норм и идеалов побуждает его поступать определенным образом. Систематически подчиняя свое поведение идеологическим требованиям, человек вносит в него коррек­тивы, постепенно формируя свою личность.

**Третью группу** составляют черты личности, которые проявляются в межличностных отношениях. Это, например, добросердечность, чуткость, справедливость, отзывчивость, тактич­ность, благородство, нежность, доверчивость и множество других аналогичных или противоположных свойств. Важнейшей чертой личности, выражающей отношение чело­века к другим людям, является общительность. Она характери­зует степень заинтересованности человека в коллективных видах деятельности. Другой важной чертой личности является гуманизм, т. е. чуткое, бе­режное отношение к людям. Эта черта проявляется в заботе о людях, стремлении найти в каждом человеке хорошее, ценное и положительное.

**В** **четвертую группу** входят черты личности, отража­ющие отношение человека к самому себе: требовательность, са­мокритичность, гордость, уверенность в себе, чувство неполно­ценности, хвастливость, зазнайство, самомнение и другие, свя­занные с самооценкой личности. Самооценка является одной из важнейших сторон самосозна­ния человека. Произвольно или непроизвольно, общаясь с дру­гими людьми, человек сравнивает себя с ними и находит у себя черты, которые роднят его с остальными людьми или отли­чают от них. Он начинает считать себя смелым, робким, честным, способным, удачливым и т. д. Качества, которые он себе при этом приписывает, не являются подлинными чертами его лично­сти, но позволяют выявить отношение к самому себе. Человек может недооценивать себя. Низкая самооценка выра­жается в таких чертах, как скромность, стеснительность, отсут­ствие чувства собственного достоинства и др. Самооценка может быть адекватной и неадекватной. Неправильно считать всякое положительное отношение к себе отрицательной чертой. Отри­цательной чертой оно становится только в том случае, если соче­тается с переоценкой собственной личности. Так же и недооцен­ка собственной личности, самобичевание не всегда украшают че­ловека. Достойное, уважительное отношение к самому себе — очень ценное качество личности, если за ней стоят большие об­щественно значимые дела и ценные идеи.

В отношении к вещам, продуктам общественной деятельно­сти и материальным ценностям формируется и проявляется **пя­тая группа** черт личности. Это такие свойства, как щедрость или скупость, аккуратность или неряшливость, береж­ливость или расточительность и т. п. Особенно важно для харак­теристики человека его отношение к государственной и личной собственности.

Свойства характера, проявляющиеся в отношении человека к различным видам деятельности (учебе, труду, спорту и др.), со­ставляют **шестую группу** черт личности. В них, как в фо­кусе, находят свое отражение все стороны личности. Черты, характеризующие отношение человека к деятельности, тоже делятся на положительные и отрицательные. Положитель­ные черты - это трудолюбие, добросовестность, аккуратность, дисциплинированность и т. п. Наличие этих черт свидетельствует о том, что труд является для человека привычкой, настоятель­ной жизненной потребностью. Отрицательные черты - недисцип­линированность, лень, безответственность, формальное отноше­ние к деятельности.

***7.6.Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка***

В физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности – физическое и психическое совершенство, т.е. достижение гармонии в процессе развития личности путем ежедневных занятий и специальной физической нагрузки.

Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании опирается на психологические закономерности. Их учет необходим для рациональной и научно обоснованной организации занятий по физической культуре. Без глубоких научных знаний о закономерностях развития психики человека в различные возрастные периоды (см. подробно в главе 3 данного учебника) невозможно грамотно строить весь процесс физического воспитания.

В процессе физического воспитания учащийся учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний. П.Ф.Лесгафт писал: «Органы чувств имеют такое прямое и непосредственное отношение к сознательной деятельности человека, что образование его совершенно бессмысленно без возможно большего упражнения этих органов… поэтому насколько развиты палец (осязание), глаз, ухо и все воспринимающие извне органы, настолько же развит ум человека и настолько человек в состоянии самостоятельно действовать… Развитие всех указанных способностей получается исключительно упражнением и составляет одну из главнейших задач физического образования. Отсюда возникает настоятельная необходимость для учителя «познакомиться с психологией движений».

Активное участие школьника в разных видах игровой деятельности значительно развивает его способность к произвольному регулированию своего поведения. Повышение культуры движений, выработка новых сочетаний ранее известных и приобретаемых произвольных действий достигается в этом возрасте преимущественно в игровых ситуациях.

В комплексной программе физического воспитания детей младшего школьного возраста много учебного времени отводится подвижным играм. В движениях, которые требуют строгой дифференцировки мышечных усилий и точности в положении отдельных частей тела, интерес школьников поддерживается умелым поощрением достигнутых успехов, введением элементов соревнования в учебный процесс. Игра в этом случае может служить средством закрепления разученных движений, а также мерой поощрения за правильное, точное выполнение предлагаемых заданий. Игры в младшем возрасте являются и основным содержанием специализированных занятий спортом. Это вытекает не столько из потребностей спортивной специализации, сколько из психофизиологических предпосылок развития детей. Дети 6–7 лет быстро утрачивают интерес к специфическим средствам тренировки. Поэтому даже в таких далеких от игры видах спорта, как плавание, лыжный спорт, на этапе начальных занятий используется преимущественно игровой метод. На уроках физической культуры в начальной школе он дает возможность в доступной, эмоциональной форме научить бегу, прыжкам, метанию, т.е. элементарным жизненно необходимым навыкам.

**7.7. Развитие жизненно важных качеств личности с связи с двигательной деятельностью**

*Психологические профессиональные качества* - это индиви­дуально- психологические свойства личности, актуально выра­жающие проявления человека в определенной учебной, трудовой, спортивной и т.д. деятельности и являющиеся основой для приобретения специ­альных знаний, умений, навыков. Приведем пример перечисления таких качеств, представленных в учебное посо­бие «Психология личности спортсмена» (Л.К.Серова,2007).

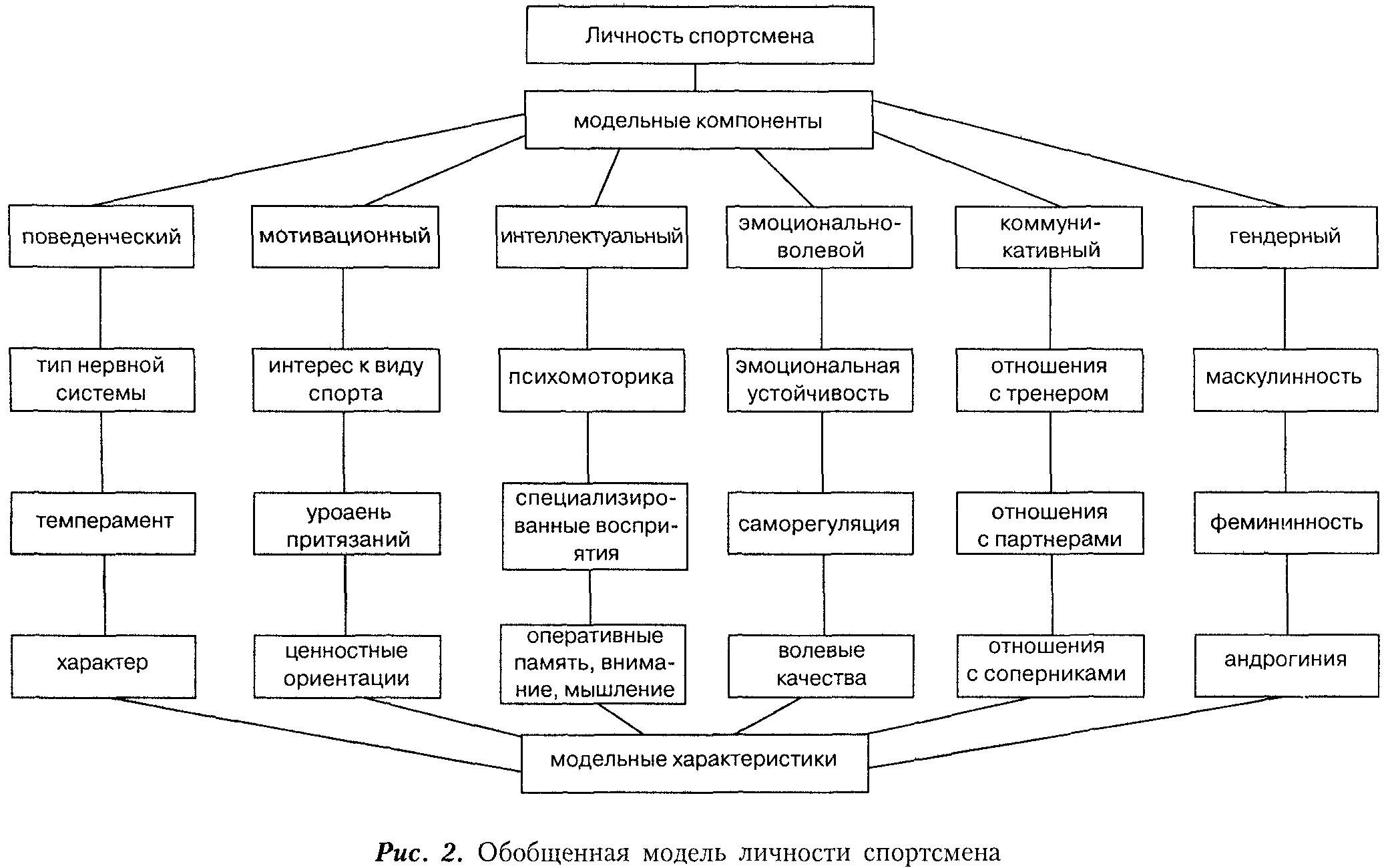
**Модель личности** спортсмена (рис. 3) состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, ком­муникативный, гендерный. Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модель­ные характеристики, представляющие конкретные психологичес­кие качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия пси­хической деятельности. Он включает, тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достиже­ниям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притя­зания и ценностных ориентации.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики - психомоторику, специализированные восприятия, оперативную память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, само­контроль спортивной деятельности. Включает модельные характе­ристики: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуля­цию, волевые качества.



Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к сопер­никам.

Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулин­ность, фемининность, андрогинию.

Формирование личности в физическом воспитании опирается не только на данные психологической науки, но и на теоретические положения, систему понятий и практических рекомендаций по физическому воспитанию детей и молодежи, разработанные в теории и методике физического воспитания. Таким образом, помочь рациональному решению практических вопросов образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических основ формирования личности в физическом воспитании является одной из задач психологии физического воспитания.

С поступлением в школу изменяется общественное положение ребенка. Ведущей деятельностью становится учение, которое оказывает решающее влияние на его психическое развитие. Под влиянием ведущей деятельности формируется произвольность психических процессов, состояний, усиливается сознательная регуляция поведения, познавательная деятельность приобретает планомерный систематический характер.

На психическое развитие детей младшего школьного возраста влияет меняющееся соотношение между основными нервными процессами, происходящими в коре головного мозга: возбуждением и торможением, что важно учитывать при работе по физическому воспитанию.

Во-первых, у детей все еще велика склонность к возбуждению, что объясняет непоседливость младших школьников. Во-вторых, торможение отличается слабостью – отсюда их излишняя торопливость. В-третьих, возбуждение и торможение характеризуются малой подвижностью, что особенно ярко проявляется в неумении быстро переключиться с одной работы на другую (поэтому необходимо делать небольшие паузы в занятиях с этими детьми). Этим объясняется медленный, как правило, переход от возбуждения к торможению и обратно и, следовательно, большая неточность выполняемых движений.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная деятельность уже достигает достаточно высокой степени развития. К этому времени заканчивается важный этап роста и структурной дифференцировки нервных клеток. Стремительно возрастают возможности формирования внутренней речи, основы понятийного, абстрактного мышления. Однако остаются несовершенными процессы внутреннего (условного) торможения, вследствие чего выработка новых движений затруднена.

У подростков существенно изменяется содержание деятельности – ведущими становятся общение и общественно-полезная деятельность. На новом уровне протекают психические процессы. Качественные новообразования проявляются в становлении личности; происходит качественный сдвиг в развитии самосознания, в результате чего у подростка формируется представление о себе как о взрослом человеке. Стремление к взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности – поведение, направленность активности и т.п.

**ГЛАВА 8.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ**

***8.1.Субъектность педагога***

Психологи выделяют следующие свойства *субъектности* педагога:

1. психофизиологические (индивидные) свойства субъекта (задатки), выступающие как предпосылки осуществления им своей профессиональной роли;
2. способности;
3. направленность и другие личностные свойства;
4. профессионально-педагогические и предметные знания и умения (И.А.Зимняя, 1997).

Одно из принципиальных положений педагогики со­стоит в том, что интеллект оттачивается интеллектом, характер воспитывается характером, личность форми­руется личностью. В данном случае яркая, неординар­ная, привлекательная личность учителя выступает важ­нейшим условием и средством достижения успеха в, воспитательной и образовательной деятельности. Важ­нейшим из требований, предъявляемых к педагогу-про­фессионалу, является чёткость его социально-профес­сиональной позиции, в которой он выражает себя в качестве субъекта педагогической деятельности.

*Под позицией педагога мы понимаем систему тех интеллектуальных, волевых, и эмоционально-оценочных отношений к миру, педагогической действительности и педагогической деятельности, которые являются источником его активности.* С одной стороны, она оп­ределяется требованиями, ожиданиями и возможнос­тями, предъявляемыми и предоставляемыми ему об­ществом. А с другой стороны, необходимо учитывать действие внутренних источников активности личнос­ти педагога — его влечения, переживания, мотивы, цели, ценностные ориентации, мировоззрение и иде­алы. Другими словами, в позиции педагога проявля­ется его личность, характер социальной ориентации, тип гражданского поведения и деятельности. Позицию педагога в этой связи можно трактовать как совокуп­ность и взаимодействие двух её составляющих — со­циальной и профессиональной.

***8.2.Социальная позиция педагога***

**Социальная позиция педагога** базируется на системе взглядов, убеждений и ценностных ориентации, сфор­мированных у выпускника общеобразовательной шко­лы, намеревающегося посвятить себя учительской про­фессии. Одним из ведущих, стержневых образований личности учителя, определяющих её целостность и го­товность к деятельности; является **профессионально-ценностная ориентация**. Она может быть охарактеризована как избирательное отношение учителя к педагогической профессии, к личности воспитанника, к самому себе, фор­мирующееся на основе широкого спектра духовных отно­шений личности, во всех видах деятельности, профессио­нально значимых для неё. Социальная позиция педагога во многом определяет и его **профессиональную позицию.** Однако здесь нет, какой бы то ни было прямой зависи­мости, поскольку воспитание всегда строится на осно­ве личностного взаимодействия. Именно поэтому пе­дагог, чётко осознавая свои действия, не всегда может подробно объяснить их мотивы, почему он нередко поступает вопреки здравому смыслу и логике.

Никакой психоанализ не поможет выявить источники активнос­ти педагога в сложившейся ситуации, если он сам объ­ясняет свое решение интуицией. На выбор профессио­нальной позиции педагога оказывают влияние многие факторы. Однако решающими среди них являются его профессиональные установки, индивидуально-типо­логические особенности личности, темперамент и ха­рактер.

Л.Б.Ительсон дал характеристику типичных ролевых педагогических позиций (рисунок 3). Каждая из этих позиций может давать положитель­ный и отрицательный эффект в зависимости от лич­ности воспитателя. Но всегда дают отрицательные результаты несправедливость и произвол; подыгрыва­ние ребенку, превращение его в маленького кумира и диктатора; подкуп, неуважение к личности ребенка, по­давление его инициативы и т.п. Одни педагоги счита­ют: «Учителем надо родиться». Другие (например, А.С.Макарен­ко), что в педагогической дея­тельности главное - умения, квалификация педагога.

*Рис.3. Типичные ролевые позиции педагога (по Л.Б.Ительсону)*

В научных источниках принято считать, что педаго­гический талант — высшая степень *способностей* лич­ности, обеспечивающих возможность наиболее успеш­ного, творческого выполнения педагогической деятельности. Как видно, ключевое слово здесь — способность. Точно также установим, что понятие «педагогическая квалификация» означает ***подготовленность***индивида к педагогической деятельности, т.е. наличие у него спе­циальных знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления этой деятельности. Здесь ключевым сло­вом является «подготовленность». Сравнивая эти поня­тия, приходим к выводу, что способность личности как индивидуальную её особенность, являющуюся услови­ем успешного выполнения учительской работы, невоз­можно свести к пресловутым ЗУНам, то есть таланту нельзя научить.

Очевидно, прекрасным педагогом может стать тот, чей педагогический талант будет дополнен специаль­ным педагогическим образованием иполучит развитие в практической педагогической деятельности. Настоя­щим педагогом может и не стать тот, кто полагается только на свой педагогический талант или только на полученное им педагогическое образование.

***8.3. Социально-профессиональная направленность личности педагога***

В процессе профессиональной подготовки на базе ценностных ориентации формируется *мотивационно-ценно*стное отношение к педагогической профессии, целям и средствам педагогической деятельности. Мотивационно-ценностное отношение к педагогической де­ятельности в самом широком её понимании в конеч­ном итоге выражается в направленности, составляющей ядро личности учителя. Остановимся на рассмотрении понятий «личность» и «направленность».

С одной стороны, личность есть общественная сущ­ность человека, сформированная в определенной сис­теме отношений. С другой стороны, — это конкретный человек (педагог, например), представитель определен­ной социальной общности (нация, класс, коллектив и др.), занимающийся определенным видом деятельности (преподаванием), осознавший свое отношение к окружающей среде и имеющий свои индивидуальные особенности (Н.И.Конюхов, 1996).

Под направленностью личности мы понимаем мотивационную обусловленность действий, поступков, всего поведения человека конкретными жизненными целями, источниками которых являются потребности, общественные требования и пр.

Самоопределение учите­ля, содержащее смысл его жизни, обусловлено ориен­тацией личности в первую очередь на ценности педа­гогической деятельности, на широкую гамму гуманис­тических социально-профессиональных установок: на избранную профессию как образ жизни и способ ее полноценного и творческого проживания; на человека как на цель, а не на средство; на развитие рефлексии, эмпатии и социальных способностей, обеспечивающих продуктивность общения и успешность взаимодействия с людьми, прежде всего с детьми.

Педагогическая направленность личности учителя характеризуется наличием у учителя интереса к самим учащимся, творческим подходом к решению разнооб­разных педагогических задач, заинтересованностью са­мой педагогической профессией, склонностью ею за­ниматься, уровнем профессионального самосознания. Учитель с ярко выраженной педагогической направлен­ностью активно включается в процесс профессиональ­ного самосознания. Этот процесс связан с осознанием учителем норм, правил, модели педагогического пове­дения, с осо­знанием к принятием неких профессиональных этало­нов, образцов и соотнесением себя с ними на основе самооценки и оценки окружающими своих педагогических способностей, характера и эффективности своей деятельности, а так­же профессионально значимых личностных качеств. Н.В.Кузьмина выделяет три основных типа направлен­ности, определяющих характер педагогической деятель­ности учителя: *истинно педагогическую, формально педагогическую* и *ложнопедагогическую.* Истинно педагогическая направленность личности состоит в ус­тойчивой мотивации на формирование личности уча­щегося средствами преподаваемого предмета.

***8.4.Гуманистическая направленность личности учителя***

Необходимо отметить, что педагогическая направ­ленность личности учителя может проявляться по-раз­ному. Он может быть ориентирован на профессиональ­ное самоутверждение, на средства педагогического воз­действия, на ученика, на ученический коллектив, на цели педагогической деятельности. И только направлен­ность на достижение главной цели педагогической де­ятельности — создание условий для всестороннего, гар­монического развития личности будущего взрослого — может быть признана гуманистической.

Сначала проясним и уточним понятия «гуманизм», «гуманность». В самом широком смысле гуманизм (от латинского humanus — человеческий, человечный) оз­начает признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих спо­собностей. Тогда утверждение блага человека должно стать критерием оценки уровня развития общества.

Гу­манистические идеи, зародившиеся в эпоху античнос­ти, нашли свое развитие в трудах многих мыслителей. Во времена эпохи Возрождения гуманизм являлся оп­ределенным вольномыслием, которое противостояло средневековой схоластике и духовному, догматическо­му господству церкви. Идеи признания человека выс­шей ценностью, уважение к личности человека, идеи духовности являются неотъемлемой частью культуры любого народа.

Гуманность понимается как человеч­ность, человеколюбие, уважение к достоинству чело­века. А гуманное отношение к человеку подразумевает не только восприятие и оценку его положительных ка­честв, но и комплексное восприятие его личности та­кой, какой она есть. В этом смысле гуманное отноше­ние к людям направлено на укрепление веры человека в самого себя, его творческое развитие и самосовер­шенствование.

***8.5.Познавательная направленность личности учителя***

Рассмотрим описание нескольких типов учителей, предложенное В.В. Маткиным.

*1 тип.* Активно относится к новой информации, не пропускает интересных фильмов, много читает и т.д.Но сознательно избегает при этом всего того, что связано со школьными темами, заявляя: «Достаточно школь­ных разговоров в учительской».

*2 тип.* Также активно относится к новой информации, в том числе связанной с педагогическими и воспитательными проблемами. Но не они определяют выбор фильма, книги или передачи.

*3 тип*. Интересуется всем тем, что хоть в какой-то степеии «вязано с воспитательной деятельностью, школой, жизнью молодежи. Даже там, где нет прямого разговора о школе, он водит проблемы, которые могут быть интересны учащимся.

*4 тт.* Всю информацию четко делит на школьную и внешкольную. К первой (статьи, пьесы, фильмы, пе­редачи, гдепрямо говорится о школе и учениках) от­носится с интересом. Внешкольная информация не вы­зывает интереса.

К *первому типу* относятся учителя, склонные с завер­шением рабочего дня принципиально менять направленность своих интересов. Во *вторую группу* отнесены учите­ля, рассматривающие информацию как источник общекультурного развития, с вниманием относящиеся к профессиональной информации, но в их интересах до­минирующее место отводится запросам, расширяющим и обогащающим их человеческий потенциал. *В третью груп­пу* вошли учителя, чувствующие себя профессиональными воспитателями. Они оценивают информацию с точки зрения широкого понимания своих воспитательных фун­кций и стараются включить ее в сферу профессиональных интересов. Наконец, в *четвертую* группу вошла группа «узких профессионалов», которые ограничивают сферу своих интересов исключительно школьной тематикой.

Будущему учителю, разумеется, следует стремиться стать таким учителем, который характеризуется высо­кой творческой направленностью своих профессиональ­ных интересов, установки которого «пропущены» через профессиональную позицию.

Ориентация на творческую педагогическую деятельность обеспечивает определен­ное внутреннее единство, глубокое проникновение в смысл профессии, когда педагог остается воспитателем (в высшем смысле этого слова), находясь за пределами узкофункциональной сферы деятельности. Избиратель­ность таких учителей в потоке информации очень вы­сока. По-видимому, это связано с тем, что учителя этого типа склонны реализовывать полученную информацию для нужд развития своей личности, полагая, что это нужно для профессиональной деятельности: Для воспитателей этого типа полнота жизни, разнообразие, широта интересов — личная и профессиональная необходимость.

***8.6.Профессионально-значимые качества личности педагога***

Важным фактором, влияющим на эффективность деятельности учителя, являются его личностные каче­ства. Молодой человек, независимо от выбора своей бу­дущей профессии, должен быть нацелен на выработку в себе таких личностных качеств, которые позволили бы не только общаться с другими людьми на основе общепризнанных норм человеческой морали, но и обогащать этот процесс новым содержанием. Однако каждая профессия предъявляет специфические требования к личностным качествам потенциального работника, который должен осуществлять профессиональную дея­тельность успешно.

Ещё в конце XIX веха П.Ф.Каптерев, выдающийся русский педагог и психолог, показал в своих исследо­ваниях, что одним из важных факторов успешности педагогической деятельности являются личностные ка­чества учителя. Он указал на необходимость наличия у учителя таких качеств, как целеустремленность, настой­чивость, трудолюбие, скромность, наблюдательность, причём особое внимание он уделял остроумию, ора­торским способностям, артистичности. К важнейшим качествам личности учителя можно и нужно отнести готовность к ***эмпатии****,* т.е. к пониманию психического состояния учеников, сопереживанию и потребность к социальному взаимодействию. В трудах учёных большое значение придаётся *педагогическому такту,* в прояв­лении которого выражается общая культура учителя и высокий профессионализм его педагогической деятель­ности.

При рассмотрении качеств педагога как субъекта де­ятельности исследователи как бы разграничивают про­фессионально- педагогические качества, которые мо­гут быть очень близки к способностям, и собственно личностные. К важным профессиональным качествам педагога А.К.Маркова относит: эрудицию, целеполагание, практическое и диагностическое мышление, ин­туиция, импровизация, наблюдательность, оптимизм, находчивость, предвидение и рефлексия, причём все эти качества в данном контексте понимаются только в педагогическом аспекте (например, педагогическая эрудиция, педагогическое мышление и т.д.). Профессио­нально-значимые качества личности учителя у А.К.Мар­ковой близки к понятию «способность». Например, «пе­дагогическая наблюдательность — способность по вы­разительным движениям читать человека, словно книгу» (перцептивные способности). «Педагогическое целеполагание — это способность учителя вырабатывать сплав из целей общества и своих собственных и затем предлагать их для принятия и обсуждения ученикам» Существенно, что многие из этих «ка­честв» (способностей) соотнесены непосредственно с самой педагогической деятельностью.

Рассматривая так же, как и А.К.Маркова, профес­сионально-значимые качества педагога (педагогическую направленность, целеполагание, мышление, рефлек­сию, такт), Л.М.Митина соотносит их с двумя уров­нями педагогических способностей — проективными и рефлексивно-перцептивными. В исследовании Л.М.Митиной были выделены более пятидесяти личностных свойств учителя (как профессионально-значимых ка­честв, так и собственно личностных характеристик). Приведём список этих свойств: - вежливость, - вдумчи­вость, - взыскательность, - впечатлительность, - воспитан­ность, - внимательность, - выдержка и самообладание, - гибкость поведения, - гражданственность, - гуманность, - деловитость, - дисциплинированность, - доброта, - добро­совестность, - доброжелательность, - идейная убеждён­ность, - инициативность, - искренность, - коллективизм, - политическая сознательность, - наблюдательность, - настойчивость, - критичность, - логичность, - любовь к де­тям, - ответственность, - отзывчивость, - организованность, - общительность, - порядочность, - патриотизм, - правди­вость, - педагогическая эрудиция, - предусмотрительность, - принципиальность, - самостоятельность, - самокритич­ность, - скромность, - справедливость, - сообразительность, - смелость, - стремление к самосовершенствованию, - так­тичность, - чувство нового, - чувство собственного до­стоинства, - чуткость, - эмоциональность.

Этот об­щий перечень свойств составляет психологический пор­трет идеального учителя. Стержнем его, его сердцевиной являются собственно личностные качества — направленность, уровень притязании, самооценка, об­раз «Я».

Одним из основных профессионально-значимых ка­честв личности педагога является *«личностная направ­ленность».* Согласно Н.Е.Кузьминой, личностная направ­ленность является одним из важнейших субъективных факторов достижения вершины в профессионально-педагогической деятельности. В общепсихологическом смыс­ле *направленность личности определяется как совокуп­ность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности, характеризуемая интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается миро­воззрение человека.* Расширяя это определение приме­нительно к педагогической деятельности, Н.В.Кузьми­на включает в него ещё и интерес к самим учащимся, творчеству, педагогической профессии, склонность за­ниматься ею, осознание своих способностей.

Выбор главных стратегий деятельности обусловли­вает, по Н.В.Кузьминой, три типа направленности: 1) истинно педагогическую, 2) формально педагоги­ческую и 3) ложнопедагогическую. только первый тип направленности способствует достижению высоких ре­зультатов в педагогической деятельности. «Истинно педагогическая направленность состоит в устойчивой мотивации на формирование личности учащегося сред­ствами преподаваемого предмета, на переструктуриро­вание предмета в расчете на формирование исходной потребности учащегося в знании, носителем которого является педагог».

Основным мотивом истинно педагогической на­правленности является интерес к содержанию педа­гогической деятельности (более чем для 85% студен­тов педагогического вуза, по данным Н.В.Кузьминой, характерен этот мотив). В педагогическую направлен­ность, как высший ее уровень, включается призвание, которое соотносится в своём развития с потребнос­тью в избранной деятельности. На этой высшей сту­пени развития — призвания — «педагог не мыслит себя без школы, без жизни и деятельности своих учени­ков» (Н.В. Кузьмина).

Весомую роль в личностной характеристике учителя играет *профессиональное педагогическое самосознание*.

Задача будущего учителя заключается в том, чтобы не просто знать вышеперечисленные качества, а уметь диагностировать себя на предмет определения степени сформированности их на том или ином этапе профес­сионального становления, намечать пути и средства дальнейшего развития положительных качеств и нейт­рализации и вытеснения отрицательных.

В заключение обратимся к исследованиям данной проблемы, осуществленным на кафедре педагогики Мос­ковского педагогического университета. В качестве од­ного из вариантов классификации профессионально значимых качеств личности педагога приводим фраг­мент карты, разработанной В.П.Симоновым и содержащей «оптимальные характеристики качества личности» педагога по трем важным в данном пособии аспектам:

/. *Психологические черты личности как индивидуаль­ности:*

а) сильный, уравновешенный тип нервной системы;

б) тенденция к лидерству;

в) уверенность в себе;

г) требовательность;

д) добросердечие и отзывчивость.

е) гипертимность.

*2. Педагог в структуре межличностных отношений:*

а) преобладание демократического стиля общения с  
учащимися и коллегами;

б) незначительные конфликты только по принципиаль­ным вопросам;

в) нормальная самооценка;

г) стремление к сотрудничеству с коллегами;

д) уровень изоляции в коллективе равен нулю.

*3. Профессиональные черты личности преподавателя:*

а) широкая эрудиция и свободное изложение материа­ла;

б) умение учитывать психологические возможности уча­щихся;

в) темп речи — 120—130 слов в минуту, четкая дик­ция, общая и специальная грамотность;

г) элегантный внешний вид, выразительная мимика и жесты;

д) обращение к учащимся по именам;

е) мгновенная реакция на ситуацию, находчивость;

ж) умение четко сформулировать конкретные цели;

з) умение организовать всех учащихся сразу;

и) проверяет степень понимания учебного материала.

Любая совокупность таких свойств требует ранжирования их по степени значимости.

*Доминантными* являются качества, отсутствие любого из которых влечет невозможность эффективного осуществления педагогической деятельности. Под *перифе­рийными* понимаются качества, которые не оказывают решающего влияния на эффективность деятельности, однако, способствующие её успешности. *Негативными* являются качества, влекущие снижение эффективнос­ти педагогического труда, а *профессионально недопу­стимые* ведут к профессиональной непригодности учи­теля. Рассмотрим эти качества подробнее.

**Доминантные качества**

1. Социальная активность, готовность и способность  
   деятельно содействовать решению общественных про­блем в сфере профессионально-педагогической деятель­ности.
2. Целеустремленность - умение направлять и использовать все качества своей личности на достижение поставленных педагогических задач.
3. Уравновешенность — способность контролировать  
   свои поступки в любых педагогических ситуациях.
4. Желание работать со школьниками — получение  
   духовного удовлетворения от общения с детьми в ходе  
   учебно-воспитательного процесса.
5. Способность не теряться в экстремальных ситуа­циях — умение оперативно принимать оптимальные пе­дагогические решения и действовать в соответствии с ними.
6. Обаяние — сплав духовности, привлекательнос­ти и вкуса.
7. Честность — искренность в общении, добросо­вестность в деятельности.
8. Справедливость — способность действовать беспристрастно.
9. Современность — осознание учителем собствен­ной принадлежности к одной эпохе с учениками (про­является в стремлении найти общность интересов).
10. Гуманность — стремление и умение оказать ква­лифицированную педагогическую помощь ученикам в их личностном развитии.
11. Эрудиция — широкий кругозор в сочетании с глу­бокими познаниями в области предмета преподавания.
12. Педагогический такт — соблюдение общечелове­ческих норм общения и взаимодействия с детьми с учё­том их возрастных и индивидуально-психологических  
    особенностей.
13. Толерантность — терпеливость в работе с детьми.
14. Педагогический оптимизм — вера в ученика и его способности.

**Периферийные качества**: доброжелательность, при­ветливость, чувство юмора, артистичность, мудрость (наличие жизненного опыта), внешняя привлекатель­ность.

**Негативные качества**

1. Пристрастность — выделение из среды учащихся «любимчиков» и «постылых», публичное выражение симпатий и антипатий по отношению к воспитанни­кам.
2. Неуравновешенность — неумение контролировать свое временное психическое состояние, настроение.
3. Мстительность — свойство личности, проявля­ющееся в стремлении сводить личные счеты с уче­ником.
4. Высокомерие — педагогически нецелесообразное  
   подчеркивание своего превосходства над учеником.

5. Рассеянность — забывчивость, несобранность.

**Профессиональные противопоказания.**

1. Наличие вредных привычек, признанных обще­ством социально опасными (алкоголизм, наркомания и др.).
2. Нравственная нечистоплотность.
3. Рукоприкладство.
4. Грубость.
5. Беспринципность.
6. Некомпетентность в вопросах преподавания и вос­питания.
7. Безответственность.

Индивидуальный стиль деятельности учителя опре­деляют не сами по себе профессионально-значимые качества, а неповторимое многообразие их комбина­ций. Можно выделить следующие типы комбинаций профессионально-значимых качеств личности учителя во взаимосвязи с уровнем продуктивности (эффектив­ности) его деятельности:

*Первый тип* комбинаций («положительный, без пре­досудительного») соответствует высокому уровню ра­боты учителя.

*Второй тип* («положительный с предосудительным, но извинительным») характеризуется преобладанием положительных качеств над негативными. Продуктив­ность работы достаточна. Негативное, по мнению коллег и учеников, несуществен­о.

*Третий тип* («позитив, нейтрализуемый негативом») соответствует малопродуктивному уровню педагогической деятельности. Для учителей этого типа главное в работе — направленность на себя, самовыражение, ка­рьерный рост. В силу наличия у них ряда развитых пе­дагогических способностей и позитивных личностных качеств они могут в отдельные периоды работать ус­пешно. Однако искаженность, мотивов их профессио­нальной активности, как правило, приводит к низко­му конечному результату.

Таким образом, знание профессионально-значи­мых личностных качеств современного педагога, их роли в профессиональной деятельности способству­ет стремлению каждого учителя к совершенствованию этих качеств, что в конечном итоге ведет к качествен­ным изменениям в учебно-воспитательной работе с детьми.

***8.7.Диагностика проявлений творческой индивидуальности в деятельности учителя***

Поскольку в педагогической деятельности значимыми могут становиться любые черты человека, в виде стилеобразующих признаков можно принимать практически любые психические качества: тип высшей нервной деятельности и динамические характеристики (такие классификации стилей особенно распространены), ориентацию учителя на процесс или результат тру­да, результативность, способности и др., а такжевнешние при­знаки (пол, возраст, образование др.), отношения (кучащимся, инновациям, труду, коллегам и т. п.). Перечисление можно про­должать практически без ограничения. В школьной прак­тике можно использовать все предлагаемые подходы к определе­нию стиля: каждый на них добавляет свой штрих в характери­стику индивидуальности учителя, а их наложение позволяет полнее выявить своеобразие каждого конкретного учителя. Однако на уровне определения стиля деятельности возмож­но установление творческой индивидуальности только как типа педагога, обладающего творческим потенциалом,творческой проницательностыо, в отличие от тех учителей, кто нацелен на репродуктивный характер деятельности. Выделение такого типа не раскрывает сущности творческой индивидуальности, хотя я позволяет педагогу задуматься над своим совершенствованием и отношением к деятельности и улучшить профессиональные показатели.

В качестве возможной типологии, уточняющей место твор­ческой индивидуальности как стиля педагога среди других, мы предлагаем типологическую модель, основанную на выявлении направленности на характер деятельности и характер профес­сиональных установок.

Вначале определяется направленность на характер деятель­ности.

*I. Творческая направленность*. Характеризуется стремлени­ем к новому, ценностью ярких впечатлений, привлекательно­стью риска. Ценными являются и аналитическая деятельность, которой он занимается даже во время отдыха, рождение и осмысление новых идей. Человек не может точно следовать инструкциям при выполнении заданий, всегда вносит в них что-то от себя. При творческой направленности личность до конца отстаивает свои идеи, уважает принципы, которых придержи­вается Творческий человек, склонен к самостоятельным дейст­виям, не боится ответственности, мало зависит от мнения окру­жающих.

1. *Репродуктивная направленность*. Отличается высокойоценкой уже приобретенного и нежеланием изменений, стремлением к спокойствию, к пассивным (развлекательным) видам  
   отдыха. Такой человек пытается избежать ответственности,  
   принятия самостоятельных решений, он легко идет на компро­миссы Отношение к деятельности выражается в стремлении  
   точно следовать полученным инструкциям.
2. *Импульсивная направленность.* Характеризуется низкойценностью деятельности вообще. Решения принимаются импульсивно (необдуманно), человек «плывет по течению», посту­пая сообразно обстоятельствам и сваливая все на них в случае  
   неудачи. Случайность всегда играет у такого человека большую  
   роль. Он может даже принять ответственное решение, но, в силу  
   импульсивности поступка, выдержать долго не в состоянии: это  
   истинно безответственный человек.

Затем определяется характер профессиональных установок, в качестве основных параметров которых приняты: представле­ния о целях деятельности; характер отношения к учащимся; от­ношение к содержанию образования; отношение к профессии как к призванию; отношение к себе как к профессионалу, ак­тивность личностной позиции. На этой основе выделены три *типа профессиональных установок.*

*1. «Ремесленная» установка*. Она характеризуется тем, что педагог имеет весьма смутные представления о целях педагоги­ческой деятельности, не думает об общественной значимости профессии. Он нацелен а основном на выполнение отдельных действий и операций, относится к ним как к необходимому ри­туалу (опрос, наложение нового материала, заполнение журна­ла, проведение мероприятий и т. п.) без анализа их внутреннего содержания. Основная задача — «дать» учебный материал. Учащиеся для него — исполнители его команд, которые должны слушаться, «брать материал». Содержание образования — толь­ко учебный материал, который нужно воспроизвести для уча­щихся. Учитель не относится к профессии как к единственно важному жизненному призванию, достаточно равнодушен к вей, что всегда сочетается с отсутствием чувства собственного про­фессионального достоинства, пассивностью позиции при реше­нии проблем, возникающих в ходе педагогического процесса в учебных заведениях.

*2. «Профессиональная» установка.* Цель педагогической дея­тельности — «научить», «дать звания», в чем и заключается для него общественная значимость деятельности. Действия педанта осмысленны, достаточно профессиональны, учитель анализиру­ет их, считая главной задачей «объяснить» учебный материал так, чтобы его поняли учащиеся. Сами учащиеся для него — только «ученики», «воспитанники»: педагог имеет дело с теми их качествами, которые говорят об их успеваемости и поведении (знания, умения, вежливость и т. д.), учитель видит уровень развития отдельных качеств учащихся. Содержание образова­ния для учителя — наука (или область человеческой практики), которой он интересуется, а не только учебный материал. Учи­тель совмещает себя с профессией, считает себя профессиона­лом, хотя важную роль играют для него внешние стимулы (заработок, поощрения и наказания, уважение и др.), есть чув­ство профессионального достоинства, учитель достаточно акти­вен при решении проблем учебного заведения, однако только в рамках профессиональных ролей «предметника» и «классного руководителя».

1. *«Личностно-индивидуальная» установка.* Педагог относит­ся к цели педагогической деятельности как к высокой духовной миссии, значимость профессии для него — в развитии личности, выявлении возможностей ученика. Действия педагога осмысли­ваются им именно по тому, насколько они направлены на рас­крытие потенциалов личности ученика, а значит, вариативны разнообразны. Анализируются не отдельные действия и опера­ции, а их совокупности, объединяемые общим внутренним смыслом.

Можно выделять девять типов педагогов (таблица 5), уточняющих «место» и отличительные стилевые признаки творческой индивидуальности среди других типов.

## *Таблица 5*

### **Стилевые признаки индивидуальности учителя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характер деятельности | Характер профессиональных установок | | |
| Ремесленный | Профессиональный | Личностный |
| Творческий | Личность масштабная, но не реали­зующая свои потенциалы в педагогиче­ской деятельности, "чужак" . | Из тех, кого называют "творчески работающим". Смысл его творчества - в области обучающей или воспитывающей деятельности (методы, формы, средства, учебный материал и др.) | Творческая индивидуальность |
| Репродуктивный | Добросовестный служащий, стремящийся только к то­му, чтобы у него все было в поряд­ке. | профессионал - технолог, из тех, кого называют "неплохим предметником" | Учитель- мастер, часто достигающий значительных профессиональных высот |
| Импульсивный | Безликий функционер, отбывающий "срок "в школе | Безынициативный исполнитель профессиональных действий | «Ущербно добросовестный»: учитель «желает, но не может». |

Учащиеся — ***не только «ученики», но и*** личности со всеми их индивидуальными особенностями. Учитель имеет дело не с от­дельными качествами, а с цельной личностью, с данным ее со­стоянием в контексте жизненного пути, судьбы, видит перспек­тивы и опасности в развитии личности, включен в жизнь уче­ника. Содержание образования для учителя — и инструмент влияния на ученика, и область знаний, которой увлекается сам учитель. Педагог ее мыслит себя вне профессии. Он ощущает себя профессионалом, выполняю­щим высокую духовную миссию, у него высоко развито чувство собственного личного и профессионального достоинства.

**Контрольные вопросы и задания:**

1.Что определяет субъектность учителя?

2.Чем определяется профессионально-ценностная ориентация педагога?

3.Опишите основные признаки педагогической направленности учителя.

4.Опишите основные признаки гуманистической направленности учителя.

5. Опишите основные признаки познавательной направленности учителя.

6.Назовите основные профессионально-значимые качества личности педагога.

*Рекомендуемая литература:*

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. – М., 2000.
2. Аминов Н.А. Диагностика педагогических способностей. – М.: Воронеж, 1997.
3. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.
4. Волков И.П. Социально-психологический тренинг как метод подготовки физкультурных кадров // Теория и практика физической культуры. – 1983. - № 3. – С.35-37.
5. Кондратьева С.В. Учитель - ученик. – М.: Просвещение, 1984.
6. Концепция непрерывного физического образования учащейся молодежи. - М.: ВНИИФК, 1989.
7. Пономарчук В.А., Аяшев О.А. Физическая культура и становление личности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -
8. Реан А.А. Психология познания педагогом личности учащихся. – М.: Высшая школа, 1990.
9. Чепик В.Д. Физическая культура в социальной практике. - М.: Советский спорт, 1996.

ГЛАВА 9.

**ПСИХОЛОГИЯ МАЛЫХ ГРУПП В СИСТЕМЕ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**9.1. Понятие малой группы**

Общеизвестно, что человек является общественным существом. Его развитие и само существование возможно только при наличии окружения других людей. Дети, «воспитанные» животными, несмотря на биологические различия, становятся гораздо ближе к этим животным, чем к людям; попытки социализировать их, как правило, не удаются. Сказки про Маугли и Тарзана так и остаются сказками.

Американский писатель Эрнест Хемингуэй писал, что человек один не может ничего. Действительно, практически вся жизнь человека проходит в окружении других людей, будь то семья, учебный или трудовой коллектив, компании друзей, приятелей, соседей. Все эти общности получили название *малых групп*. Само слово «группа» свое происхождение ведет от итальянского слова «gruppo» («groppo»), обозначавшего несколько скомпонованных фигур в сюжете живописного или скульптурного произведения. В отличие от больших групп, например, жителей одного города, где не все знакомы друг с другом, в малых группах, например, учащихся одного класса, все друг друга знают достаточно хорошо. Именно в малых группах под воздействием различных социально-психологических процессов происходит формирование личности человека. В составе группы люди думают, чувствуют и ведут себя, находясь под вольным или невольным влиянием присутствия других людей. У индивидов, действующих в составе группы, даже психические процессы протекают по иному. По данным различных исследований (В.М.Бехтерев, 1928; Н.Н.Обозов, 1979) у них снижаются параметры таких, в частности, качеств, как чувствительность, объем и концентрация внимания. Вместе с тем повышаются сила мышечного напряжения, продуктивность внимания. Таким образом, ситуация группового контакта может существенно влиять на результативность деятельности человека. Этот социально-психологический феномен называется феноменом социального влияния.

Изучением феномена социального влияния, а также различных социально-психологических процессов, происходящих в малой группе, занимается социальная психология. Ее развитие как науки было во многом обусловлено практической необходимостью найти оптимальные методы управления малыми группами. В отличие от спорта высших достижений, когда тренер может годами работать с одним спортсменом, в системе физической культуры преподаватель, как правило, работает с группой, будь то класс, команда или секция. Становится очевидным, что учет особенностей группового взаимодействия и взаимовлияния способен существенно повысить эффективность работы преподавателя.

Работа с малой группой может быть успешной при соблюдении ряда условий, однако, прежде всего, очевидно, следует понять – что же такое малая группа. Существует чрезвычайно много определений, характеризующих это социальное явление. Часть определений носит описательный характер, например, а) собрание индивидов, часто взаимодействующих друг с другом, определяющих себя как члены одной группы, находящиеся в кооперативной взаимозависимости (Д.Картрайт, А.Зандер, 1968) или б) ограниченное количество членов с сильной взаимозависимостью, дифференциацией ролей, выработкой общих норм (Д.Анзье, Ж.Мартэн, 1976).

Неточность этих определений видится в том, что *группа – не совокупность индивидов, а качественно новая целостная система*. Представление группы как собрания индивидов равнозначно представлению художественной картины как совокупности точек и мазков, нанесенных краской на холст. В начале 1970-х годов М.Дойч предложил определение, согласно которому группа, это единство взаимозависимых членов, имеющих общие интересы или цели (1973).

В советский период, когда социальная психология рассматривалась исключительно с точки зрения марксистско-ленинской идеологии, формулировки, предложенные западными учеными, воспринимались как отражение «чуждого» буржуазного мировоззрения. Так, определение «группа – совокупность свободно объединившихся, равно полезных друг другу индивидов, в процессе кооперативного взаимодействия удовлетворяющих личные запросы и желания»[[4]](#footnote-4) интерпретировалось как ассоциация свободных от обязательств индивидуалистов, руководствующихся гедонистическим принципом удовольствия.

Методологические споры продолжаются и по сей день. Вместе с тем, можно согласиться с определениями, предложенными современными отечественными психологами. Так, Г.М.Андреева (1997) рассматривает малую группу, как немногочисленную по составу группу, члены которой объединены общей деятельностью и находятся в непосредственном личном контакте, что является основой для возникновения групповых норм, процессов и межличностных отношений.

А.И.Донцов (1997) описывает восемь признаков малой группы. Ее члены:

1) регулярно и продолжительно контактируют лицом к лицу, без посредников;

2) обладают общей целью, реализация которой позволяет удовлетворить их значимые потребности и интересы;

3) участвуют в общей системе распределения функций и ролей во внутригрупповом взаимодействии;

4) разделяют общие нормы и правила взаимодействия внутри группы и межгрупповых ситуациях;

5) удовлетворены членством в группе и поэтому испытывают чувство солидарности и благодарности группе;

6) обладают ясным и дифференцированным представлением друг о друге;

7) связаны стабильными эмоциональными отношениями;

8) представляют себя как членов одной группы и аналогично воспринимаются со стороны.

Объединяя перечисленные признаки, М.Р.Битянова (2001) полагает, что малая социальная группа, это целостный самостоятельный субъект функционирования и развития, который:

* состоит из ограниченного, небольшого числа людей;
* возникает в условиях объединения участников общей целью и межличностным общением;
* наделяет входящих в него людей некоторым когнитивным и эмоциональным содержанием;
* определяет некоторые особенности их поведения во внутри- и межгрупповых ситуациях.

Интерес представляет определение *количественных размеров малых групп*. Минимумом считается три человека, так как двое не могут образовать группу при отсутствия между ними согласия. Вместе с тем два человека могут представлять собой специфическую малую группу – диаду. Следует, однако, оговориться, что в физической культуре и спорте группа из двух человек может встречаться достаточно часто, например, человек, играющий в теннис и его спарринг-партнер

Максимальное количество членов группы определяется не столько числом людей, сколько присущей им контактностью. Иными словами, малой группой можно считать «небольшое по размеру объединение индивидов, связанных регулярными контактами друг с другом»[[5]](#footnote-5).

Среди характеристик малых групп важным представляется разделение их на *формальные* и *неформальные*. К формальным относятся коллективы, создаваемые обществом для удовлетворения общественных потребностей. Это - первичные подразделения учебных, трудовых и других коллективов различных социальных институтов. Неформальные объединяют людей на основе потребностей (интересов, увлечений), присущих индивидам, например, футбольным болельщикам, членам спортивной секции и т.д. Приведенная классификация во многом условна, так как неформальные группы могут существовать в рамках формальной группы (компания друзей и учебном или трудовом коллективе) и наоборот (официальный клуб болельщиков определенной спортивной команды).

Для составления качественной характеристики малых групп обычно используют такие параметры, как композиция и структура группы. *Под композицией принято понимать совокупность индивидуальных особенностей каждого участника группы, важных и значимых для группы в целом*. Точный выбор параметров композиции зависит от цели конкретного исследования. Так, в группе занимающихся физической культурой это могут быть пол, возраст, физическое развитие и физическая подготовленность участников.

*Структуру группы составляет система связей между отдельными членами или микрогруппами, входящими в группу*. При этом структура может быть формальной, определяемой инструкциями, предписаниями, правилами, и неформальной, основанной на реально сложившихся отношениях. Формальную структуру также называют внешней подструктурой, а неформальную – внутренней[[6]](#footnote-6).

**9.2. Развитие малой группы**

Как и индивид, группа не может быть чем-то застывшим, наоборот, она должна постоянно находиться в процессе развития. Процесс развития приводит к созданию группы, когда решают объединиться несколько человек, связанных общей целью. Развитие является условием существования группы, так как, не развиваясь, она начинает деградировать и распадается. При этом следует учесть, что развитие включает, помимо момента движения, момент инерции, позволяющий в течение некоторого времени сохранять ранее достигнутый уровень. Таким образом, развитие выступает одновременно и как предпосылка возникновения, и как способ существования группы. Группу можно сравнить с живым организмом, который находится в постоянной динамике и, по выражению великого отечественного педагога А.С.Макаренко, не может остановиться в своем развитии.

Каждая малая группа, независимо от того, формальной или неформальной она является, проходит определенные этапы своего развития, каждый из которых имеет собственное название. В социальной психологии закрепились следующие названия: конгломерат, ассоциация, кооперация, коллектив.

*Низший уровень представляет группа-конгломерат*, члены которой характеризуются отсутствием организованности, взаимопомощи, психологической коммуникативности. Незнакомые друг с другом люди только начинают процесс объединения для осуществления совместной деятельности. Личностные отношения носят поверхностный характер. Необходимо дополнить, что стремление к совместной деятельности, групповая мотивация подчас сводится к суммированию индивидуальных мотивов.

На уровне *группы-ассоциации* ее члены объединены общей целью, но они еще мало знают друг друга, у них нет потребности действовать сообща. Для успешного функционирования ассоциации необходимо постоянное направление ее деятельности руководителем. Личностные отношения носят по большей части неформальный характер приятельских отношений, не определяемых стремлением к достижению общей цели..

*Группе-кооперации* присущи такие качества, как единство действий, сотрудничество, взаимопонимание, однако эти качества не носят ярко выраженного характера. Кооперация обладает достаточно эффективно действующей структурой. Личностные отношения носят в основном формальный, деловой характер, однако группа не стабильна и в дальнейшем может развиваться как в сторону коллектива, так и в сторону ассоциации. С точки зрения мотивации групповой деятельности в кооперации (так же как и ассоциации) главное направление ориентировано «либо на взаимоотношения с партнерами (по принципу – главное не что и для чего делать, а с кем), либо на сам процесс деятельности (главное – не во имя чего, а что и как делать)»[[7]](#footnote-7).

Высшим уровнем принято считать *группу-коллектив*, отличающуюся единством, организованностью, высоким уровнем подготовленности и психологической коммуникативности. Преобладают формальные отношения, вместе с тем неформальные отношения носят доброжелательный характер. Каждый член группы воспринимает себя как часть группы, с которой его объединяет стремление к достижению общей цели при соблюдении групповых норм. При этом, писал еще в 20-е годы прошлого века В.М.Бехтерев, коллективом не может быть названо случайное скопление множества лиц в данный период в определенном месте. А спустя 50 лет К.К.Платонов уточнял, что «коллектив – это группа людей, составляющая часть общества, объединенная общими целями и близкими мотивами совместной деятельности, подчиненными целям этого общества»[[8]](#footnote-8). В коллективе происходит слияние мотивов взаимоотношений и содержания общего дела.

А.С.Макаренко отмечал, что движущей силой развития коллектива является динамика целей, а стимулом к развитию – гармоничное сочетание целей, как коллективных, так и личных. Главным стимулом, побуждающим коллектив к единству действий, является общность интересов и задач. Объем и результат деятельности, недостижимый для индивида, может быть достигнут с помощью согласованной коллективной работы.

Понятие «коллектив» как высшая форма развития группы было принято в советский период, однако в работах современных психологов это понятие по-прежнему употребляется в таком же значении. Таким образом, придерживаясь данной терминологии, необходимо отметить, что не каждую группу можно считать коллективом, более того, различные коллективы могут находиться на разных ступенях развития.

***Выделяются три этапа в развитии коллектива. Первый включает в себя обеспечение необходимых материально-технических и организационных условий. Второй направлен на создание оптимальных условий функционирования. Третий – этап стабильной жизнедеятельности.***

**9.3. Малая группа – спортивная команда**

К малым группам относятся спортивные группы, в которых объединяются люди, занимающиеся физической культурой и спортом. Разновидностью спортивной группы является спортивная команда, объединяющая физкультурников или спортсменов-разрядников. Спортивная команда несет в себе все свойства малой группы. В ней возникают «разнообразные социально-психологические явления, носителями которых может быть только команда, а не отдельный спортсмен (например, групповое настроение, коллективные волевые усилия, групповое мышление, нормы, суждения и др.)»[[9]](#footnote-9). Спортивная команда, как правило, является формальным объединением, однако ей присущи и некоторые признаки неформального объединения: общие интересы и стремления, деятельность, осуществляемая на добровольных началах (за исключением обязательных занятий по физической культуре в школе или другом образовательном учреждении).

Одна из характерных черт развития спортивных команд, это периодическое обновление их состава. В меньшей степени это относится к группам, образуемым учащимися или студентами образовательных учреждений. В этих группах состав, как правило, более стабилен.

Поведение человека в группе весьма отличается от его поведения вне ее. Одной из причин этого являются групповые нормы, представляющие определенные формы общественного сознания. Спортивная команда-коллектив отличается наличием определенных особенностей, среди которых единые для всех значимые цели, соответствующие целям мотивы и практическая совместная деятельность, направленная на достижение этих целей.

В зависимости от реальных возможностей членов группы, общего уровня команды, (а также возможностей противника) могут выстраиваться конкретные цели и задачи. Так, в зависимости от силы противника тренер или преподаватель может поставить задачу победить или проверить умение собственной команды играть с сильным противником.

***В командных видах спорта взаимосвязанная деятельность проявляется особенно ярко, однако и в других видах победа команды осуществима лишь при совместном стремлении ее участников к общей цели. Это объясняется тем, что при индивидуальных действиях каждого члена команды к победе приводит единое направление усилий, общая атмосфера, чувство сопереживания и поддержки.***

Для группы-коллектива свойственна высокая групповая подготовленность, основанная на умении действовать сообща. Подобное качество способно в определенном смысле компенсировать некоторое отсутствие профессионального мастерства. По этой причине команда «суперзвезд», например, сборная мира может проиграть высокопрофессиональной сплоченной команде – не чемпиону. Становится очевидным, что индивидуальное мастерство не всегда является залогом безусловного успеха. Очень часто командная победа зависит от умения одних ее участников в определенные моменты брать игру на себя, а других – подчинять свои действия лидеру. Как говорится в таких случаях, хорошая команда – это нечто большее, чем играющее вместе хорошие спортсмены.

Для группы-коллектива характерна высокая *групповая подготовленность*, то есть умение эффективно действовать сообща, руководить и подчиняться друг другу. Обычно групповая подготовленность накапливается в ходе совместной деятельности, не всегда связанной с физической культурой. Так, при одинаковом уровне физической подготовленности большую сплоченность демонстрирует группа, отличающаяся более высоким уровнем взаимопонимания, взаимопомощи, психологической солидарности. Безусловно, такая группа имеет больше шансов на победу в командных соревнованиях.

Еще одним параметром, характеризующим команду-коллектив, является с*плоченност*ь. Сплоченный коллектив людей, занимающихся физической культурой, отличается способностью к быстрой мобилизации, сопереживанию успехов и неудач, а также такими групповыми социально-психологическими феноменами, как единое коллективное настроение и коллективное мышление.

**9.4. Межличностные отношения в группе**

Важным фактором, влияющим на психологический климат группы (команды) являются *межличностные отношения – объективно переживаемые, в разной степени осознаваемые взаимосвязи между людьми.* В их основе лежат эмоциональные состояния взаимодействующих людей.

В системе межличностных отношений выделяют формальные (деловые) и неформальные (личные). Формальные отношения выстраиваются на основе официальных обязанностей и статуса каждого члена команды; они диктуются извне. Неформальные основываются на личной симпатии или антипатии, дружбе или неприязни; они возникают самопроизвольно.

При наличии единой цели и соответствующей мотивации формальные и неформальные отношения дополняют друг друга, способствуя возникновению *групповой сплоченности.*

Групповая сплоченность характеризуется, в частности, тем, в какой степени члены группы желают остаться в ней. Таким образом, писал А.И.Донцов (1984), «силы сплочения группы имеют две образующих: во-первых, степень привлекательности собственной группы, во-вторых, сила притяжения других доступных групп»[[10]](#footnote-10). В данном случае группу образуют индивиды, для которых преимущества нахождения в группе более значимы, чем вне ее. Исходя из этого, можно предположить, что для каждой группы характерна изначальная сплоченность.

Подобную особенность следует учитывать при организации работы с впервые сформированной группой или группой, пришедшей на занятия после длительного перерыва, например, летних каникул. Имеющаяся положительная мотивация может усилиться при соответствующем подкреплении или, наоборот, ослабнуть при неудаче, мнимой или действительной. Следует также учитывать особенности мотивации, обусловленные необходимостью подчиняться групповым нормам: многим бывает нелегко ограничить собственный успех ради успеха группы.

### Вместе с тем, степень соблюдения групповых норм и сами нормы являются отчетливым показателем развития группы и существующих в ней межличностных отношений. Групповыми нормами являются правила, принимаемые как эталон поведения в группе. В своей основе групповые нормы опираются на нормы, принятые в обществе, на социально одобряемые правила поведения. Однако, в той или иной команде занимающейся физической культурой, могут присутствовать элементы, присущие только данной группе. Это может быть обусловлено возрастным или материальным статусом членов группы, традициями, принятыми в ближайшем к команде социуме, личностью руководителя и т.д.

При работе в группе, независимо от того, является ли объектом воздействия коллектив в целом или отдельная личность, большое внимание уделяется *дисциплине.* Под понятием «дисциплина» подразумевается не система наказаний, а совокупность правил, соблюдение которых способствует сплочению коллектива. По мнению А.С.Макаренко, дисциплина является дополнительным фактором, способствующим возникновению чувства принадлежности каждого к коллективу, чувства локтя.

Еще одним фактором, способствующим упрочнению межличностных отношений в коллективе и, соответственно, его сплочению, являются *традиции.* К ним могут относиться принятые членами группы ритуалы начала и окончания занятий, правила поведения во время занятий, система поощрений. Прочные традиции, основанные на доброжелательности, особенно помогают в кризисных ситуациях, а также в период вхождения в группу новичка или новичков.

Вхождение в группу предполагает решение нескольких проблем: а) выработка оптимального взаимодействия новичка и группового окружения в целях успешной адаптации; б) необходимость изменения поведения, если без этого невозможен вход в группу; 3) изменения в группе в соответствии с появлением нового ее участника, обладающего определенными индивидуальными особенностями. Успешному преодолению возможных проблем способствует изучение новичком системы групповых норм, традиций, характерных для данной команды. Не менее важным представляется уровень имеющейся у него мотивации на вхождение в группу и готовность группы его принять.

В зависимости от уровня развития группы, сложившихся в ней межличностных отношений в группе может образовываться различный *психологический климат*. Под этим понятием подразумевают более или менее стабильное преобладающее настроение в коллективе. Следует различать психологический климат и *психологическую атмосферу*. В отличие от первого атмосфера способна быстро изменяться под влиянием тех или иных обстоятельств; климат же – явление более устойчивое. Хороший психологический климат способствует успешному продвижению команды к достижению общей цели, преодолению препятствий, умению находить компромиссные решения в конфликтных ситуациях. Негативный климат приводит к возникновению конфликтов, разобщению людей, сложностям при достижении групповой цели и, как следствие, разрушению группы вообще.

Каждый член группы участвует в формировании психологического климата и ощущает на себе его влияние. Положительный или отрицательный настрой в команде передается от одного человека к другому, определяя модель самочувствия, поведения и, как следствие, результативность. Общий эмоциональный настрой во многом зависит от преподавателя.

*Психологический климат* формируется под влиянием групповых эмоций, возникающих в результате достижения командой успеха или, наоборот, неудачи. Но наличие самого благоприятного психологического климата не исключает периодического возникновения в группе конфликтов - острых противоречий, возникающих между членами группы при наличии у них взаимоисключающих форм поведения. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. При перерастании ее в инцидент (от лат. incidens - происшествие, столкновение), когда одна из сторон начинает ущемлять интересы другой, возникает непосредственно конфликт. Таким образом, для устранения конфликта необходимо разрешить конфликтную ситуацию.

Основными типами конфликта являются разногласия между: а) членами группы; б) личностью и группой; в) микрогруппами, составляющими малую группу. Для разрешения конфликтной ситуации рекомендуют пять типовых стратегий поведения (по В.Ф.Сопову[[11]](#footnote-11)). Это: приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование и соперничество.

*Приспособление* предполагает изменение своей позиции, поведения в ущерб собственным интересам. *Компромисс* представляет сбой урегулирование разногласий путем взаимных уступок. *Сотрудничество* – совместная выработка решения, удовлетворяющего интересы всех сторон. *Игнорирование* – попытка уйти из конфликтной ситуации, не принимая мер к ее разрешению. *Соперничество* - продолжение борьбы за свои интересы, отстаивание своей позиции.

С первого взгляда конфликтная ситуация представляется как отрицательное явление, однако занятия физической культурой учат преодолевать конфликтные ситуации.

**9.5. Руководство малой группой – спортивной командой**

*Формальным руководителем* спортивной команды как малой группы является преподаватель физической культуры (инструктор), которому (при их наличии) могут помогать капитан, староста, дежурный. Однако, практически в каждой малой группе выявляется *неформальный лидер*, чье влияние на остальных членов группы может быть достаточно велико. Явление лидерства имеет серьезную практическую значимость с точки зрения повышения эффективности управления группой и, как следствие, успешного достижения поставленных целей. При этом, лидер способен влиять как на поведение отдельных членов группы, так и на поведение группы в целом.

Центральной фигурой в руководстве группой является ее формальный (официальный) руководитель. Функциональные обязанности его достаточно многогранны. На первый план выступает обучение в процессе тренировочных занятий или соревнований, однако немаловажную роль играет и воспитательный процесс. Уход от идеологической направленности не должен означать отказ от воспитания вообще. При этом, еще большее значение, особенно при работе с детьми и подростками, играет развивающий процесс, в ходе которого осваиваются не только те или иные двигательные навыки и физические качества. Развитие в данном случае рассматривается как комплексное явление, в том числе – общее развитие личности человека.

Руководство группой является основным направлением в работе преподавателя физической культуры. Синонимами слов «руководство» и «руководитель» являются слова «лидерство» и «лидер». Однако следует различать понятия *«руководитель-лидер»* и *«руководитель-менеджер»*.

Руководитель-менеджер строит свои отношения с подчиненными, опираясь на должностную основу власти. Он направляет работу других, несет персональную ответственность за результаты групповой деятельности. Менеджер вносит порядок и последовательность в работу, а свое взаимодействие с подчиненными строит в рамках имеющихся целей. Реализуя установленную кем-то (не им) цель, менеджер разрабатывает свои действия в деталях, ориентируясь во времени, планируя и привлекая те или иные ресурсы. При этом он работает с людьми, которые входят в его группу.

Лидер в большей степени основывается на социальном взаимодействии. Он воодушевляет людей, вселяет в них энтузиазм, помогает адаптироваться к новому. Лидер сам устанавливает свои цели и использует их для изменения отношения людей к делу. При этом он не вникает в «рутинные» детали подробного планирования; предпочитает работать с людьми, разделяющими его идеи.

Таким образом, если у менеджера есть подчиненные, то у лидера – последователи. Преподаватель в силу занимаемой должности является менеджером. Однако он может быть *формальным лидером*, влияя на людей через имеющуюся у него власть. Процесс влияния через способности и умения или другие ресурсы получил название *неформального лидерства*. Идеальным для руководства является применение «эффективного сочетания обеих основ власти»[[12]](#footnote-12).

Сравнивая характеристики деятельности менеджера и лидера, представленные на таблице, можно увидеть, что для успешного тренировочного процесса действительно важны качества, присущие каждому из руководителей.

*Таблица 6*

**Сравнительные характеристики руководителя-менеджера**

**и руководителя-лидера**

(по О.С.Виханскому, А.И.Наумову)

|  |  |
| --- | --- |
| **Руководитель-менеджер** | **Руководитель-лидер** |
| Администратор | Инноватор |
| Поручает | Вдохновляет |
| Работает по целям других | Работает по собственным целям |
| Основывается на плане | Основывается на своем видении |
| Полагается на систему | Полагается на людей |
| При убеждении использует доводы | При убеждении использует эмоции |
| Контролирует | Доверяет |
| Профессионал | Энтузиаст |
| Делает дело правильно | Делает правильное дело |
| Уважаем | Обожаем |

Если на должность руководителя можно назначить, то назначить в приказном порядке лидера, по меньшей мере, затруднительно. Однако это не означает, что лидерству нельзя научиться. Существующие программы развития лидерских качеств показывают, что лидерство не является набором навыков и умений, а суммой определенных качеств характера, которые можно выработать у руководителя.

Первым шагом для выработки в себе лидерских качеств является всесторонний самоанализ: что я сделал правильно, какое решение оказалось наиболее эффективным, какие варианты решения проблемы, что помимо выбранного, можно было использовать и т.д. Исследования показали, что лидером может стать человек, обладающий: а) совокупностью необходимых качеств; б) нужной формой поведения. Главными признаками лидерства являются высокий уровень активности и инициативности человека при решении группой совместных задач, выраженная способность влиять на других людей, проявление качеств, являющихся для данной группы образцовыми.

*Лидеров условно подразделяют на деловых (инструментальных) и эмоциональных.* Первые способны положительно влиять на спортивную деятельность команды, вторые – на общий фон настроения. В обоих случаях речь идет о положительном, позитивном лидерстве. Иногда в группе может возникнуть негативный лидер, дезорганизующий ее деятельность, отрицательно влияющий на настроение в команде и отношения между ее членами.

Одним из факторов, способствующих достижению группой цели, является *авторитет*, которым обладает тренер (преподаватель). Несмотря на официальность должности, изначально предполагающей наличие авторитета, последним не всегда обладает преподаватель. Если в группе новичков или в классах начальной школы любой руководитель представляется авторитетным, то среди более опытных и взрослых участников авторитет должности должен быть подтвержден определенными личностными качествами. Известно, что несоответствие между должностными обязанностями и личностными особенностями, а также реальными возможностями руководителя приводит к снижению эффективности работы группы. Кроме того, авторитет зависит и от объективности, тактичности руководителя, а также присущего ему взаимопонимания, умения опираться на индивидуальные особенности участников группы и на коллектив в целом.

*Сочетание способов и методов, которые применяет преподаватель для руководства группой, образуют стиль руководства*. Традиционно разделяют *авторитарный, демократический* и *либеральный* стили руководства. Содержание этих стилей, их слабые и сильные стороны представлены на таблице.

Помимо традиционной классификации, в последние годы психологи расширили и сделали более образной типологию преподавателей, в том числе физической культуры.

Так, Е.И.Рогов (1999) приводит примеры таких ти­пов личности преподавателя, как «Организатор», «Предметник», «Коммуникатор», «Интелли­гент». Для лидера «Организатора» характерны требовательность, сильная воля, энергич­ность; для рационалиста «Предметника» - наблюдательность, профессиональная компетентность, стремление к творчеству. Экстраверт «Коммуникатор» характеризуется такими качествами, как общительность, доброта, внешняя привлекательность, эмоцио­нальность, эмпатия; а «Интеллигент» – такими качествами, как высокий интеллект, принципиальность, общая культура.

*Таблица 7*

**Стили руководства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Стиль** | **Особенности** | **Сильные стороны** | **Слабые стороны** |
| Авторитарный | Вся власть и ответственность в одних руках | Строгая иерархия позволяет сохранять устоявшийся порядок | Сдерживание индивидуальной инициативы |
| Демократический | Делегирование руководителем отдельных, не ключевых полномочий | Усиление личных обязательств по выполнению работы через совместное участие в управлении | Дополнительные расходы времени на обсуждение в процессе управления |
| Либеральный | Предоставление возможности самоуправления в предпочитаемом группой режиме | Дело может разворачиваться и без вмешательства руководителя | Группа может остановиться в развитии без направляющей линии, осуществляемой руководителем |

Согласно типологии, предлагаемой Р.В.Овчаровой (2000), можно выделить и описать че­тыре типа психологических портретов учителей (ценностный, гедонистический, реалистический, творческий). Педагоги первого типа склонны руководить, для них характерно преобладание вер­бального интеллекта, педантичная холодность, большие со­циальные претензии, профессиональная усталость. Гедонисты являются исполнителями, для них характерна развитость общего интел­лекта, готовность принять ответственность на себя, эмоциональное отчуждение и агрессия, интеллектуальная инертность. Реалисты характеризуются общей активностью, развитым вербальным интеллектом, при этом часто испытывают отчуждение и эмоциональный дискомфорт. Педагоги четвертого типа гармоничны, активны в профессиональной деятельности, требовательны к себе, имеют высокие интеллектуальные притязания, склонны к эмоциональному сотрудничеству.

И.В.Вачков (2000) предложил классификацию, объединяющую восемь типов. «Наполеон» характеризуется от­кровенным использованием участников группы в собственных целях. Он может блистать чудесными методическими находками, высоко цениться руководством, но занимающиеся в группе его не любят. «Нарцисс» характе­ризуется неприязненным отношением к ученикам, но без активного манипулирования ими. Главное, что он по-своему реализовался, получил удовлетворение. У «Самодура» неспособность к творчеству и неприязнь к подопечным выливаются в жестокий контроль над ними, в стремление ограничить их твердыми рамками запретов. «Штамповщик» из-за отсутствия творческого начала действует под давлением сложившихся стереотипов, шаблонов, устаревших требований, работает одинаково с любыми группами и с каждым из их членов. Педагогическая деятельность «Наблюдателя» часто превращается в пассивное невмешательство с оттенком недоброжелательности в отношениях. «Коту Леопольду» свой­ственны слабость творческого начала и чрезмерная застенчивость. «Доктор Фаустус» «лепит» спортсмена в соответствии со своими представлениями о нужном обществу человеке. Многие, даже, несомненно, талантливые тренеры поднаторели именно в этом, и для них это – единственный видимый путь. «Самоактуализатор» выстраивает систему отношений с подопечными, основанную на принятии их как ценностей, на любви и уважении к ним.

**9.6. Особенности малых групп детей и подростков**

**различного возраста**

В работе с детьми и подростками различных возрастных групп преподаватель физической культуры или тренер в секции в первую очередь обращает внимание на особенности физического развития и физической подготовленности своих подопечных. Вместе с тем, для создания команды-коллектива, формирования групповой сплоченности, а также общего развития личности следует учитывать другие особенности участников группы. Среди этих особенностей – возраст, пол, свойства темперамента, состояние здоровья, профессия, предшествующий опыт общения с людьми и некоторые личностные характеристики.

Приведенные ниже рекомендации носят не обязательный характер. Кроме того, следует учитывать, что в зависимости от индивидуальных особенностей детей или класса в целом, можно работать в предложенных направлениях не только в указанной учебной параллели, но и в других.

Так, учитывая *возрастные особенности*, для учащихся начальной школы актуальным представляется обучение основам общения и правилам поведения в группе. Следует учитывать, что в первом-втором классах коллектив и его актив не воспринимаются детьми как значимые. Также целесообразно показывать разницу между Я и «Я в группе». Возраст третьего (четвертого) класса позволяет целенаправленно развивать коммуникативные качества и организаторские навыки. Начиная с этого возраста, стремление занять определенное место в группе (классе) становится серьезной потребностью.

В среднем звене общеобразовательной школы, начиная с пятого класса, рекомендуется формировать умение соотносить свои желания с необходимостью конструктивно функционировать в социуме, выполняя определенные обязанности. В 11-12 лет (6-7 класс) в процессе общения в группе преподаватель (не на примере учащихся – членов группы, класса) может развивать умение видеть свои недостатки и достоинства, сильные и слабые стороны других людей; развивать стремление преодолевать недостатки и использовать преимущества, терпимо относиться к слабостям людей. В следующем классе будет полезно развивать навыки прогонозирования последствий свих поступков. В восьмом классе полезно усиливать способности критически оценивать поступающую информацию, формировать свой собственный опыт на основе оптимальных образцов, осознанно противостоять возможным попыткам негативного влияния[[13]](#footnote-13).

В последние три года школьного обучения, начиная с девятого класса, преподаватель способствует формированию умения устанавливать отношения конструктивного сотрудничества не только со сверстниками, но и взрослыми. В десятом и одиннадцатом классах рекомендуется обратить внимание на формирование умения конструктивно использовать свои возросшие личностные ресурсы. В этом возрасте положение в группе, имеющийся статус приобретает огромное значение.

*Особенности, обусловленные полом* участников группы, также проявляются уже в детстве. Уже в детском возрасте заметно, что мальчики более активно, чем девочки вступают в контакты, участвуют в коллективной деятельности. Девочки стремятся устанавливать отношения с теми, кто им нравится. При этом, само содержание совместной деятельности для них не так важно, как для мальчиков. Это, кстати, наблюдается и во взрослом возрасте. Для женщин более значимы личностные особенности окружающих, а для мужчин – их деловые качества. Характерным является и то, что при обнаружении того или иного нарушения, мужчина предпочитают сказать об этом виновнику нарушения, а женщины – сообщить тренеру.

В отношении *свойств темперамента* известно, что в отличие от холериков и сангвиников, сравнительно легко устанавливающих контакты, для меланхоликов и флегматиков это представляет определенную проблему. При этом наиболее устойчивы пары «меланхолик-флегаматик», «флегматик-сангвиник», неустойчивы «холерик-холерик», «сангвиник-сангвиник», «холерик-сангвиник».

Если не рассматривать внешние *физические недостатки и заболевания*, связанные с повышенной нервозностью, что, безусловно, влияет на межличностные отношения, то в любом случае необходимо учесть следующее. Часто болеющий участник группы, например учащийся класса, как правило, имеет более низкий статус, чем его здоровые сверстники.

*Профессиональная деятельность*, как правило, в той мере отражается на межличностных отношениях, в какой она связана с общением с людьми.

Большую роль в формировании межличностных отношений играют условия, в которых это происходит: сельская или городская местность, состояние материальной базы спортивного сооружения (в том числе размеры зала) личность преподавателя.

# Контрольные вопросы и задания:

1. Каковы основные признаки малой группы?

2. Какие параметры используются для характеристики малой группы?

3. Какие этапы проходит в своем развитии группа, чем они отличаются друг от друга?

4. Какими признаками малой группы обладает спортивная команда?

5. В чем проявляются особенности спортивной команды-коллектива?

6. Какие межличностные отношения преобладают на различных этапах развития группы?

7. Что влияет на создание благоприятного психологического климата в группе?

8. Что является основой конфликта? Каковы типы его решения?

9 Лидер и менеджер: различия в способах руководства.

10. Каковы основные стили руководства, их сильные и слабые стороны? Приведите примеры классификации преподавателей (тренеров).

#### Рекомендуемая литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1994
2. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Психологические законы поведения человека в социуме. – СПб., Москва, 2002
3. Донцов А.И. Психология коллектива. – М., 1984
4. Донцов А.И. О понятии «группа» в социальной психологии // Вестник московского университета. Сер. 14. – Психология. – 1997. - № 4.
5. Коллектив и личность / Под ред. К.К.Платонова. – М., 1975
6. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: Вводный курс / Пер. с нем. Под ред. М.Я.Виленского и О.С.Метлушко. – М., 1995
7. Психологическая теория коллектива / Под ред. А.В.Петровского. – М., 1979
8. Психология: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Ц.Пуни. – М., 1984
9. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала, 2002
10. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. – М., 1997
11. Степанов Е.И. Конфликтология переходного периода: Методологические, теоретические, технологические проблемы. – М., 1996

***ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА***

**ГЛАВА 10. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА**

***Психология спорта -*** *это область прикладных знаний о закономерностях поведения, когнитивной и двигательной активности человека в экстремальных условиях спортивной деятельности.*

Что такое экстремальная деятельность?

Экстремальная деятельность - вид деятельности, которая в определенный момент времени является для конкретного человека субъективно невыполнимой в связи с околопредельным напряжением психофизических сил и (или) в связи с формированием установки на «отказ» от продолжения деятельности. Существует индивидуальный привычный для конкретного человека «коридор» психофизиологического напряжения, в рамках которого негативные последствия напряжения он может выдержать.

Спортивная деятельность экстремальна по своей сути. Прежде всего, в спорте всегда есть опасность – реальная или символическая. Например, в боксе есть реальная опасность получить от соперника очень болезненный удар. Но есть и символическая опасность проиграть. А такая опасность есть в любом виде спорта, в том числе и в шахматах, и в шашках.

Деятельность спортсмена может быть объективно экстремальной (например, прыжок с парашютом или боевое единоборство) или субъективно экстремальной (например, фехтование или игра против «неудобного» соперника). Для недостаточно тренированного человека экстремальной будет такая деятельность, при которой он испытывает субъективное ощущение сверхнапряжения. Для человека, имеющего необходимый уровень тренированности, степень психофизиологического напряжения в такой деятельности может не быть экстремальной.

Таким образом спорт, во всяком случае на уровне высших достижений, в целом можно назвать условно экстремальной или пара-экстремальной. Главный признак условно экстремальной (пара-экстремальной) спортивной деятельности, помимо околопредельного напряжения – риск (например, риск пропустить решающий укол в фехтовальном поединке). Главный признак экстремальной спортивной деятельности (автоспорт, дайвинг и т.д.) – реальная опасность. Экстремальные ситуации характерны для всех видов спорта, но собственно экстремальными можно назвать не все виды.

Экстремальность создают следующие условия спортивной деятельности6

* условия, которые задаются «природой» (например, необходимость преодолеть значительное утомление в видах спорта «на выносливость»);
* условия, создаваемые противоборствующей стороной, действующей с антагонистическими намерениями (например, в спортивных играх и единоборствах) - деятельность здесь представляет собой борьбу с реальным противником и проявляется в оперативных решениях, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния.

В спорте экстремальность ситуации обусловлена объективными факторами (большие физические и психические нагрузки, ограничения, свойственные тренировочному режиму, опасные условия, типичные, правда, не для всех видов спорта, жесткие условия отбора в команду и предсоревновательной подготовки, высокая конкуренция).

Существуют также типовые субъективные факторы экстремальной спортивной деятельности, которые и являются предметом психологии спорта как науки:

1) индивидуальные реакции на несоответствие между выполняемой работой и эффектом в виде спортивного результата,

2) степень напряжения деятельности,

3) индивидуальная динамика состояния тренированности и спортивной формы, которая провоцирует различные оценки такого состояния со стороны спортсмена,

4) индивидуальная переносимость максимальных нагрузок,

5) особенности реакций на отдельные компоненты физиологического или психического стресса,

6) отношение к рискованным, травмоопасным ситуациям,

7) мнительность при оценке собственных возможностей и возможностей соперников,

8) специфика формирования установок на выполнение экстремальных действий,

9) специфика отношений к психоэмоциональным нагрузкам тренировочной деятельности,

10) специфика мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта деятельности.

Здесь рассматривается предмет психологии спорта как отрасль науки, сформировавшаяся к первому десятилетию XXI века.

Центральной проблемой исследований в области психологии спорта являются изучение индивида, с его специфическими реакциями на условия спортивной деятельности, и путей оптимизации его состояния, поведения и различных форм активности. Во втором случае речь идет о поиске оптимальных форм психологической подготовки.

Первая из названных областей знаний составляет *главную суть всех исследований*, а вторая является собственным *прикладным содержанием* первой. В этом не только диалектичность их взаимосвязи, но и важнейшее условие системного исследования проблем психологии спорта.

Способность спортсменов сохранять высокую работоспособность, преодолевать последствия влияния повышенных нагрузок на психику, их умение успешно противостоять воздействию разнообразных стрессогенных факторов – все это является характеристикой своего рода генеральных способностей к эффективной экстремальной деятельности. Однако негативный по своим механизмам стресс, который носит название «дистресс», практически всегда сопровождает деятельность человека в спорте высших достижений, хотя генезис такого дистресса различается у представителей различных групп видов спорта.

Дистресс является реакцией не столько на физические или психофизиологические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления, стратегии поведения, их адекватному выбору. В этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления негативных форм стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого.

Пусковым механизмом проявлений способности спортсмена противостоять дистрессу является состояние готовности. Перед началом ответственнойдеятельности, тем более, протекающей в экстремальном режиме, у человека включаются, произвольно или даже непроизвольно, механизмы активации психических и физиологических функций, непосредственно влияющих на эффективность выполнения такой деятельности.

Состояние готовности формируется на основе механизмов установки, которая возникает как результат взаимоотношений между потребностью и предстоящей ситуацией и выражается в форме неосознанной склонности к определенной деятельности (Д.Н.Узнадзе, 1966). Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и по существу определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности. Перед любой деятельностью формируется установка, связанная с ожиданием наиболее вероятного исхода этой деятельности. Нередко установка формируется на неосознаваемом уровне, однако чем сложней по своей структуре предстоящая деятельность, тем больше в формирующейся установке преобладают осознаваемые, волевые компоненты.

Развитие состояния готовности реализуется через ориентацию на социальные ценности, которые явля­ются ведущими для спортсмена; через формирование у него психических «внутренних опор» (уверенность в способности добиться успеха, надежда на высокий уровень собственного мастерства, даже на «везение»); через преодоление психических барьеров, различных фобий, осо­бенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником; через создание психологической программы действий перед началом деятельности.

Предмет психологии спорта включает в себя значительную социально-психологическую составляющую. Известно, что с увеличением продолжительности взаимодействия и достижением успеха внутренняя сплоченность команд становится более выраженной. Однако закономерность здесь не так однозначна, и постоянно выигрывающая команда не меньше имеет социально-психологических проблем, чем постоянно проигрывающая. Исследование, выполненное на американском студенческом баскетболе, показало, что оптимальное для психологического климата команды соотношение побед и поражений - 8:3 или 9:4. Но и такого механистического подхода быть не должно. Необходим тщательный анализ всех социально-психологических факторов успеха и неуспеха в спорте.

Периодическое появление конфликтов в команде - неизбежное явление, так как они являются одним из отражений процесса ее развития. Но затянувшиеся межличностные конфликты нежелательны, они ведут к нарушению взаимодействий между спортсменами, ориентируют их не на повышение результата, а на субъективное разрешение конфликта. Конфликт в команде чаще всего возникает не в период наибольшего психического напряжения при подготовке и участия в соревнованиях, а в тренировочный период, когда выполняется наиболее интенсивная и физически тяжелая работа. Именно в этот период и необходимы меры профилактики конфликта.

Предметом психологии спорта являются взаимоотношения тренера и спортсмена. Среди европейских психологов спорта существуют три основных подхода к этой проблеме: социально-эмоциональный, который акцентирует внимание на взаимных аффективных влияниях спортсмена и тренера, поведенческий и организационный. Особый интерес представляет первый подход, в котором можно выделить проблему «тревогогенного поведения тренера». В рамках двух других подходов изучаются особенности взаимного восприятия спортсмена и тренера; факторы их взаимопонимания; особенности работы тренера с юными спортсменами; особенности разнополых и однополых диад тренер - спортсмен.

Вне зависимости от специфики экстремальных условий в спорте и в «экстремальных» профессиях есть общие механизмы оперативной деятельности. Во-первых, такие условия всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в определенной мере можно адаптироваться. Во-вторых, адаптация определяется некоторыми генетически обусловленными нейродинамическими и психодинамическими свойствами, а также определенными волевыми усилиями участника экстремальной деятельности. В-третьих, одним из факторов эффективности деятельности является уровень развития способности к быстрому и адекватному решению оперативных задач.

Сейчас в авангарде спортивно-психологической проблематики - исследования особенностей личности спортсмена. Речь идет об изучении направленности личности, об особенностях личностных структурных характеристиках высококвалифицированных спортсменов вообще и представителей различных видов спортивной деятельности в частности. Зарубежные исследователи сейчас много внимания уделяют изучению «мотивационных конструктов» спортсмена («целевые ориентации», «ценности», «уверенность в своих силах»). Особый интерес представляют исследования целевых доминирующих ориентаций: «на собственное Я» или «на задачу». Ясно, что такие ориентации во многом определяют отношение спортсмена к тренировке, к партнерам по команде. «Эго-ориентированные» спортсмены в командных видах спорта слишком озабочены повышением собственного социального статуса, что не может не сказаться на психологическом климате в команде. Это лишь один пример того, как теоретическая, на первый взгляд, проблема дает решение сугубо практических вопросов.

При всем многообразии исследований роли базисных свойств (свойств нервной системы) в формировании и проявлениях индивидуальности спортсмена, наших знаний об этом феномене явно недостаточно. Особенно нуждается в дальнейшем изучении проблема спортивной одаренности и роли нейрофизиологических свойств в возникновении такой специфической одаренности. Одним из основных положений, выдвинутых в свое время Б.М.Тепловым, является положение о том, что «не отдель­ные способности как таковые непосредственно определяют воз­можность успешного выполнения какой-нибудь деятельности, а лишь то своеобразное сочетание этих способностей, которые ха­рактеризуют данную личность», которое собственно и является одаренностью. Ее надо рассматривать, исходя из требований, которые предъявляет человеку конкретная деятельность, учитывая три момента: 1) требования самой деятельности; 2) общественную ценность этой деятельности в данный момент времени; 3) критерии ее успешности в настоящее время. Ведь неспроста общественная оценка фигурного катания в нашей стране вызвала такой поток одаренных фигуристов. Глубокие нейрофизиологические корни этого явления совершенно не изучены.

Существует представление о человеке, как саморазвивающеся-самоорганизующейся системе, состоящей из относительно замкнутых подсистем (уровней) - физиологической, психологической, социальной. Между ними, как считал В.С.Мерлин, существует многозначная зависимость. В качестве основного промежуточного звена, определяющего особенности таких взаимосвязей и такой взаимозависимости, обычно рассматриваются виды человеческой деятельности.Это подтверждается фактами изменения характера связей между индивидуальными свойствами различных уровней (гармонизации) в зависимости от того, какие действия, операции и промежуточные цели выбирает человек для решения за­дач, т.е. какой индивидуальный стиль деятельности или общения у него формируется. Помимо неоднократно описанных стилей спортивной деятельности (особенно много в этом направлении выполнено исследований на материале единоборств), эта проблема может рассматриваться как проблема двух полюсов: существуют, так называемые «рациональные» стили, дающие умственным возможностям «правильное направление», и «нерациональные», рассматриваемые как «педагогический брак». С таких позиций проблема индивидуального стиля деятельности в спорте практически не изучалась.

И еще об одной стороне этой проблемы. В ходе развития индивидуального стиля происходит изменение детерминант, смена системных оснований, поэтому на разных стадиях развития формируются разные системы биологических, психических и социальных качеств и свойств человека в их взаимосвязи. На ранних стадиях онтогенеза развитие в большей степени подчинено биологическим закономерностям и именно они определяют формирование определенной системы свойств индивида. Затем ведущее значение приобретают социальные факторы развития. Как говорил известный советский психолог Б.Ф.Ломов, линия биологического развития продолжается в течение всей жизни человека, но она как бы «уходит в основание» этой жизни.

По-прежнему важнейшей проблемой современной психологии спорта является проблема изучения и формирования психомоторных способностей спортсмена. Сюда же примыкает проблема изучения психомоторных факторов обучения и воспитания в процессе двигательной активности.

В процессе решения задач, присущих спортивной деятельности, имеют место сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений (поиск осуществляется параллельно с помощью сенсорных, моторных и когнитивных операций).

Анализ системы контроля и коррекции движений в спорте высших достижений с позиций высших форм управляемости движений приводит к проблеме полноты двигательного образа. Двигательный образ, обеспечивающий высшие формы управления движением, тесно связан с двигательным чувством. В феноменологии двигательного образа пространственные чувства тесно переплетены со специфическими комплексами ощущений, и продукт этого взаимодействия реализуется в виде обобщенных единиц контроля, которые позволяют успешно ассимилировать самые различные множества движений и осуществлять их контроль и коррекцию по ходу и на высокой скорости. Раскрытие природы обобщенных единиц контроля ставит вопрос о взаимоотношениях двух измерений этого контроля: его широты и глубины, иначе говоря, вопрос об уровнях осознания и эффективности двигательного контроля, который осуществляется спортсменом.

Повышение роли интеллектуальных моментов в спортивной деятельности требует дальнейшего изучения когнитивных механизмов психомоторных действий. Формирование установки на определенные действия, опережающая подготовка создают возможности, с одной стороны, предупреждать появление нежелательных ситуаций, а с другой стороны, заблаговременно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных задач. Границы между вербальной и невербальной информацией здесь нечетки, элементы достаточно сложных невербальных решений могут встречаться в спортивной деятельности, которую нельзя свести в случаям сенсомоторного реагирования. Описать такие границы – значит раскрыть содержание интуитивных решений в спорте и возможные способы «актуализации» таких решений.

Выделяют следующие уровни в психоло­гической работе со спортсменом: психофизиологи­ческий, собственно психологический и социально-психологический. Каждый из них имеет свои законы, которые в спор­те находят собственное преломление и в то же время не полностью вхо­дят в спортивную деятельность со своей сложной проблематикой и науч­ным аппаратом. Важно то, что соответствующие научные дисциплины, «обслу­живающие» эти уровни, имеют свое видение, свой угол зрения на спортив­ную деятельность.

Социально-психологический уровень указывает на та­кой «объект», как соревнование, где происходит противоборство двух так­тик, техник и сил, но объектом для исследования и воздействия для психо­лога здесь является собственно коман­да. Поэтому предметом выступают отношения в команде, воздействия коман­ды на развитие личности, ее формиро­вание, а также влияние личности и роль ее в команде как коллективе, становление личности и спортивного коллектива.

Психологический уровень указывает на отношения человека к са­мому себе, вскрывая пласт свойств, качеств человека, обеспечивающих его способность осуществлять деятель­ность. Здесь предметом выступают не только знания и умения, навыки и при­вычки, не только психические процес­сы и функции, но и такие сложные явления, как самосознание, самооцен­ка, мировоззрение и сознание лично­сти — одним словом, отношение к себе как человеческой личности.

Психофизи­ологический уровень указывает на от­ношение человека к возможностям сво­его организма как анатомо-физиологической данности. При такой дифферен­циации психологической подготовки можно осуществить не только комплекс­ность воспитания, но и реализовать системность в подготовке, так как че­ловек будет «охвачен» во всей своей полноте, во всех своих проявлениях. Следовательно, при осуществлении та­кого подхода открывается возможность строить более надежные прогнозы. При таком подходе возможна стыковка с другими науками (социоло­гией, философией, теорией физическо­го воспитания и т. д.) в области общей подготовки как более сложно организованной социотехнической си­стемы.

Однако акцент современных исследований смещается в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями. Понятно, что процессы обучения, управления, организации и формирования в рамках подготовки и тренировочно­го цикла протекают эффективнее, если они опосредуются личностью спортсме­на. Следовательно, раскрытие структу­ры личности, ее конкретное экспери­ментальное наполнение и практическое ограничение (направленность) составляет основное содержание современной психологии спорта.

# *Контрольные вопросы и задания:*

1. Что является предметом психологии спорта?
2. Опишите, как психология спорта связана с другими науками о человеке.
3. Назовите основные, «ключевые» проблемы психологии спорта.

#### *Рекомендуемая литература*

1. Ванек М., Гошек В. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсменов // Психология и современный спорт. - М., 1982. – С. 113—114.

2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: Физкультура и спорт, 1981.

3.Вяткин Б. А. Спорт и развитие индивидуальности человека // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 2. - С. 1-5.

4.Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. / Г.Д.Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – 2006.

6. Ильин Е.П., Ю.Я.Киселев. Психология спорта: современные направления в психологии.- Л.: Министерство высшего и среднего специального образования РСФСР, 1989.

7. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена. – Ереван: Айастан, 1985.

8. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984

9. Мерлин B.C. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986.

10. Найдиффер Р.М. Психология соревную­щегося спортсмена.— М., 1979.

11. Непопалов В.Н. Предмет и методы психофизиологии экстремальной деятельности / В.Н. Непопалов [ и др.] – Основы психофизиологии экстремальной деятельности, М.. 2006.

1. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002.

13. Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. / С.Л. Соловьева. – СПб: ЭЛБИ-СПб, 2003.

14. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проект, 2005.

**ГЛАВА 11.**

# МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ

**Спортивная психодиагностика** - это прикладной раздел психологии спорта, предметом которой являются измерение и контроль психи­ческих особенностей спортивной деятельности и ее исполнителей - спортсменов.

Практическое использование психо­диагностики в спорте позволяет решать следующие задачи:

- обеспечить отбор спортсменов и снизить субъективный отсев из команд;

- определять степень и уровень готовности спортсмена и команды к предстоящим соревнованиям;

- разработать адекватные методы индивидуальной подготовки спортсменов, а соответственно сократить время и затраты на спортивную подготовку;

- разработать и предложить тренеру индивидуальные рекомендации по работе со спортсменом или командой.

В настоящем разделе для правильного понимания практической работы в этой области и задач, стоящих перед спортивной психодиагностикой, рассмотрим три основных вопроса:

- общее представление о психодиагностике,

- психодиагностические методы в спорте.

**11.1. Общее представление о психодиагностике**

Термин «психодиагностика» введен в 1921 г. Г.Роршахом и с этого времени она существует в качестве самостоятельной научной дисциплины, однако основная ее проблематика занимает человеческую мысль с момента возник­новения интереса человечества к самому себе, к своим возможно­стям.

Одно из самых древних упоминаний об отборе людей на основе испытания мы находим в библии, где говорится о том, что бог по­велел Гедеону осуществить двухступенчатый отбор воинов в войне Израиля против медиатян. В области характерологической диагностики до сих пор инте­ресным является сочинение Теофраста «Описание характе­ров». Много указаний на психодиагностические признаки содер­жится в трудах арабских средневековых мыслителей: Авиценны, Аль Бируни, Ибн Рашида.

Сложившаяся эмпирическая практика сохраняется до сих пор в так называемой наивной психологии, опирающейся на социальные стереотипы и отражающие опыт поколений.

Первые попытки навести порядок в накопленном опыте, привели к зарождению физиогномики, по которой предполагается, что в выражениях лица человека находят отражение некоторые особенности личности.

В 1622 г. итальянский врач К.Вальдо издал работу, в которой описал способ опреде­ления по почерку особенностей личности (графология). И уже 350 лет продолжаются попытки объяснить и понять осо­бенности личности по почерку. В настоящее время, несмотря на отсутствие теоретического обоснования, накоплен богатый опыт по применению данного способа и его по праву относят к одному из методов психодиагностики, так как почерк можно рассматривать в качестве фиксированного выразительного движения, отражающего некоторые сложившиеся особенности личности.

В общем виде психодиагностикой называют науку и практику постановки психологического диагноза. Под диагнозом понимают распознание любо­го отклонения от нормального функционирования или опреде­ление состояния психических процессов конкретного объекта (индивида, группы, организации). Установление психоло­гического диагноза осуществляется с целью оценки актуального состояния личности, прогноза дальнейшего развития и разработ­ки рекомендаций.

Различают симптоматический, этиологический и типологиче­ский диагнозы. *Симптоматический* диагноз ограничивается кон­статацией определенных особенностей или симптомов, на осно­вании которых непосредственно строят практические выводы. *Этиологический* диагноз учитывает не только наличие опреде­ленных особенностей, но и причины их возникновения. Высший уровень - *типологический* диагноз, который заключается в опре­делении места и значения полученных данных в целостной, дина­мической картине личности.

Психодиагностика является областью психологической науки, разрабатывающей и использующей методы выявления и измерения индивидуально-психологических особенностей человека. В конкретно прикладном аспекте предметом психодиагностики являются психические процессы, состояния и психические свойства личности.

Психодиагностические методы объединяют в группы по разным основаниям.

Классификации методов, по Й.Шванцаре, объединяет психодиагностические методы в группы по следующим основаниям:

1) по используемому материалу (вербальные, невербальные, манипуляционные, тесты «бумаги и карандаша» и т.д.);

2) по количеству получаемых показателей (простые и комплексные);

3) тесты с «правильным» решением и тесты с возможностью различных ответов;

4) по психической активности испытуемых:

- интроспективные (сообщение испытуемого о личном опыте, отношениях), анкеты, беседа;

- экстроспективные (наблюдение и оценка разнообразных проявлений);

- проективные. Испытуемый проецирует неосознава­емые свойства личности (внутренние конфликты, скрытые влечения и др.) на малоструктурированные, многозначные стимулы;

- исполнительные. Испытуемый осуществляет какое-либо дейст­вие (перцепционное, мыслительное, моторное), количественный уровень и качественные особенности которого являются показателем интеллектуальных и личностных черт.

Классификации психодиагностических методов по В.К.Гайде, В.П.Захарову представлена по следующим основаниям:

1) по качеству: стандартизованные, не стандартизованные;

2) по назначению:

- общедиагностические (тесты личности по типу опросников Р.Кеттелла или Г.Айзенка, тесты общего интеллекта);

- тесты профессиональной пригодности;

- тесты специальных способностей (технических, музыкальных, тесты для пилотов);

- тесты достижений:

3) по материалу, которым оперирует испытуемый:

- бланковые;

- предметные (кубики Кооса, «сложение фигур» из набора Векслера);

- аппаратурные (устройства для изучения особенностей внимания и т.д.);

4) по количеству обследуемых: индивидуальные и групповые;

5) по форме ответа: устные и письменные;

6) по ведущей ориентации: тесты на скорость, тесты мощности, смешанные тесты. В тестах мощности задачи трудны и время решения не ограничено; исследователя интересует как успешность, так и способ решения задачи;

7) по степени однородности задач: гомогенные и гетерогенные, которые отличаются тем, что:

- в гомогенных тестах задачи схожи друг с другом и применяются для измерения вполне определенных личностных и интеллектуальных свойств;

- в гетерогенных тестах задачи разнообразны и применяются для оценки разнообразных характеристик интеллекта;

8) по комплексности: изолированные тесты и тестовые наборы (батареи);

9) по характеру ответов на задачи тесты с предписанными ответами тесты со свободными ответами;

10) по области охвата психического: тесты личности и интеллектуальные тесты;

11) по характеру умственных действий: вербальные и невербальные.

Несмотря на разнообразие оснований, а, следовательно, и классификаций методов, можно выделить два основания: по предметной направленности диагностики и по степени формализации процедуры обследования.

В соответствии с первым критерием выделяют следующие диагностические методы:

- интеллектуального развития;

- творческих и специальных способностей;

- индивидуальных различий и личности;

- межличностных отношений и групповых процессов и т.д.

По второму основанию методы можно разделить на малоформализованные (наблюдение, беседа, контент-анализ). и формализованные или стандартизованные (тесты: интеллек­та, достижений и критериально-ориентированные тесты; анкеты и личностные опросники; проективные техники; психо­физиологические методики, служа­щие для диагностики индивидуальных проявлений свойств нерв­ной системы, выявляющие динами­ческие особенности психики: темп деятельности, легкость переклю­чения, длительность сохранения активной работоспособности и др.

Любая психодиагностическая методика должна отвечать требо­ваниям точности, надежности и главное - валидности.

В психодиагностике нет од­ного универсального приема диагностирования, что требует от диагно­ста специальных знаний, профессионального опыта, интуиции и культуры диагностирования. Разберем общую схему диагностического процесса (рис. 4).

|  |
| --- |
| Теоретическая компетентность |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предварительное изучение не эффективной деятельности спортсмена | Наблюдение | Оценка тренером подготовки спортсмена |

|  |
| --- |
| Выдвижение гипотез и постановка задач |

|  |
| --- |
| Планирование (разработка программы) |
| Отбор (разработка) психодиагностических методов |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Реализация программы | Обработка | Оценка |

|  |
| --- |
| Заключение |

## *Рис.4. Этапы психодиагностического процесса*

Собственно необходимость в диагностике возникает тогда, когда привычный ход тех или иных событий нарушается, т.е. специалист или осознает какие-либо отклонения в наблюдаемом явлении, или должен сделать выбор между n-мерным количеством вариантов. Подобные ситуации и определяют направленность и содержание всей психодиагностической деятельности. Поэтому любая диагностика (спортивная, медицинская, психологическая, техническая и т.д.) проводиться в соответствии с практической задачей, сформулированной «заказчиком».

Рассмотрим процедуру диагностики, которая включает четыре этапа - планирование, проведение, обработка и оценка, которая может быть отражена в письменном заключении.

1. Планирование обследования или разработка программы обусловлено рядом факторов:

- практической за­дачей (профотбор, консультирование, экспертиза и т.д.),

- опреде­лением предмета психодиагностики (черт личности, эмоциональ­ных и функциональных состояний, мотивационно-смысловой сфе­ры и т.д.),

- количеством обследуемых (индивидуальная или групповая диагностика),

- подбором соответ­ствующих методик, их комплексностью, достоверностью, подго­товкой стимульного материала,

- ответственностью за последствия выводов.

На этапе планирования составляют схему обследования, определяют состав и количество испытуемых, необходимое число измерений, выбирают математико-статистический способ обработки результатов, готовят условия проведения обследования.

2. Обеспечение условий проведения обследования. Лучшим по­мещением является специально оборудованная комната. Обяза­тельным условием должно быть предварительное устранение по­мех и постороннего вмешательства. Необходимо заранее позабо­титься и расположить в нужном порядке весь тестовой материал, в случае использования аппаратуры продумать соответствие усло­вий тестирования стандартизации обстановки.

3. Особо нужно подчеркнуть необходимость установления контакта с испытуемым. Доброжелательные до­верительные отношения с испытуемым спортсменом - залог каче­ственного обследования. Спортсмен должен быть проинформи­рован о целях обследования, о возможностях использования ре­зультатов. Ничто не может быть применено во вред личности. Ди­агност обязан тщательно проинструктировать испытуемого по каждому тесту..

4. Личность диагноста. Внешность, характер, манера поведения и речи, настроение, так же как и уровень профессиональных знаний, владение диагностом методикой, безусловно, влияют на успешность обследования. Психодиагносту полезно перед непосредственным проведением обследования (даже, если оно прово­дится в учебных целях) самому поработать в качестве испытуемо­го. От психодиагноста требуется соблюдать спокойствие, ней­тральность, постоянную внимательность, четкость в работе.

5. Инструкция испытуемому должна быть ясной, четкой, крат­кой и однозначной.

6. Процедура диагности­рования накладывает на создателей и интерпретаторов методик высокую моральную ответственность за судьбу людей, подвергающихся тестированию.

7. Все полученные результаты, заносятся в протокол обследования. Форма протокола продумывается заранее. В необходимом случае разрабатывают знаковую систему, необходимую для регистрации речевых или поведенческих реакций испытуемого, заго­тавливают опросные листы, ключи или трафареты с прорезями.

8. Обработка полученных данных представляет собой очень ответственный и трудоемкий процесс. Он включает в себя анализ данных, сопоставление с другими результатами, обобщение и ин­терпретацию. Это возможно только при достаточном профессиональном опыте и умении пользоваться методами статистической обра­ботки данных.

9. Не менее важный и морально ответственный момент - это написание заключение о проведенном обследовании. Одно дело дать оценку (диагноз) - годен или не годен, болен или не болен и т.д., и совсем другое дать развернутую оценку с рекомендациями или заключение. Отметим также, что написание заключения порой занимает гораздо больше времени, чем проведение всей диагностики.

Разработка и использование тестов в практике обследования и освидетельствования спортсменов свя­заны с предварительным определением степени соответствия тес­тов следующим требованиям психологической теории измерений (психометрии): 1) объективности, 2) стандартиза­ции, 3) валидности, 4) надежности, 5) практичности, 6) прогностической ценности. Только в этом случае могут быть получены адекватные количественные оценки, отражающие психические особенности спортсменов.

**Объективность** психологического теста означает, что первичные показатели, их оценка и интерпретация не зависят от поведения и субъективных суждений экспериментатора. Первичными называют показатели, полученные после обработки данных выполнения респондентом тестовых задании.

Добиться объективности психологического теста можно при выполнении следующих условий:

1) единообразие процедуры проведения теста для получения сравнимых с нормой результатов;

2) единообразие оценки выполнения теста;

3) определение нормы выполнения теста для сопоставления с ними показателей, полученных в результате обработки данных тестирования.

**Стандартизация** психодиагностических тестов представляет со­бой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, смысл которого заключается в замене исходных оценок новыми, производными, облегчающими понимание и интерпретацию тестовых результатов.

Интерпретация результатов психодиагностических измерений возможна только при сравнении индивидуальных данных со сред­ними, полученными на большой выборке испытуемых. Без этих преобразований исходные тестовые оценки ничего не скажут ни о степени выраженности исследуемой характеристики, ни о вероят­ности появления такого значения исследуемой характеристики у других лиц.

Как правило, разные тесты имеют различные средние и дисперсии, поэтому их результаты имеют различную размерность. Чтобы сделать возможным сопоставление результатов и устранить различия в размерности, необходимо тес­товые оценки трансформировать, введя для них единый масштаб.

**Определение норм для теста.** На этапе создания теста формируется некоторая группа испытуемых, на которой проводится данный тест. Средний результат выполнения этого теста в данной группе принято считать нормой. Существуют определенные правила формирования такой группы испытуемых, или, как ее иначе называют, выборки стандартизации.

*Правила формирования выборки стандартизации:*

1) выборка стандартизации должна состоять из респондентов, на которых в принципе ориентирован данный тест, то есть если созда­ваемый тест ориентирован на детей, то и стандартизация должна происходить на детях заданного возра­ста,

2) выборка стандартизации должна быть репрезентативной, то есть представлять собой уменьшенную модель популяции по таким параметрам, как возраст, пол, профессия, географическое распре­деление и т.д. Распределение результатов, полученных при тестировании испытуе­мых выборки стандартизации, можно изобразить с помощью графика - кри­вой нормального распределения. Этот график показывает, какие значения первичных показателей входят в зону средних значений (в зону нормы), а какие выше и ниже нормы.

**Валидность.** Проблема валидности возникает в ходе разработки и практического применения психодиагностических методов, в частности тестов, когда требуется установить соответствие между степенью выраженности измеряемого свойства личности и методом его измерения. Таким образом, валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое качество (свойство, способность, характеристику и т. п.), для оценки которого предназначен. Невалидные, т. е. не обладающие валидностью, тесты непригодны для практического использования.

При валидизации тестов, предназначенных для спорта, роль экспертов обычно выполняют тренеры. Однако, как показали спе­циальные исследования, экспертные оценки тренеров имеют низ­кую валидность и надежность. Немногие тренеры могут высту­пить в качестве надежных экспертов; это связано с тем, что их оценки в значительной степени подвержены субъективным иска­жениям (симпатиям и антипатиям, переносу отношений с роди­телей на ученика, с упешности деятельности на качества лично­сти и т. п.). Другой причиной ошибок является недостаточное по­нимание содержания оцениваемого качества.

Предложить тренеру оценить такую-то особенность психики спортсмена – значит, поставить перед неспециалистом задачи, за­труднительные даже для большинства психологов. Вначале сле­дует объяснить тренеру содержание психического свойства, для измерения которого предназначен валидизируемый тест, ознако­мить со спецификацией и составом заданий и только после этого просить выставить экспертные оценки.

Экспериментальные критерии распространены зна­чительно больше. В качестве такого критерия валидности исполь­зуются результаты одновременного и независимого тестирования испытуемых другим тестом, предположительно измеряющим то же свойство личности, что и валидизируемый тест. Коэффициент кор­реляции между результатами двух измерений называется эмпири­ческой взаимной валидностью.

**Надежность** - еще один критерий качества психодиагностических методик, в частности тестов, относящийся к точности психологических измерений. Чем выше надежность, тем относительно свободнее средство измерения от погрешностей. В процессе психодиагностики, как при любом измерении, воз­никают ошибки, которые принято разделять на систематические и случайные.

*Систематические ошибки* остаются постоянными или закономерно меняются от измерения к измерению. В силу этих своих особенностей они могут быть предсказаны заранее, а в не­которых случаях и устранены. К этой группе относятся ошибки, возникающие в связи с использованием различных методов сбора данных.

*Случайные ошибки* имеют место, когда при последова­тельных измерениях постоянной характеристики получаются раз­личные числовые оценки, т.е. когда измеряемая характеристика не изменяется во времени, а все отклонения обусловлены неточ­ностью измерения.

В практике используются три основных метода оценки надежности измерений: 1) повторное измерение, 2) параллельное измерение и 3) расщепление.

*Повторное измерение.* Уже говорилось, что ошибка измерения может быть определена путем многократного тестирования. Поэтому совершенно естественно, что повторное тестирование выборки испытуемых одним и тем же методом через определенный интервал времени и при одинаковых условиях стало одним из основных способов измерения надежности. Повторное тестирование обычно называют ретестом, а надежность, измеренную таким способом, ретестовой надежностью.

При использовании метода повторного тестирования получают оценку степени устойчивости тестовых результатов во времени, в зависимости от условий тестирования и установок испытуемого. Поэтому ретестовый коэффициент надежности называют также коэффициентом устойчивости или стабильности теста. Для хорошего теста он не должен быть ниже 0,7.

*Параллельное измерение.* В этом случае повторное измерение с помощью параллельных, или эквивалентных, тестов. Параллельными (эквивалентными) называются тесты, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой, т. е. оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства психики у спортсмена, а не от формы параллельного теста.

Рассчитанный между двумя тестами коэффициент корреляции называется эквивалентной надежностью.

*Расщепление.* Этот метод является развитием метода параллельного тестирования. Он основан на допущении о параллельности не только отдельных форм теста, но и отдельных заданий внутри одного теста. Для вычисления коэффициента надежности методом расщепления тест разбивается на отдельные задания или группы заданий. Наиболее распространена процедура расщепления теста на две части: в одну собираются результаты четных заданий, в другую - нечетных.

Разделить тест на две равные части можно разными способами, и каждый даст новую численную оценку надежности. Для преодоления этого недостатка разрабатываются методы вычисления коэффициентов надежности, которые исходят из предположения деления теста на большее число частей, равное в пределе числу заданий. Коэффициент надежности, полученный методом расщепления, называют коэффициентом внутренней согласованности, или гомогенности, теста. Гомогенность теста свидетельствует о том, что все задания его устойчиво измеряют одну и ту же психологическую характеристику. Это означает, что если испытуемые имеют одинаковые тестовые оценки, то и степень выраженности у них измеряемого качества одинакова. Таким образом, гомогенность теста - обязательное условие для однозначной содержательной трактовки результатов измерения.

Валидность и надежность - связанные понятия. Их соотношение аналогично соотношению центральности и кучности в пулевой стрельбе. При этом валидность соответствует центральности, а надежность - кучности. Из приведенной аналогии становится очевидным, что валидность теста не может быть выше его надежности, а надежность - ниже валидности. Надежность является верхней границей валидности, т. е. необходимым условием валидности измерения.

**Практичность.** Данное требование указывает нато, что психодиагностические методики представляют собой относительно «дешевый» и практически удобный способ получения психологической информации. Это становится возможным благодаря тому, что при их разработке предъявляются жесткие требования к простоте, экономичности и эффективности. Только такие тесты могут быть использованы в полевых условиях: на сборах, на соревно­ваниях и на тренировках.

**Прогностическая ценность** психодиагностических методик указывает на то, что они, являясь инструментом прикладных исследований, должны быть пригодны для прог­ноза хотя бы одного внешнего критерия - а именно того, для предсказания которого он первоначально разрабатывался. Например, тесты интеллекта и свойств личности используются для прогно­за успешности в различных видах спорта. Вполне целесообраз­ным считается применение тестов, практическая валидность ко­торых характеризуется коэффициентом от 0,20 и выше.

**11.2. Психодиагностические методы в спорте**

Основная ценность любой методики в свете требований спортивной психо­диагностики заключается в возможности адекватно измерять значимые психологические характеристики спортсменов и на этой основе решать основные практические задачи - осуществлять отбор, определять уровень готовности и прогнозировать успешность спортивной деятельно­сти.

В связи с этими задачами далее рассмотрим содержание основных психодиагностических методик, применяемых в спорте.

*11.2.1. Методы исследования психических процессов*

Как известно из курса общей психологии психические процессы - это разнообразные формы субъективного отражения объективной действительности, которым традиционно относят - ощущение, восприятие, внимание, память и мышление.

**Метод исследования ощущения и восприятия.** Исследование ощущений в спорте преследует две основные цели: диагностику спортивных способностей и оценку функционального состояния спортсмена. Различные виды спорта предъявляют разные требо­вания к зрительной, кинестетической и другим видам чувстви­тельности, поэтому интериндивидуальные различия в них исполь­зуются для спортивного отбора. Одновременно интраиндивидуальные различия, например, динамика абсолютных и разностных порогов ощущений у одного и того же человека, могут служить ха­рактеристикой функционального состояния (утомления, детренированности, предстартовой лихорадки и т. п.).

Для исследования проприоцептивной чувствительности исполь­зуются кинематометры и динамометры различной конструкции. Процедура измерения аналогична процедуре оценки точности во­сприятия времени. Испытуемый должен воспроизвести угол (на кинематометре) или мышечное усилие (на динамометре), равное заданному.

**Методы исследования внимания.** При исследовании внимания необходимо учитывать его зависимость от выполняемой деятель­ности, условий среды, функционального состояния спортсмена и его отношения к обследованию и т. п. Поэтому следует прида­вать большое значение жалобам спортсменов на расстройства внимания: трудности сосредоточения, повышенную отвлекаемость, рассеянность и др. Повышенная утомляемость, детренированность, предстартовая лихорадка часто могут дебютировать рас­стройствами внимания.

В психологии разработаны специальные экспериментальные приемы для исследования внимания, преимущественно ориенти­рованные на диагностику отдельных его свойств (объема, кон­центрации, устойчивости и переключаемости).

Объем внимания обычно исследуется тахистоскопическим ме­тодом: исследуемому предъявляются на короткое время (до 1 с) таблицы с расположенными в клетках простыми рисунками (кружками, треугольниками, крестиками и т. п.). Объем внима­ния определяется по максимальному числу рисунков, располо­жение которых правильно зафиксировано на бланке для отве­тов.

Для оценки концентрации, устойчивости и переключаемости внимания применяются специальные корректурные тесты, пред­ставляющие собой ряды случайно расположенных букв, цифр или фигур (см. образец). Испытуемые выполняют с ними простые умственные операции (подсчет, вычеркивание, кодирова­ние и т. п.). Число ошибок и скорость выполнения операций ис­пользуются для количественной характеристики свойств внимания.

**Методы исследования психомоторики спортсмена.** Уровень развития психомоторных качеств спортсмена оценивается по показателям быстроты и точности сенсомоторных реакций в условиях предъявления зрительных дискретных и индискретных (движущихся) сигналов. Для этого применяются различные рефлексометры или специальные компьютерные программы. Здесь приводится вариант компьютерной психодиагностики. По этой программе проводятся следующие измерения.

1.1.Простая психическая реакция. Испытуемый должен реагировать на появление обусловленного сигнала (зеленый прямоугольник) на экране монитора синего цвета нажатием на клавишу компьютерной клавиатуры. Необходимо, чтобы интервалы времени между двумя сигналами колебались от 2 до 5 с. и определялись компьютером по таблице случайных чисел.

Простая реакция на «приближение» сигнала (внезапное увеличение размеров прямоугольника зеленого цвета). В этой серии эксперимента моделировались действия испытуемого на приближение постоянно воспринимаемого объекта (например, мяча в играх, кулака соперника в боксе и т.д.).

1-й вариант реакции выбора. Испытуемый должен реагировать на появление прямоугольника синего цвета и не реагировать на появление прямоугольника желтого цвета. В случае ошибок реагирования компьютер доводит число положительных стимулов до необходимого количества (например, 10). Высчитываются те же статистические величины, а также количество ошибок и время ошибочных реакций.

2-й вариант реакции выбора. Испытуемый реагирует на *быстрое увеличение* прямоугольника зеленого цвета по центру поля восприятия и не реагирует на *быстрое увеличение* прямоугольника в разные стороны от центра (влево, вправо, вверх, вниз). Этим моделируется внезапное сокращение дистанции по отношению к воспринимаемому объекту (например, движение кулака соперника навстречу).

3-й вариант реакции выбора. Испытуемый реагирует на появление прямоугольников в правой или левой части экрана монитора нажатием на соответствующие клавиши управления курсором “→” или “←”. Остальные условия эксперимента – такие же, как и в предыдущей серии.

1-й вариант антиципирующей реакции. На экране монитора появляется, справа или слева, курсор, который пересекает экран с постоянной скоростью за 0,5 с. Испытуемый должен нажатием на клавишу зафиксировать момент пересечения курсором линии, изображенной в центре дисплея. При этом он должен действовать с упреждением, основываясь на механизмах антиципации. Фиксируется константная ошибка антиципируюей реакции. Статистические величины рассчитываются по отношению к этой константной ошибке.

2-й вариант антиципирующей реакции. Курсор на экране монитора движется с постоянным ускорением в последней трети пути. Этот вариант антиципирования более сложный, чем первый.

3-й вариант антиципирующей реакции. Курсор в виде жирной линии является положительным стимулом, а в виде тонкой – ложным (тормозным). Статистические величины рассчитываются по отношению к константной ошибке и к ошибке реагирования на тормозный стимул.

*Исследование особенностей вероятностного прогнозирования.* В процессе реагирования особую роль играет целевая установка и активное ожидание субъективно наиболее вероятной акции - это существенно влияет на процесс приема и переработки информации. Налицо расхождение между задаваемой извне информативностью действий «противника» (или партнеров) и избирательной настройкой самого спортсмена. Эта последняя в значительной степени определяется особенностями вероятностного прогнозирования, которая может формироваться как на основе предварительной инструкции, так и без вербальной оценки на основе аппарата «интуитивной статистики».

Методика исследования вероятностного прогнозирования при классическом хронометрировании представляет собой следующее: если испытуемому предъявить сигналы с различными вероятностями, то по времени его реагирования можно определить, насколько верно он отразил эти вероятности в своей «субъективной модели» и ожидал ли он именно тот сигнал, который в данный момент был наиболее вероятен. На время реакции влияют степень неожиданности сигнала и степень сложности выбора. При одном и том же числе сигналов оно существенно меняется, в зависимости от степени уверенности испытуемого в том, что один сигнал скорей может быть предъявлен в данный момент, чем все остальные.

Вместе с тем, время реакции не зависит от вероятностей сигналов, когда в силу определенных условий (например, ложная инструкция) субъективная модель вероятностных отношений между отдельными событиями (появление определенных сигналов) не соответствует статической структуре их ряда.

Диагностируется точность предсказания испытуемым появления одного из 20 сигналов, организованных в последовательности 3 типов:

1) равновероятностное предъявление (Р левого на экране монитора и правого сигнала - 0,5);

2) разновероятностное предъявление (Р левого сигнала - 0,75, Р правого сигнала - 0,25);

3) детерминированное предъявление (2 раза подряд предъявляется сигнал слева и 3 раза справа);

4) «рефлексивное» предъявление (место предъявления сигнала изменялось при удачной попытке испытуемого).

**Методы исследования памяти.** Существует множество специ­альных методов измерения памяти, разработанных в общей и прикладной психологии. Условно они могут быть классифициро­ваны по модальности запоминаемого материала (зрительная память, слуховая, проприорецептивная и т. п.); по видам памяти (произвольная, непроизвольная, долговременная, кратковремен­ная и т. п.); по механизмам (запоминание, сохранение, воспро­изведение, интерференция и т. п.). Исследование памяти имеет важное значение для отбора и диагностики психических состоя­ний спортсменов.

В спортивной психодиагностике большое внимание уделяется исследованиям двигательной памяти, так как именно она во мно­гом определяет скорость формирования двигательных навыков.

Мнемические свойства, необходимые для успешности спортивной деятельности, связаны с двумя видами памяти: дол­говременной и кратковременной (или оперативной). Опыт, на­копленный в процессе тренировок и соревнований, хранится в долговременной памяти. Оперативная память используется в те­кущей деятельности для кратковременного хранения вновь во­спринятой информации или информации, извлеченной из долго­временной памяти. Например, игровые ситуации изменяются ди­намично и их последовательность должна быть быстро оценена и запечатлена спортсменом в памяти на время, необходимое для выполнения оперативного действия (передачи, блокировки или другого ответного действия).

При исследованиях двигательной памяти спортсменам пред­лагают без предварительной тренировки выполнить серию спе­циальных элементарных команд, число которых определяет сложность задания. Продуктивность долговременной памяти оценивается по чис­лу повторений, необходимых для запоминания серий команд фик­сированной длины, а за объем оперативной памяти принимает­ся максимальное число команд, выполняемых испытуемым после одного предъявления.

**Методы исследования мышления и интеллекта**. Существует большое число психодиагностических тестов для исследования различных сторон мышления.

Особый интерес для спортивной психодиагностики представ­ляет исследование оперативного мышления. Обычно для этого используется «Игра в 5» - усеченный вариант популярной «Иг­ры в 15». Она происходит на поле 2х3, на котором в квадратах расположены 5 фишек с цифрами от 1 до 5 в произвольном по­рядке, а один квадрат свободен. Требуется перевести фишки из начального положения в некоторое заданное (например, в поло­жение, при котором все фишки упорядочены, а правое нижнее поле свободное). Оценивается степень оптимальности оператив­ного мышления и характер используемых стратегий.

А.В.Родионовым (1973) предложен для практики спортивной психодиагностики вариант этой методики, известный как «Игра 3». В этой модели игровое поле состоит из пяти клеток, окрашенных в различные цвета. В качестве условий задачи принимаются исходные положения, зависящие от взаимного расположения трех цветных фишек. Во всех пяти случаях цель аналогична: испытуемый, переставляя фишки «ходом ладьи», должен поставить их на поле своего цвета в верхней части модели. Применение цветных фишек и полей нивелировало различие испытуемых в умении оперировать числами. Оперативное мышление спортсмена опирается на чувственное восприятие обстановки и на выбор адекватного ей решения, поэтому в рассматриваемой методике была создана такая игровая ситуация, для оценки которой достаточно воспринять внешние характеристики объектов (в данном случае цвет фишек и полей). На основе восприятия взаимодействия между положением фишек и положением полей испытуемый оценивает структуру ситуации и принимает решение на преобразование наличной структуры в заданную. При этом механизмы оперативного мышления аналогичны тем, которые имеют место в тактическом мышлении спортсмена.

Исходное положение было выбрано с таким расчетом, чтобы оно давало максимальное число возможных решений, чтобы наиболее короткий путь к решению был завуалирован параллельными (с меньшей степенью оптимальности) путями.

**Метод исследования быстроты переработки информации.** Достижение высоких спортивных результатов в значительной степени зависит от способности спортсмена перерабатывать информацию.

Для оценки особенностей быстроты восприятия и переработки применяется методика корректурных проб, нашедшая широкое применение в спортивной психологии. Таблица Хартриджа содержит 660 колец диаметром 4-5 мм. с разрывами в различных ориентациях, расположенных в случайном порядке.

Вычисления производятся по формуле:

358,8 - 2,807 n бит

S = **——————** -— ,

Т сек

где: S **-** скорость приема информации;

n **-** число ошибок.

Тестирование производится дважды, с интервалом в 5 минут. Сравнение результатов двух серий давало следующие показатели:

1) уменьшение скорости приема информации во второй серии свидетельствовало о снижении интенсивности внимания как проявление недостаточной психической работоспособности;

2) увеличение скорости во второй серии свидетельствовало о длительном периоде «врабатываемости»;

3) среднее значение двух серий давало абсолютную оценку скорости восприятия и переработки зрительной информации.

Тест прогрессивных матриц Ровена относится к не­вербальным тестам. Он состоит из заданий возра­стающей трудности, которые представляют собой набор изображений, организованных по определенному закону (рисунок 6). Испытуемый должен раскрыть закономерность и вставить недо­стающее изображение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

#### Рис.6. Образец матриц Равена

*11.2.2. Психодиагностические тесты*

Выше при описании некоторых методик, предназначенных для диагностики мышления и интеллекта, было использованы тесты как средство и способы измерения интеллектуальных способностей.

В литературе представлено огромное раз­нообразие определений понятия психологического теста. «Тест - стандартизованное, часто ограниченное во времени испытание, предназначенное для установления количественных (и качественных) индивидуально - психологических различий» (Словарь-справочник по психодиагностике, 1989). «Под тестом понимается специфический инструмент для оценивания психологических качеств личности. Он состоит из совокупности заданий или вопросов, предлагаемых в стандартных условиях и предназначенных для выявления частичных типов поведения» (В.К.Гайда, В.П.Захаров, 1982).

Все определения содержат следующие общие моменты:

во-первых, тест - один из *методов измерения* в психодиагностике наряду с такими, как проективные методы, стандартизованные самоотчеты, интервью, ап­паратурные методы и др.;

во-вторых, это метод *измерения свойств личности и особенностей интеллекта,*

в-третьих, это метод измерения, который характеризуется высокой степенью *объективности, надежности и валидности.* Объективность, валидность и надежность - требования, которым должен удовлетворять каждый тест.

**Тесты способностей**. Тесты специальных способностей направлены на измерение способ­ностей к определенным видам деятельности. Используются при решении задач в области профотбора и профориентации.

Принято квалифицировать специальные способности по двум основаниям:

1) по видам психических функций (моторные, сенсорные),

2) по видам деятельности.

В соответствии с этими группами разрабатываются методы диагностики.

**Тесты достижений.** Если тесты способностей служат для предсказания последующего выполнения той или иной деятельности и применяются для оценки целесообразности прохождения индивидом того или иного курса специального обучения или для предсказания уровня его достижений в новой ситуации, например, в освоении профессии, то тесты достижений обычно дают конечную оценку достижений индивида по завершении обучения. В них основной интерес сосредоточен на том, что индивид может делать к настоящему времени.

Такие тесты выполняют несколько функций:

- выступают как средство оценки знаний,

- выявляют недостатки тренировочного процесса,

- подсказывают направление последующей тренировки,

- обеспечивают мотивацию учащегося, спортсмена, и т.т.

- помогают приспособить обучение к потребностям индивида,

**Стандартизованные самоотчеты.** Данная группа методов включает в себя такие типы методов как тесты-опросники, открытые опросники, шкальные техники, идеографические техники. Они подчиняется одному методическому принципу: информацию о личности экспериментатор получает со слов самой личности как результат ее самонаблюдения.

Приведем краткие характеристики этих методов:

1. Тесты-опросники предлагают набор пунктов (вопросов или утверждений), относительно которых испытуемый выносит суждения (двух-трехальтернативный выбор ответов). Одна и та же психологическая переменная (или, иначе, измеряемое свойство), представлена группой пунктов (не менее 6-7). Пункты могут апеллировать к опыту субъекта либо прямо («Боитесь ли Вы темноты?»), либо косвенно («Все люди честны»). Опросники строятся как **одномерные,** измеряющие одно свойство, так и **многомерные,** измеряющие несколько свойств.

С помощью тестов-опросников выделяют следующие подходы иссле­дования личности:

- подход на основе выделения черт или факторов (например, опросник Кеттелла);

- типологический подход (на основе выделения типов, например, тест MMPI);

2. Открытые опросники не предусматривают стандартного ответа испытуемого; стандартная обработка достигается путем соотнесения произвольных ответов со стандартными категориями.

3. Шкальные техники предполагают оценку тех или иных объектов (словесных утверждений, конкретных лиц и др.) по выраженности в них качества, заданного шкалой, например, исследование самооценки по методу Р.Маттезиус.

Согласно методу дифференцированных самооценок функционального состояния по шкале Р.Маттезиус, выделяются три основные характеристики реакции спортсмена на нагрузки: физическое состояние, активность и настроение. В каждой из названных характеристик есть полярные (крайние) оценки, между которыми можно выделить ряд промежуточных. Таким образом, шкала основана на принципе так называемого семантического дифференциала. Сам метод заключается в том, что каждого испытуемого просят соотнести своё состояние с рядом признаков. Степень выраженности каждого признака устанавливается по семибалльной шкале, и результаты самооценок квантифицируются. Для каждой из характеристик (физическое состояние, активность, настроение) выделяется по восемь параметров, состоящих из пар противоположных по смыслу слов (например, «свежий» - «усталый») и расположенных между ними цифр: 3, 2, 1, 0, -1, -2, -3.

Задача испытуемого состоит в том, чтобы в анкете выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние. Так как каждая из характеристик состоит из восьми параметров, то надёжность результатов тестирования сразу возрастает. При расшифровке данные перекодируются в ряд чисел от 1 до 7, причём значение «1» получает наилучшее состояние. Параметры каждого из состояний в анкете смешаны и расположены по разные стороны карты, причём применяются шесть вариантов расположения параметров. Всё это уменьшает возможность преднамеренного искажения результатов тестирования.

После перекодирования определяется сумма баллов для каждой из трёх характеристик, затем для каждой суммы баллов определяются коэффициенты с помощью переводной таблицы, а с помощью другой таблицы этот коэффициент переводится в баллы, причём наилучший показатель какой-либо из характеристик функционального состояния равняется 20 баллам, наихудший - 80. Обе переводные таблицы составлены авторами методики в результате математического анализа полученных с помощью этой методики данных и адаптированы для изучения состояния испытуемых до физической нагрузки и после неё. Таким образом, методический подход предполагает двукратную оценку испытуемыми собственного состояния: перед физической нагрузкой и после неё.

4. Идеографические техники отличаются от вышеперечисленных методов тем, что параметры, которые оцениваются (конструкторы, оси, измерения) не задаются извне, а выделяются на основе индивидуальных ответов субъекта.

Причины недостоверности самоотчетов:

1) у респондента может не быть четкого представления о том, о чем его спрашивают;

2) на респондента влияет фактор социальной желательности, то есть респондент пытается представить себя в выгодном свете, и отвечает, ориентируясь на общепринятые нормы. Для снятия влияния такого фактора в опросники вводятся шкалы лжи;

3) респондент не способен оценить те черты, о которых его спрашивают;

4) позиционный стиль ответов, то есть через некоторое время испытуемый начинает отвечать в одном ключе, поймав какую-то нить, например: «да, да, да … » ;

5) респондент отвечает случайным образом. Чтобы избежать случайных ответов, вводят дублирующие друг друга вопросы (очень близкие синонимы).

**Проективные методики.** Теоретические источники проективного метода **-** психоанализ, экспериментальные исследования New Look (см. ниже - тесты личности).

Проективные методики, с точки зрения психоанализа, направлены на диагностику причин дезадаптации личности, бессознательных влечений, конфликтов и способов их разрешения (механизмов защиты). Условием любого проективного исследования является неопределенность тестовой ситуации. Это способствует снятию давления реальности, и личность в таких условиях проявляет не конвенционные, а присущие ей способы поведения. Процесс взаимодействия личности с малострук­турированным стимульным материалом носит характер проецирования, т е вынесения вовне бессознательных влечений, инстинктов, конфликтов и т.д.

Экспериментальные исследования New Look внесли в проективный метод новые объяснительные категории: «контроль» и «когнитивный стиль», а также понимание процесса восприятия как селективного (избирательного) относительно стимулов: 1) релевантных (соответству­ющих) , 2) противоречащих и 3) угрожающих потребностям индивида. Проективная продукция, или, иными словами, «ответ» респондента на поставленную задачу, с точки зрения New Look, рассматривается как результат сложной познавательной деятельности, в которой воедино спаяны как когнитивные (познавательные), так и аффективно-мотивационные компоненты личности, то есть «когнитивный стиль» и «контроль».

Проективные методики направлены на измерение свойств личности и особенностей интеллекта.

*Классификация проективных методик.*

1. Методики дополнения. Стимульный материал:

- набор слов стимулов. От респондента требуется назвать слова, которые приходят на ум в связи с услышанным словом (ассоциативный тест К.Г.Юнга)

- набор неоконченных предложении или неоконченный рассказ, которые требуют завершения («Неоконченные предложения») Вопрос на который необходимо дать определенное коли­чество ответов («Кто Я?»)

2. Методики интерпретации. Стимульный материал:

- набор картинок, фотографий. От респондента требуется составить рассказ (ТАТ, CAT) по предложенным картинкам, ответить на вопросы по предложенным ситуациям на картинках (Тест фрустрации Розенцвейга, Тест Жиля), отобрать приятные и неприятные картинки, фотографии (Тест Сонди).

3. Методики структурирования. Малоструктурированныи стимульный материал (Толкование случайных форм Г. Роршаха).

4. Методики изучения экспрессии (анализ почерка, особенностей речевого поведения).

1. Методики изучения продуктов творчества. Предметом интерпретаиии является рисунок, который рисует респондент («Дом, Дерево, Человек». «Автопортрет». «Несуществующее животное»).

**Тесты личности.**

Тесты личности делятся на тесты действия и ситуационные тесты.

*Тесты действия* представляют собой процедуры, ориентирующие респондента на выполнение какой-либо задачи. То есть ему дается целевая задача что-то выполнить, но его не просят описать привычный способ поведения (как, например, в опросниках). Цель этих тестов замаскирована, индивид не осознает, какой аспект его действий оценивается. Задачи, предъявляемые испытуемому, структурированы: в этом их принципиальное отличие от задач, используемых в проективных методиках. Большинство тестов воспринимается испытуемым как проверка способностей, при которой он должен стараться дать «правильный» ответ (в отличие от проективных методик, в которых любой ответ «хорош»).

*Ситуационные тесты* предполагают помещение испытуемого в ситуацию, очень близкую к реальной жизни или имитирующую ее. Например, испытуемому предлагают ряд заданий, вызывающих тревожность, и объективно регистрируют выполнение этих заданий (в тестах на стресс)

*11.2.3. Психодиагностика личности спортсмена*

По мере все большего осознания роли психологии в подготов­ке спортсменов возрастает значение экспериментально-психоло­гических исследований личности.

Наиболее популярным многомерным *опросником* является Миннесотский многофазный личностный перечень (ММРI), разработанный американскими психологами С. Хатуэем и Дж. Мак-Кинли в 50-е годы.

В нашей стране имеется несколько вариантов перевода этого теста. Одна из них — СМИЛ (стандартизированный метод ис­следования личности) получил широкое распространение в спор­тивной практике. В оригинале опросник содержит 566 утверж­дений, по оценкам которых вычисляются значения 13 основных шкал и более чем 200 дополнительных. Основные шка­лы делятся на две группы: оценочные и базисные. Оценочные шкалы предназначены для оценки достоверности результатов об­следования, а базисные - для описания особенностей личности. С их помощью измеряется степень близости испытуемого к од­ному из 10 типов дисгармонического развития личности.

16-факторный личностный опросник (16-ФЛО), как и ММРI, предназначен для описания широкой сферы личностных проявлений. Шкалы 16-ФЛО представляют собой набор первич­ных личностных черт, выделенных с помощью факторного ана­лиза из большого числа описательных характеристик.

Опросники ММРI и 16-ФЛО обладают высокой практической валидностью, они зарекомендовали себя как надежные инстру­менты для решения различных прикладных задач. Вместе с тем это образцы двух различных. Направлений в исследованиях лич­ности: ММРI является метрическим воплощением типологическо­го подхода, а в 16-ФЛО реализован подход на основе черт личности. Эти различия делают ММРI и 16-ФЛО взаимно незаме­нимыми. Многие исследования требуют одновременного исполь­зования обоих опросников.

*Проективные тесты* личности отличают три основные особенности: 1) отсут­ствие всяких ограничений на характер выполнения заданий (до­пускается почти неограниченное разнообразие ответов); 2) ней­тральные, безобидные для испытуемого задания (для этого все задания даются в расплывчатой и неопределенной форме); 3) неопределенный, неоднозначный характер тестового материала.

К числу проективных тестов относятся тематический аппер­цептивный тест, тест Роршаха и рисуночно-фрустрационный тест Розенцвейга.

Тематический апперцептивный тест (ТАТ) явля­ется одним из самых популярных. Он был разработан сотрудни­ками Гарвардского университета К.Морганом и И.Г.Мюрреем (1935). В оригинальном варианте ТАТ содержит 30 картин, одна часть которых является репродукциями различных картин и фо­тографий, а другая — нарисована специально по заказу психоло­гов. Кроме того, в тестовый материал включена белая карта, на которой испытуемый может вообразить любую картину. Из этого набора испытуемому последовательно предъявляются 20 карт, из них 10 предлагаются всем, остальные подбираются в зависимости от пола и возраста испытуемых. В спортивном варианте на 10 обязательных картинках изображены сюжеты из спортивной жиз­ни: конфликты в команде, взаимодействие с тренером, соревнова­тельные ситуации и т. п.

При тестировании испытуемому предлагается сочинить историю по каждой из картинок. Так как испытуемый не знает о значении своих рассказов (они представляются ему безобидными, не свя­занными с его проблемами), он меньше контролирует ответы, чем при заполнении опросника.

Существуют различные подходы к анализу и интерпретации рассказов. Выбор схемы интерпретации в значительной мере зависит от теоретических взглядов и опыта экспериментатора. Характеризуя испытуемого по его рассказам, нужно выделить их основного героя, описать его характер и характер среды, в кото­рой он действует. Важно, какую черту характера демонстрирует герой в рассказе испытуемого (энергичность, настойчивость, опыт, профессионализм и т. п.), какова среда (доброжелательная, враж­дебная, нейтральнная и т. п.), легким или трудным является путь героя к цели, какие цели он выбирает, как реагирует на препят­ствия, при каких условиях добивается успеха, как ведет себя при неудачах, адекватно ли его поведение, реалистичен или фанта­стичен жизненный мир рассказов и т. д.

Рисуночно-фрустрационный тест Розенцвейга предназначен для измерения фрустрационной толерантности — способности человека переносить фрустрацию без нарушения пси­хологической адаптации, т. е. способности к адекватной оценке жизненных препятствий, способности находить правильный выход из затруднений. С.Розенцвейг, который является автором рисуночно-фрустрационного теста, ввел фрустрационную толерантность в число личностных характеристик. Исследование ее имеет боль­шое значение для спортивной психологии.

Выполняя тест, испытуемый должен дать вербальные ответы на 24 изображения ситуации фрустрации. Как и во всех проектив­ных тестах, предполагается, что, реагируя на изображение, испы­туемый проявляет присущий ему способ поведения и действий в подлинных, жизненных ситуациях фрустрации.

Реакции на фрустрацию и способы преодоления ее последствий имеют большое значение для прогноза поведения спортсмена, так как они выявляют индивидуальные особенности приспособления к стрессогенным воздействиям.

*11.2.4. Методы диагностики психических состояний*

Для практического удоб­ства такие методы обычно объединяют в две группы: психофизиологические и психологические

Такие методы формально принято обьединять в две группы: психофизиологические и психологические(А.Б.Леонова, 1984)., но исходя из содержания трехмерной функциональной модели основных структурообразующих факторов психического состояния (Сопов В.Ф., 1992) в практике спорта применяется ряд конкретных, и достаточно простых тестов и методик для регистрации параметров психического, энергетического и психомоторного уровней.)

1. **Методы измерения психического уровня состояния**

В спортивной практике для диагностики со­стояний используются два относительно самостоятельных подхо­да: деятельностный и субъективный.

При деятельностном подходе диагностика осущест­вляется по характеристикам выполнения какой-либо работы. С этой целью могут быть использованы практически любые тесты: оценки внимания, памяти, мышления, психических функций и др. Они достаточно эффективны и составляют основной арсенал объективных психологических методов диагно­стики функциональных состояний.

При субъективном подходе для оценки психических состояний применяется группа методов, ориентированная на анализ субъективных переживаний. Многие конкретные методики используют с этой целью самоотчет. Популярность методик само­оценки объясняется по меньшей мере двумя причинами:

а) они являются самым дешевым и доступным способом по­лучения информации: не требуют специальной аппаратуры, до­пускают коллективные формы сбора информации, позволяют за короткий период обследовать много испытуемых;

б) без обращения к самоотчетам, без учета субъективных данных затруднена полноценная качественная интерпретация других физиологических и психологических материалов.

Примером такого подхода является методика самооценки по Р.Маттезиус, описанная выше.

***Фрустрационный тест «Ваше состояние»***, раз­работанный Ю. Я. Рыжонкиным (1982), позволяет вскрыть харак­тер реакций спортсменов на соревновательный стресс, обрисовать особенности возникающих психических состояний и дифференци­ровать их по пяти составляющим (факторам).

Эмоциональное возбуждение характеризует степень чувствительности и реактивности спортсмена к стресс-факторам соревнований. Оно протекает в форме различных переживаний: от смутной тревожности и неуверенности до озабоченности.

Соматовегетативная реактивность отражает степень физическо­го самочувствия. Высокие оценки по этому фактору свидетельству­ют о перетренированности, повышенном беспокойстве о состоянии здоровья, возможно, о наличии серьезного заболевания или травмы.

Активность отражает уровень бодрости, стеничности спорт­смена. Этот фактор тесно связан с общей работоспособностью и функциональным состоянием. Снижение энергетического потенциала может быть следствием низкой общей и специальной вы­носливости, переутомления или пресыщения занятиями.

Мотивированность отражает степень интенсивности внутрен­них побудительных сил, направленных на достижение постав­ленных целей. Этот фактор имеет наиболее существенное значение для направленности поведения при возникновении препятст­вий и помех.

Психическая защита отражает степень ухода спортсмена от решения стоящих перед ним задач и самооправдания в случае неуспеха.

***Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера.*** Метод применяется для экспресс-самооценки осознаваемого уровня тревоги в той или иной стрессовой ситуации .

ШКАЛА САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ

(Ч.Д. Спилбергер, 1976).

Инструкция**: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того,** КАК **ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ** В ДАННЫЙ МОМЕНТ**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Нет, это совсем не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| **1. Я чувствую себя свободно** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2. Я нервничаю** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3. Я не чувствую скованности, напряженности** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4. Я доволен** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5. Я озабочен** | **1** | **2** | **3** | **4** |

Общий итоговый показатель является суммой баллов соответствующих зачеркнутой цифре в четырехмерной шкале оценки каждого суждения. При этом *вопросы 1, 3, 4* оцениваются в следующем соответствии: цифра 1– в 4 балла, 2– в 3 балла, 3– в 2 балла, 4– в 1 балл.

*Вопросы 2 и 5* оцениваются прямо: 1-ый – в 1 балл, 2-ой – в 2 балла, 3-ий –в 3 балла, 4-ый – в 4 балла.

Общий показатель может находиться в пределах от 5 (низкая тревога) до 20 баллов (высокая тревога, стресс), *оптимальным является показатель в 8-10 баллов.*

Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть в условиях деятельности под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров**,** товарищей по команде, тренеров, обслуживающего персонала, знакомых, конкурентов, семьи и др.), в которой постепенно формируется косвенная или непосредственная оценка испытуемого, его действий, поведения, отношений.

***Шкала мотивационного состояния В.Сопова .***Для измерения уровня этого состояния применяется "Шкала мотивационного состояния - 1" (Сопов В.Ф., 1985г.). Шкала содержит семь суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оценивая которые по 4-х мерной шкале спортсмен зачеркивает соответствующую цифру справа.

Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: общий итоговый показатель является суммой баллов соответствующих зачеркнутой цифре в 4-х мерной шкале оценки каждого суждения.

При этом вопросы **1, 3, 4, 6** оцениваются в соответствии зачеркнутому номеру ответа (т.е. если зачеркнута цифра 1 - оценивается в 1 балл, цифра 2 - 2 балла и т.д.), а вопросы **2,5,7** оцениваются наоборот: цифра 1 - в 4 балла, цифры 2,3,4 - соответственно 3,2,1 балла.

*Общий показатель* в шкале может находиться в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 (чрезвычайно выраженный уровень мотивации). Оптимальным является уровень в 20-22 балла.

*Низкие значения* в 18-15 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в глубоком конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду или на достижение целей. Значения в 9-11 баллов отмечены у малоквалифицированных спортсменов.

*Максимальные* значения наблюдались у высокотревожных, с пониженным самоконтролем спортсменов, находящихся в ситуации "Последний шанс", а также у очень молодых и неопытных спортсменов, плохо оценивающих обстановку и себя в ней.

ШКАЛА МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ (ШМС)

(В.Ф. Сопов, 1983).

**Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, ЧТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **\*** | **Нет, это совсем не так** | **Пожалуй, так** | **Верно** | **Совершенно верно** |
| **1. Я доволен ходом тренировочного процесса.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3. Я надеюсь на успех в этом сезоне.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4. В тренировке я во всем активен.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6. Я верю, что методика моей тренировки верна.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса.** | **1** | **2** | **3** | **4** |

*\*Примечание:* вид деятельности выбирается и вносится в анкету «под задачу». Например, «тренировка» можно заменить на «обучение», «труд» и т.д.

16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20**  **14** |  | *тревога* |  |  | |  |
| **13** |  | страх, ожидание  провала | беспокойство | жажда  деятельности | | |
| **12** |  |
| **11** |  |
| **10** |  |  |  |  | |
| **9** |  | низкая  целеустремленность | ОПТИМУМ |  | завышен-  ные  ожидания | |
| **8** |  |
| **7** |  |
| **6** |  | апатия, равнодушие | несобранность | беспечность | | |
| **5** |  |
|  |  |
|  |  |  |  | *мотивация* | | |

Рис. 1. Система ординат анализа психического состояния.

Шкала используется для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена на различных этапах подготовки. Количественный (в %) анализ отдельных суждений шкалы в целом по команде или группе может являться ценным источником информации и о системе отношений отдельных спортсменов (или команды) к организации учебно-тренировочного процесса, его отдельных параметров, о слабых его звеньях. Используется шкала мотивационного состояния и в комплексе ногоуровневой оценки психического состояния, как показатель готовности спортсмена к конкретному соревнованию, так же и в других видах деятельности.

Взаимозависимость тревоги и мотивации позволяет предложить оригинальный метод интерпретации психического состояния через графическое отображение зависимости тревоги от уровня мотивации, в основе которого лежит принцип зоны оптимального реагирования (В.Ф. Сопов, 1985, 2003)

Точки пересечения перпендикуляров от точек результатов мотивации и тревоги попадают в квадрат, соответствующий типу психического состояния испытуемого. В заштрихованной зоне находятся оптимальные состояния для различных видов деятельности (Рис.1).

**2. Методы измерения энергетического уровня состояния:**

***Биопотенциометрия (В.Х. Кирлиан, 1967, Ю.Я. Кисилев, 1977***). Основой этой простой методики для измерения уровня вегетативного тонуса является типовой миллиамперметр со шкалой 0-100 и более МА. Клеммы прибора выведены на датчики стандартной величины (длина 120 мм, диаметр 15 мм) из металлов с различной ионной диссоциацией (например, латунь и алюминий).

Испытуемый замыкает контур, взяв в руки датчики. Разность потенциалов в зоне низких значений коррелирует с *парасимпатической реакцией*, а в зоне высоких значений - *с симпатической.*

Методика обработки полученных данных *биопотенциометрии* (БП) предусматривает два этапа. На первом регистрируется так называемый "индивидуальный фон", путем усреднения 20-ти замеров в обычных, не связанных с соревнованием условиях. На втором этапе выполняются непосредственные диагностические наблюдения. Изменения биопотенциалов оцениваются как в абсолютных единицах, так и в процентах к фону.

Показатели БП имеют значительную индивидуальную вариацию, но случайные колебания не превышают 10-15% от Хср. Многолетняя статистика в различных видах спорта позволяет говорить о следующих значениях биопотенциалов: 2-8ма - болезненное состояние, сильное утомление, пароксизмальное состояние; 10-18ма - заторможенность, вялость, сонливость, монотония; 20-38ма - зона оптимума, хорошее самочувствие, уверенность, готовность; 40-50ма - а) *обычная ситуация*: возбуждение, тревога, энергозатраты, пресыщение; б) *соревновательная ситуация*: оптимум, уверенность, мобилизация; 5ма и выше - состояние стресса различной степени, неэкономное функционирование, болезненное состояние.

Одним из тревожных признаков является инертность БП, когда при любых стресс-факторах показатели "застревают" в парасимпатической зоне и не меняются даже после острой разминки. *Быстрое возвращения показателя БП в зону оптимального реагирования после нагрузки является одним из признаков интегральной готовности к соревнованию.*

***Кожногальваническая реакция*** (КГР) характери­зует изменения электрического сопротивления или разность потен­циалов кожи. КГР является одним из наиболее эффективных спо­собов диагностики эмоциональных состояний. Она регистрирует падение электрического сопротивления кожи или увеличение раз­ности потенциалов между двумя участками кожного покрова человека. В экспериментальных исследованиях по проблемам спортивной психологии достаточно широкое распространение получили две методики оценки психофизиологического состояния спортсмена.

Изменение сопротивления кожи, лежащее в основе первой мето­дики, считается одним из главных показателей состояния напря­женности, преднастройки к выполнению предстоящей деятельности.

Оценка величины *электрокожного сопротивления* (ЭКС) определяется с помощью прибора конструкции Н.Н. Мищука, которым можно регистрировать поверхностное сопротивление кожи, биопотенциалы кожи и температуру кожной поверхности. Благодаря измерению электрокожного сопротивления можно получить объективную информацию о том, насколько эмоциональное состояние спортсмена соответствует выполняемой им деятельности.

Перед началом измерения проводится калибровка шкалы регистрирующего устройства. Через 30 секунд подушечки больших пальцев прикладывались к датчикам прибора. При достижении необходимого усилия загорается контрольная лампочка. После каждого измерения электроды датчика протираются смоченным в спирте, а затем сухим тампоном ваты.

Измерения могут проводиться в условиях тренировок и соревнований, в различных ситуациях: до и после разминки, до и после стартов, заплывов, схваток, боев и т.д.

***Квазистационарный потенциал тела (КСП).*** Наиболее информативным показателем, характеризующим мозговую активность, являются так называемые медленные электрические процессы головного мозга.

К ним относятся и квазистационарный потенциал коры головного мозга (КСП), характеризующий суммарную величину потенциала лобных долей коры, измеряемую относительно ладонной поверхности руки (область бугра большого пальца).

Для измерения КСП используются слабо регулирующие электроды с хлорсеребряным покрытием. В качестве измеряющего устройства применяется любой из усилителей биопотенциалов, имеющий высокоомное (не менее 1,5 МОм) входное сопротивление (В.П. Некрасов с соавт., 1983, 1985, Н.А. Государев, К.Р. Ставицкий).

Величина КСП, измеряемого таким образом, обычно находится в пределах от 0 до 50 мВ, но в отдельных случаях может доходить до 100 мВ или принимать отрицательные значения.

В таблице 7. представлена классификация показателей КСП относительно психической работоспособности.

Таблица 7.

**Классификация показателей КСП относительно**

**психической работоспособности.**

**---------------------------------------------------------------------------------------------**

**Баллы : КСП (мВ) : Психическая работоспособность**

**--------------:--------------------------:----------------------------------------------------**

**1 30 - 50 Очень высокая**

**2 20 - 29 Средняя**

**3 10 - 19 Сниженная**

**4 0 - 9 Низкая**

**5** ниже 0 Очень низкая

Весь процесс измерения занимает около 10 секунд. Обычно используется одновременное измерение показателей КСП и ЭКС, благодаря чему можно получить обобщенный показатель психического состояния спортсмена. В этом случае полученные абсолютные показатели согласно представленным классификациям переводятся в баллы, которые суммируются и находится среднее арифметическое значение.

Так, если психическая работоспособность оценена в 4 балла, нервно-психическая напряженность - в 3 балла, а уровень невротизации - в 5 баллов, то обобщенный показатель психического состояния (ОППС) будет равен:

4 + 3 + 5

ОППС = --------------- = 4 балла.

3

С помощью показателей КСП оценивается также и переносимость нагрузок (как психических, так и физических). Для этого уровень КСП оценивается в динамике в процессе нагрузки или же до и после нагрузки.

***Восьмицветовой тест М.Люшера (коэффициент вегетатики (КВ) как показатель вегетативного тонуса).*** В целях упрощения способа обработки данных тестов Люшера, К. Шипош предложил числовой показатель, который характеризует вегетативный тонус. Этот показатель, названный им вегетативным коэффициентом (ВК), вычисляется по следующей простой формуле:

**18 - ( №Кр. + №Ж )**

**КВ = ------------------------------, где**

**18 - ( №С. + №З ).**

Кр. - номер выбора (позиция) красного цвета; Ж. - позиция желтого цвета; С. - позиция синего цвета; З. - позиция зеленого цвета.

Числовые значения КВ меньше "единицы" интерпретируются как преобладание трофотропного реагирования, значения больше "единицы" - эрготропного реагирования. Автор считает, что вегетативный коэффициент "является весьма чувствительным показателем, реагирующим на такие изменения в эффективном состоянии человека, которые не удается выявить с помощью других методов". Этот показатель автор использовал для определения изменений психофизиологического состояния в процессе использования таких методов произвольной саморегуляции состояния как аутогенная тренировка (АТ) и биологическая обратная связь (БОС).

Оптимальные значения КВ = 1,2 ед. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значение в зоне менее 0,60 говорят о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

**3. Методы измерения двигательного (психомоторного) уровня состояния**

***Дозированный теппинг-тест.*** Методика предназначена для измерения "чувства темпа" в различных видах спорта. Испытуемый при помощи карандаша с ограничителем для пальцев в течение 10 секунд в максимально возможном темпе ставит точки в 1 квадрате (mах). Затем он также в течение 10 с. ставит точки во 2 квадрате, но в половину (1/2) медленнее, демонстрируя различную способность темпа (0,5 mах).

Результат вычисляется так:

0,5 mах

К = -------------- = 0.500 (идеальное чувство темпа)

mах

Реальная величина колеблется в пределах 0,600 + 0,050. Увеличение коэффициента свидетельствует о нарастании установки на скоростные движения. В зоне значений К более 0,850 наблюдаются признаки психомоторного возбуждения, потери контроля.

При снижении К ниже 0,450 мы имеем дело с психомоторным торможением, установкой на экономию энергии или просто с утомлением.

***Дозированная динамометрия.*** Методика предназначена для измерения "чувства усилия" в различных видах спорта. Практика показала, что этот критерий важен не только в силовых видах спорта (борьбе, гимнастике и т.п.), но и в сложно-технических. Например, коэффициент корреляции между чувством усилия и точностью штрафных бросков у высококвалифицированных баскетболистов достигал 0,90 (Р = о,о1). Выполняется на стандартном динамометре правой рукой. В первой попытке выжимается максимум, а затем половина от максимума. Обработка и анализ осуществляется также как и в теппинг-тесте.

***Дозированная кинематометрия.*** Методика предназначена для измерения пространственной чувствительности и координации. Выполняется на кинематометре Жуковского. В первой попытке испытуемый отмеряет после 5-ти пробных попыток угол 20 градусов с закрытыми глазами. Затем так же угол 70 градусов. Рассчитывается Х-средняя и процент отклонения от идеального на малой амплитуде и на большой.

В сложно координационных видах спорта, в период спортивной формы отклонения от 100% не превышают + 3-5%. Начало потери формы в первую очередь отражается на точности движений в малых амплитудах. Этот показатель наименее устойчивый. Отклонения в больших амплитудах на 15-20% наблюдались непосредственно перед соревнованиями в которых спортсмены получали травмы из-за нарушения техники исполнения упражнения.

Диагностика психического состояния может осуществляться и другими методами входящими в группы тестов психологической, психоэнергетической и психо(сенсо)моторной направленности.

*11.2.5. Психодиагностика спортивных команд*

Для изучения групповой деятельности спортсменов используют­ся различные методы. Среди них следует выделить социометри­ческий и гомеостатический методы.

*Социометрический метод* предназначен для социаль­но-психологического исследования структуры малых групп и кол­лективов. Он позволяет быстро и технически достаточно просто проникнуть во внутреннюю структуру группы и количест­венно оценить основные характеристики межличностного общения. Кроме того, социометрия служит для изучения личности как элемента группы.

Метод социометрии является одной из форм группового опро­са. Особенности его заключаются в том, что при помощи субъек­тивных оценок поведения других членов спортивной команды или выборов их для какой-либо совместной деятельности воссоздается как облик личности отдельных членов команды, так и облик всей команды в целом.

Наиболее широкое распространение в спортивной практике имеют два основных варианта социометрического метода:

1) метод оценки, когда каждый член спортивной команды оценивает или характеризует всех других ее членов по некото­рому стандартному списку качеств. Например, в команде хоккеи­стов могут оцениваться: умение выиграть в сильном единобор­стве; точность передач; эффективность игры в численном мень­шинстве и т. п.;

2) метод выбора, когда каждый спортсмен выбирает среди всех членов команды несколько человек для выполнения какой-либо совместной деятельности, основываясь на своих субъектив­ных предпочтениях. Например, при формировании альпинистской группы могут быть заданы следующие вопросы: «Кого на марш­ руте вы поставите идти первым?», «Кого вы выберете для своей страховки?», «Кого вы предпочли бы увидеть в составе спасательного отряда?»

Оба варианта позволяют исследовать неформальную структуру группы и царящую в ней психологическую атмосферу: определить степень сплоченности команды, выделить группировки, оценить степень авторитетности каждого члена команды, выявить спорт­сменов, вносящих в атмосферу команды элементы недоброжела­тельности, раздора, вражды.

Для описания структуры малой группы по результатам социометрии применяются математические методы теории графов. При этом структура отношений в команде изображается в виде графа, в котором спортсмены представляются его вершинами, а отношения между спортсменами - ребрами. Граф, все ребра ко­торого изображаются стрелками, т. е. указывают направление отношений (например, отношение спортсмена А к спортсмену Б), называется ориентированным. В большинстве случаев указывается не только направление отно­шений, но и их характер (на­пример, положительный или от­рицательный выбор). В этих случаях ребра помечаются зна­ками «плюс» или «минус». Та­кие графы называются знако­выми.

Таким образом, структура команды может быть нагляд­но изображена ориентированным знаковым графом. Такой способ представления результатов социометрии называется социограммой.

Анализ графов позволяет получить количественные оценки эф­фективности структуры команды. Например, знаковый граф дает информацию о степени сплоченности и устойчивости команды, ве­роятности внутригрупповых конфликтов, напряженности или ком­фортности психологической атмосферы и др. Так, сплоченность команды оценивается по степени связанности графа. Граф назы­вается связанным, когда существует некоторая последовательность стрелок, связывающая каждую вершину графа с любой другой его вершиной. Психологически это означает, что каждый член команды опосредованно связан со всеми остальными ее членами.

Конфликтность группы оценивается по степени сбалансирован­ности социограммы. Сбалансированным называется знаковый граф, все циклы которого положительны. В сбалансированной группе отсутствуют межличностные конфликты. Условие сбалансирован­ности отношений позволяет формировать команды, исключающие конфликты между ее членами.

Применение методов теории графов позволяет получить также характеристики структуры команды, тесно связанные с успешно­стью спортивной деятельности. К их числу относятся, прежде всего, «живучесть» команды и «момент группы».

Под живучестью команды понимается число ее состоя­ний, в которых она сохраняет работоспособность. Количественно живучесть оценивается как отношение общего числа «избыточ­ных» связей к минимально необходимому.

Момент группы характеризует управляемость команды со стороны лидера.

При всех прочих равных условиях структура команды тем эф­фективнее, чем большие значения имеют живучесть и момент группы.

# Контрольные вопросы и задания:

#### *1.Что такое психодиагностика?*

2.Какие существуют классификации диагностических методов?

3.Назовите основные этапы психодиагностики.

4.Каким требованиям психологической теории измерений (психометрии) должны соответствовать психодиагностические методы.

5.Как определить надежность психологического теста?

6.Назовите основные группы методов психодиагностики, которые применяются в спорте?

7.Какие диагностические правила надо соблюдать при спортивном отборе?

#### Рекомендуемая литература

1. Анастази А. Психологическое тестирование. В 2-х Т. - М.: Педагоги­ка, 1982.

2. Гайда В К., Захаров В.П. Психологическое тестирование: учебное пособие. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1982.

3. Лаак Я. Психодиагностика: проблемы содержания и методов. - М.: Ин-т практической психологии, Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996.

4. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина - М.: МГУ, 1987.

5. Словарь-справочник по психологической диагностике /Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М., отв. ред. С.Б.Крымский. - Киев: Наукова думка, 1989.

6.Сопов В.Ф. Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности: Методические рекомендации. – М.:РГУФК, 2004.

7. Шванцара Й. Диагностика психического развития. - Прага: меди­цинское изд-во: Авиценум, 1978.

**ГЛАВА 12.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА**

**В СПОРТЕ**

**12.1. Специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте**

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизиологических свойств, от которых зависят, во-первых, динамика приобретения знаний, умений и навыков и, во-вторых, успешности выполнения определенной продуктивной деятельности.

Для целей психологического отбора в спорте фактор «успешность выполнения продуктивной деятельности» является более актуальным, чем приобретение знаний, умений, навыков, поскольку на данном этапе спортивного развития они уже отступают на второй план.

Доминируют специальные способности, представляющие собой совокупность качеств, тесно связанных со специальными навыками и проявляющиеся в одном определенном виде или группе видов спорта. Обладатель комплекса таких физических и психических качеств относится к категории «способный спортсмен» и у него появляется возможность реализовать себя в стремлении к профессиональному мастерству, главной цели спорта высших достижений.

Способный спортсмен отличается комплексом физических и психических качеств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Этот комплекс не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одного класса даже при равной эффективности этих действий (А.В. Родионов, 1979, 2003)

При всем многообразии приведенных здесь компонентов пригодности можно выделить ведущие, которые относятся к ***направленности личности*** (интерес, стремление к совершенствованию), ***волевым качествам*** (решительность, смелость, и т.д.), ***эмоциональной устойчивости*** (устойчивость при воздействии экстремальных факторов, толерантность) и наконец, к ***психическим качествам*** (широкое, распределение внимания скорость и точность сенсомоторных реакций, оперативная память и т.д.). Аналогичную систему составляют и признаки профессиональной (в данном случае термин применяется условно) пригодности спортсмена высокого класса. Необходимо добавить еще одну группу компонентов пригодности — ***свойств нервной системы,*** которые непосредственно не входят в способности, но связаны с процессом их развития и представляют собой физиологическую базу способностей.

Таким образом, когда говорят о тех особенностях психики, которые определяют эффективность спортивной деятельности, подразумевают наличие специальных способностей. Их необходимо определять в первую очередь в целях отбора. Вместе с направленностью личности, волевыми качествами, эмоциональной устойчивостью специальные способности характеризуют пригодность спортсмена. В спорте высших достижений естественно говорить именно о пригодности, рассматривая способности как одно из ее условий.

В качестве критериев спортивной пригодности рассматриваются чаще всего следующие подструктуры индивида:

* подструктура на уровне нервных процессов;
* подструктура на уровне психических процессов;
* структура на уровне личностной направленности и социально обусловленных отношений. Последняя — высшая—выполняет функцию объединения подструктур в единую структуру пригодности.

Первая подструктура — подструктура на уровне нервных процессов — включает, в себя нейродинамические свойства силы, подвижности, лабильности, динамичности и баланса процессов возбуждения и торможения.

Сила нервных процессов определяет выносливость нервной системы при воздействии сильных или длительных раздражителей. В видах спорта, связанных с продолжительной монотонной работой (стайерский бег, гребля, лыжный спорт), сильная нервная система становится существенным фактором развития специальных способностей. Интересно, что француз Риу даже считает главной способностью стайера «любовь к терпению». Здесь как бы сочетаются психофизиологические и личностные оценки пригодности.

Подвижность нервных процессов — условие развития способности к быстрым перестройкам структуры действий при изменении тактического репертуара в борьбе против разных соперников.

Лабильность нервных процессов в какой-то степени также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена, но проявляется больше в быстроте движений, быстроте сенсомоторного реагирования, «взрывных» действиях.

Быстрота «врабатываемости», способность «с ходу» включиться в напряженную деятельность — психологические проявления динамичности нервных процессов.

Устойчивый баланс нервных процессов обеспечивает реакции при воздействии стресс-факторов и стабильность соревновательной деятельности спортсменов.

Свойства нервной системы особенно значительно влияют на формирование специальных способностей в «переходный период» онтогенеза, когда закладываются основы мастерства. Если для пловцов этот период приходится на 14—15 лет, то для представителей большинства других видов спорта — на более поздний возраст. Исследования (И.Ангелов, Г.О.Джероян, А.В.Родионов, 1979), в которых участвовали боксеры высокого класса (18-19 лет) показали что у них происходит наиболее резкий скачок тех специальных качеств, которые больше всего определяются особенностями свойств нервной системы.

В этом возрасте юниоры сборных команд опережают по уровню развития этих качеств взрослых боксеров. Вместе с тем лишь после 20 лет заканчивается формирование способностей, меньше зависящих от свойств нервной системы: способностей к быстроте восприятия ситуации при большом числе составляющих ее элементов и быстрому выбору адекватного решения; к прогнозированию наиболее вероятного изменения ситуации; к длительному удержанию внимания при непрерывной и психически напряженной работе; к точным упреждающим (антиципирующим) действиям эмоциональной устойчивости в сложных условиях боя. Все эти компоненты и составляют способности боксера высокого класса.

Вторая подструктура спортивной пригодности - подструктура на уровне психических качеств. В свое время С.Л.Рубинштейн писал: «В состав каждой способности человека пригодным к выполнению определенной деятельности, всегда входят некоторые операции посредством которых эта деятельность осуществляется; но ядро способности — это не усвоенная операция, а те психические процессы, посредством которых эта операция регулируется, качество этих процессов»[[14]](#footnote-14). Стабильно повторяющееся в определенных условиях качество психических процессов присущих индивиду, становится характерным для него психическим качеством.

В циклических видах спорта основную роль играют стабильность мышечно-двигателых дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния (для выбора момента спурта, финального ускорения), устойчивость к болевым ощущениям.

В скоростно-силовых видах спорта специальные способности основываются на концентрации внимания и психических качествах, связанных с высокой стабильностью нервных процессов, что обеспечивает "взрывную" работу нервно-мышечного аппарата, тонкое «чувство времени».

В сложно-координационных видах спорта необходим комплекс качеств: мышечно-двигательные дифференцировки, точная временная ориентировка, «чувство ритма». Учитывая, что в видах спорта последних двух групп, как правило, выполняются определенные попытки упражнений, существенную роль играют качества, обеспечивающие предельную мобилизацию спортсмена непосредственно перед попыткой. Мобилизационную готовность можно рассматривать как состояние спортсмена (Ф.Генов), но, несомненно, существует и способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом.

Эта способность проявляется в интенсивном и устойчивом внимании, умении вызывать яркие двигательные представления, «провоцировать» эмоциональное возбуждение, концентрировать мысли на предстоящих действиях, управлять волевыми проявлениями

Наконец в играх и единоборствах на первый план выступают психические качества, в основе которых лежит система перцептривно - интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в беспрерывно изменяющихся условиях действительности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежутки времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной борьбы.

Лучшие представители этих видов спорта, как никто другой, отличаются гибкой психикой, гибкой большой подвижностью нервных процессов, благодаря чему эффективно меняют тактику борьбы в зависимости от обстоятельств.

Редко встречаются «идеальные» спортсмены с высокоразвитыми качествами, в любой психической сфере (перцептивной, психомоторной, интеллектуальной, эмоциональной). Практически даже выдающиеся спортсмены имеют хотя бы незначительные недостатки, которые, правда, компенсируются. Одна из главных задач психологов в связи с этим — изучение механизмов компенсации у спортсменов.

Исследования, в которых участвовали фехтовальщики высокой квалификации (А.В.Родионов), позволили выявить следующие наиболее типичные компенсации:

а) недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, «чувством времени», «чувством дистанции»

б) недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференцировок;

в) недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации в ближайшем будущем, «чувством времени»;

г) недостатки быстроты двигательных реакций компенсируются  
способностью к прогнозированию, «чувством дистанции», «чувством   
времени», распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением;

д) недостатки точности мышечно-двигательных дифференцировок компенсируются вниманием, быстротой двигательных реакций, «чувством времени».

Психические качества не есть нечто раз навсегда данное, даже если речь идет о сформировавшемся спортсмене. В зависимости от степеничувствительности к тренировочным нагрузкам психические качества можно делить на: *сензитивные, элективные и индифферентные*

***Сензитивные качества*** характеризуются высокой чувствительностью к любым тренировочным нагрузкам. Сюда можно отнести «чувство времени», показатели которого значительно меняются как под влиянием любого тренировочного занятия, так и в процессе изменения тренированности в течение спортивного сезона. Соответственно у спортсменов с высокоразвитым «чувством времени» по его сензитивности к нагрузкам можно диагностировать степень тренированности.

***Элективные качества*** отличаются избирательным изменёнием при воздействии нагрузок, различных как по характеру, так и по длительности. В частности, было установлено, что у представителе спортивных игр и единоборств быстрота простой психической реакции практически не изменяется в процессе тренировочного занятия, но элективна к воздействию напряжения предсоревновательных ситуаций.

***Индифферентные качества*** не изменяют основных своих параметров во время тренировочного процесса. Так, точность сенсомоторной координации дифференцируется только по признаку индивидуальных различий и принадлежности спортсмена к определенному амплуа (например, в хоккее она выше у нападающих, чем у защитников).

Второй принцип дифференцирования психических качеств основывается на оценке их значимости для эффективной спортивной деятельности . По этому принципу их можно разделить на референтные (значимые) и незначимые. Например, для игр и единоборств, референтными считают:

* быстроту и точность реакции выбора,
* точность антиципирующей реакции (реакции на движущийся объект),
* «чувство времени»,
* «чувство дистанции»,
* быстроту решения оперативных задач при наличии 3—5 вариантов решений и 4-6 ходов, необходимых для правильного решения;
* точность вероятностного прогноза при реагировании на разновероятностные сигналы;
* интенсивность и устойчивость внимания.

Такие особенности психических качеств должны учитываться при спортивном отборе, когда необходимо оценить уровень специальных способностей.

Особое внимание необходимо обращать на качества индифферентные к воздействию временных состояний, определяемые главным образом врожденными данными спортсмена.

В том случае, когда из группы спортсменов высокого класса необходимо отобрать кого-то на конкретное соревнование, решающими должны быть оценки сензитивных и элективных качеств, поскольку именно они определяют степень тренированности на данный момент времени.

При отборе следует обращать внимание на свойства личности спортсмена, его нравственные качества (высшая подструктура спортивной пригодности).

Отбор — это процесс, сочетающий в себе установление определенных критических уровней выполнения действия и наблюдение за его поведением. Если критический уровень выполнения действия, — а в спорте он стремится к бесконечности, так как всегда необходимо действовать как можно лучше - определяется уровнем психических качеств, то поведение во многом обусловлено личностными особенностями спортсмена.

Целью процесса отбора является предсказание успеха. Первоначальная оценка исследуемых позволяет установить категорию предвидения (наличие качества, которое в своем развитии обеспечит высокий уровень конкретной специальной способности), а повторное обследование через сравнительно большой промежуток времени, дает категорию различения («кто есть кто»). Предсказание заключается в установлении соотношения между двумя этими категориями (Х.Бечтольд).

Одним из этапов реализации стремления к высшему спортивному мастерству является профессиональный отбор.

Это комплекс мероприятий, направленных на выявление спортсменов в наибольшей степени соответствующих требованиям конкретных видов спорта и отдельных специализаций (амплуа). Профотбор включает в себя изучение социальных характеристик, уровня общефизической и специальной подготовленности, медико-биологическое и психологическое обследование.

Спортивный профотбор - это процесс длительный, пролонгированный во всю спортивную карьеру спортсмена, т.к. начавшись с момента комплектования групп начальной подготовки он продолжается вплоть до комплектования сборных команд страны. Выделяются следующие этапы спортивного профотбора:

* определение пригодности к спортивной деятельности;
* выявление индивидов способных к начальной спортивной подготовке;
* определение пригодности к спортивной деятельности в конкретном виде спорта;
* дифференциация по спортивному амплуа;
* определение перспективности к достижению результатов мирового уровня;
* отбор исполнителей для участия в конкретных соревнованиях.

*Для спортивного отбора центральным является психологический аспект,* т.к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто *соответствие* между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

# 12.2. Основные методологические принципы психологического отбора

Важность психологического аспекта отбора и иерархическая сложность выделяемых психологических качеств спортсмена требует строго соблюдать основные методологические принципы психологического отбора в спорте

*Принцип системности.* Играя главную роль, предусматривает взаимосвязанную разработку процедуры отбора, изучения психологических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

*Принцип научной обоснованности.* требует специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования разработанных правил отбора в каждом конкретном виде спорта, для определенных соревновательных ситуаций.

*Принцип комплексности.* Подчеркивает многоплановость проблемы отбора и устанавливает необходимость принятия решения о позитивном или негативном результате диагностики только на основе всего комплекса информации: социальной, педагогической, медико-биологической, экономической, психологической.

*Принцип пролонгированного, динамического отбора.* Согласно этому принципу отбор в спорте есть непрерывный процесс изучения и диагностики спортивно-значимых свойств и качеств личности спортсмена, на протяжении всей его спортивной карьеры.

*Принцип педагогической ценности.* Определяет важность использования результатов психодиагностического обследования спортсменов не только для задач отбора наиболее одаренных, но и для управления тренировочным процессом, ходом соревновательной борьбы; для целенаправленного построения процессов воспитания, тренировки, рекреации и восстановления, а так же разработки новых учебно-тренировочных средств.

*Принцип адаптивности.* Предусматривает гибкость, изменяемость критериев отбора в связи с изменением требований к спортсменам (повышение или понижение конкуренции, изменения правил соревнований, проведение главных соревнований в сложных климато-географических условиях).

*Принцип гуманизма отбора.*  Он играет защитную роль как на стадиях выбора вида спорта, защищая спортсмена от непосильных нагрузок и разочарований неправильно выбранной специализации, так и при постановке нереальных целей достижения.

*Принцип актуальности* указывает роль и место психологического отбора в системе подготовки к достижению максимальных спортивных результатов, в современных условиях в значительной степени зависящих от способностей и индивидуальных качеств психики спортсмена.

*Принцип практичности.* Требует рентабельности не только по материальным затратам на оборудование и обучение специалистов, но и по частоте, продолжительности обследований и оперативности получаемых психодиагностических рекомендаций.

***12.3. Система психологического отбора в спорте***

Разработка системы психологического отбора, опираясь на соответствующие закономерности теории спортивной тренировки, включает в себя четыре этапа: формирование целевых критериев, выбор прогностических критериев, построение модели отбора и практика спортивного отбора.

*Формирование целевых критериев.*

При отборе спортсменов, по мнению специалистов (С.В.Брянкин, М.П.Безруков, Б.Н.Шустин и др.), в качестве целевых критериев выступают признаки успешности спортивной деятельности: соревновательные результаты различного уровня и результаты специальных испытаний и тестов, регистрирующих уровень развития различных систем организма.

Целевые критерии успешности спортивной деятельности подразделяются на объективные (метрические) и субъективные (экспертные).

*Объективные* выражаются в стандартных метрических единицах измерения принятых в виде спорта (секунды, метры, килограммы, очки) или через занятое место.

*Субъективные* - это чаще всего экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсмена. В качестве эксперта можно привлекать и самих квалифицированных спортсменов. Данный вид оценок должен отвечать ряду требований: статистическая достаточность ( определенное количество соревнований и экспертов, однородность квалификации экспертов (С.А. Айвазян, 1977).

Выбранные целевые критерии отбора должны пройти психометрическую процедуру оценки их валидности и надёжности (см. главу о спортивной психодиагностике), т.к. цена ошибки в принятии решения о судьбе спортсмена очень высока.

*Выбор прогностических критериев.*

Прогностическими критериями являются результаты спортивной психодиагностики, по которым предсказывается (прогнозируется) - спортивная квалификация, пригодность к амплуа, уровень достижений, соревновательная устойчивость и надежность и другие спортивно-значимые целевые характеристики спортсмена.

Основная проблема прогнозирования заключается в том, что достижение максимальных спортивных результатов в разных видах спорта и на разных ступенях спортивного мастерства зависят от большого числа различных психофизиологических показателей и поиск информативных признаков превращается в самостоятельную задачу.

Она решается в два этапа. Сначала составляется *психоспортограмма (профессиограмма)*. Это психологическая характеристика конкретного вида спорта. Она подробно описывает специфические, характерные для вида спорта, психические нагрузки на спортсмена и детально, на уровне шкалирования устанавливает специфические требования к психике спортсмена.

Для составления психоспортограммы исследуются: структура и характер спортивной деятельности, её специфические актуальные отрезки, анализируется нагрузка и условия её выполнения, описываются наиболее типичные( в первую очередь стрессогенные, экстремальные) тренировочные и соревновательные ситуации, составляется перечень типичных стресс-факторов.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1. медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.
2. физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.
3. психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.
4. личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена (мотивация, чувство долга, эмоциональная устойчивость, волевой самоконтроль, лидерство, агрессивность, коммуникабельность, конфликтность, толерантность и т.д.).

Выделенные требования служат основанием для выбора тестов и методов исследования индивидуально-психологических особенностей спортсмена, охватывающих возможно более полно профессионально-значимые для данного вида спорта качества психики. На основании этих требований создаются так называемые «батареи тестов» разной направленности, взаимодополняющие друг друга, что повышает надёжность прогноза.

На втором этапе выбора прогностических критериев осуществляется проверка их информативности. Как правило, это происходит при повторном, через определенные сроки, тестировании экспериментальных, рафинированных групп. Результаты тестирования подвергаются корреляционному анализу, регрессионному анализу, исследуется достоверность различия и вариативность признаков, определяются периоды времени, когда результаты неизменны и коррелируют их с критериями успешности (Δt). При значениях коэффициента корреляции больше 0,3 -0,4 тестовая батарея признается валидной и может использоваться в отборе.

Величина Δt позволяет различать прогноз как долгосрочный, среднесрочный и долгосрочный.

*Построение модели отбора.*

Надежное предсказание успешности спортивной деятельности возможно только с учетом одновременного воздействия различных факторов. В их числе множественные характеристики психики спортсмена. И чем больше в модели характеристик состояния систем, тем ниже эффективность вероятного прогнозирования (И.Б.Ушаков, 2003).

Решение данной проблемы моделирования заключается в обьединении множества различных характеристик психики спортсмена в одну или в небольшое число интегральных характеристик психологической пригодности спортсмена.

Алгоритм этой самой распространенной процедуры профессиональной психодиагностике описывается формулой:

n

Αi = ∑aj Xij

j=1

где Αi - оценка психологической пригодности i -го спортсмена.

Xij - оценка i -го психологического показателя i -го спортсмена

по одному из тестов.

aj - весовой коэффициент i - го показателя.

n - общее число показателей.

Единственной неизвестной величиной здесь является весовой коэффициент, который получается или на основании мнений экспертов или методами факторного или регрессионного анализа.

Интегральный показатель, определяемый методами факторного анализа, полнее и разностороннее описывает психологию личности спортсмена, а интегральный показатель полученный методами регрессионного анализа точнее прогнозирует успешность спортивной деятельности.

Построение моделей возможно так же расчётом средней значений и её вариаций по выделенным факторам психоспортограммы (построение профилей).

Исходя из задач спортивного совершенствования и общей и специальной психологической подготовки, целесообразно разделять модели свойств личности спортсмена для психологического отбора на следующих уровнях:

*- свойства личности* (свойства ВНД, тип темперамента, мотивация, характер) Данная модель отражает наиболее консервативные качества индивида и служит целям *долгосрочного* прогноза.

*- психические процессы и психомоторные качества* (внимание, мышление, память, реакции, специализированные чувства). Эти качества поддаются развитию, а модель отражает уровень психофизической подготовленности спортсмена на определенном этапе учебно-тренировочного процесса и служит целям *среднесрочного* прогноза.

*- психические состояния* (тревога, напряжение, стресс, монотония, апатия и др.) Данная модель отражает наиболее изменчивые и внешне зависимые свойства психики, а построение её сопряжено с большими теоретическими и методологическими трудностями связанными с объединением множества факторов - кроме количественных изменений в конкретный момент времени (например предстартовое состояние) данная модель включает особенности предшествующей динамики состояния за некоторый промежуток времени (час, день, неделя, месяц и т.д.), влияние биоритмов организма и личной мотивации (совпадение - не совпадение пиков биологической и психологической активности). Это модель интегральной готовности к достижению максимального спортивного результата и она служит целям *срочного* прогноза.

Разработка системы психологического отбора и построения моделей отбора завершается составлением организационно-методических указаний по его проведению.

**12.4.Практика психологического отбора**

Психологический отбор осуществляется с помощью «батарей тестов», показатели которых вошли в интегральную оценку профессиональной пригодности спортсмена. При проведении обследования при отборе соблюдаются стандартные требования к его условиям, В первую очередь это мотивированность спортсмена и стандартность методики и условий. Анализ полученных результатов и принятие решения осуществляется исходя из задач отбора - отсев малоперспективных или выбор высокоодаренных.

Приведенные конкретные примеры демонстрируют варианты использования психологической информации для разных целей и с применением разных моделей.

*Прогноз соревновательной надежности по линейному уравнению характеристик личности и психических процессов. Интегральная модель.*

Надежность характеризует способность спортсмена выступать на ответственных соревнованиях на уровне своих лучших тренировочных результатов. В ряде исследований показано (Ю.М.Блудов, В.А.Плахтиенко, 1985), что надежность зависит от индивидуально-психологических особенностей личности. Поэтому разумно в качестве целевых признаков использовать оценки надежности, а в качестве прогностических — характеристики личности.

В психодиагностическом обследовании мужчин-спортсменов высшей квалификации в различных видах спорта[[15]](#footnote-15), оценки надежности выступлений были получены экспертным методом. Надежность оценивалась экспертами по 5-балльной системе на основании результатов, показанных в наиболее ответственных соревнованиях в течение года после психодиагностического исследования.

В качестве прогностических признаков использовались 38 психологических характеристик индивидуально-психологических особенностей личности полученных с помощью тестов унифицированной психодиагностической системы (УПДС), разработанной в лаборатории спортивной психогигиены ВНИИФКа (теппинг-тест, кинематометрия, тематический апперцептивный тест (вариант Хекхаузена), 16-факторный личностный опросник (16-ФЛО), миокинетический тест Мира и Лопеса). В результате математической обработки было выведено следующее линейное правило диагностики надежности по особенностям личности:

H= (10-27 *X1* +29 *X2* +19 *Х4* +26 *Х8* +33 *Х11* )/100

где *X1* — уровень тревожности (F1);

*X2* — эмоциональная стабильность(C);

*Х4* — ситуационный психомоторный тонус (Мира-и-Лопес) ;

*Х8* — стремление к лидерству, доминированию (Е);

*Х11* — уравновешенность нервных процессов (кинематометрия).

Как видно из уравнения, для диагностики надежности спортсменов информативными являются только 5 признаков из 38.

Проверка диагностического правила на новой выборке спортсменов, не участвовавших в «обучении», показала, что вероятность правильной оценки надежности равна 0,91. Это говорит о возможности прогнозирования надежности соревновательной деятельности спортсменов по индивидуальным особенностям личности.

*Прогноз общей спортивной одарённости ( надежности) по среднестатистическим моделям свойств личности и уровня развития психических процессов( циклические виды спорта на выносливость).*

В данных моделях в качестве целевых признаков используются «коэффициенты приближения» к «идеальным модельным характеристикам», валидность которых установлена помощью группы высококвалифицированных тренеров, спортсменов и научных работников. В качестве прогностических признаков используются характеристики личности и характеристики психических и психомоторных процессов.

а) Модель личности спортсмена представлена в виде профиля граничных порогов черт личности по 5 сферам (мотивация, эмоциональная устойчивость, волевые процессы, интеллект, общение) по 10-ти балльной шкале.

Профиль на этапе отбора в сборную команду (впоследствии многократного чемпиона мира) каноиста И.К. демонстрирует высокую профпригодность: коэффициент психической надежности (КПН) = 81% (при средненормативной для данного вида спорта - 80%). Спортсмен входил в мировую элиту на протяжение 12 лет (рисунок 6).

**ФИО И.К., мсмк**

**Баллы**

**10 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**9 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**8 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**7 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**6 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**5 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**4 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**3 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**2 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**1 . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .**

**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21**

**УМ Д В С О П F1 C F3 Fd Уод G H Q3 B M N E Q2 F2 F4**

**факторы**

**МОТИВАЦИЯ ЭМОЦ. СФЕРА ВОЛЯ ИНТЕЛЛЕКТ ОБЩЕНИЕ**

КОЭФФИЦИЕНТ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ (соответствие базовой модели М= 80% )

1. \_\_**10. 01. 80г**. %\_\_\_**81,0%\_\_**

*Рис.6. МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА (выносливость)*

Построенная таким же способом модель психологической подготовленности на определенном этапе (предсоревновательный период) отражает уровень развития психических и психомоторных качеств (А: мотивация, тревога, вегетативная устойчивость, саморегуляция, оперативное мышление, объем и устойчивость внимания, глазомер; Б: быстрота движений, быстрота и точность реакций, чувство времени, темпа, усилий, пространства) в виде «коэффициента психологической подготовленности» (КПП).

Чемпион Европы по гребному слалому А. ,в период подготовки к олимпийским играм, был вынужден существенно изменить план физической и психологической подготовки после первого психодиагностического обследования при отборе в сборную команду (КПП=58 %).Через 1,5 м-ца целевой подготовки его КПП достиг 94 % и он выполнил все нормативы отбора (рисунок 7).

*Прогноз соревновательных результатов стрелков при отборе*

*к конкретным соревнованиям**спортсменов-стрелков.*

Формирование состава команды для участия в соревнованиях - один их наиболее важных этапов на пути к достижению победы. На практике формирование состава команды, как правило, опирается на систему отборочных соревнований. Такой подход к отбору не может считаться удовлетворительным по следующим соображениям:

1. В отборочных соревнованиях существенное влияние оказывают совсем другие стресс-факторы, чем в условиях ответственных международных стартов.
2. При подготовке спортсменов к определенным стартам сезона, участие в отборочных соревнованиях приводит к распылению сил спортсменов
3. Близость по времени отборочных и основных соревнований не позволяет спортсменам полностью восстановиться. Увеличение временного интервала между ними существенно снижает прогностическую ценность отборочных соревнований.

Однако у такого отбора есть и положительная сторона. Она заключается в том, что отбор ведется не по абстрактным характеристикам спортсмена (физиологическим, медицинским, психологическим, социологическим и т.д.), а по конкретному соревновательному результату. Знание результатов, на которые готовы спортсмены, позволяет наиболее правильно сформировать команду для участия в конкретных соревнованиях.

С этой целью при прогнозировании соревновательных результатов стрелков в качестве целевого признака использовался результат спортсмена на ближайшем соревновании, а в качестве прогностических признаков — пять следующих факторов надежности и устойчивости соревновательной деятельности (СНУ):

1. соревновательная надежность *(F1);*
2. тренд соревновательной надежности *(F2);*
3. соревновательная устойчивость *(F3);*
4. сравнительная надежность старта и финиша *(F4);*
5. устойчивость результатов в сериях *(F5).*

Ф. И. О. А., мсмк\_\_\_\_

**Баллы**

**10 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**9 2 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**8 1 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**7**

**. . . . . . . . . . . . . . . .**

**6 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**5 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**4 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**3 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**2 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**1 . . . . . . . . . . . . . . . .**

**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16**

**РМ ТР ВУ СР ОМ ОВ УВ ЧВ ГЛ БД БР ТР ЧТ ЧУ ЧД факторы**

**А Б**

**А: психологическая подготовленность Б: психомоторная подготовленность Итоговый КПП:**

1. \_**17.02.04\_**\_ %\_\_\_\_\_**66,7%**\_\_\_\_\_ 1**. 17.02.04.\_\_\_\_** %\_\_\_\_**50,0%\_\_\_\_\_ 58,0%**

2.\_ \_**2.04.04**\_\_ %\_\_\_\_\_**89,0%\_\_\_\_\_** 2. \_**2.04.04.**\_\_\_\_\_ %\_\_\_**100%** \_\_\_\_\_ **94,0%**

## *Рис 7. Динамика психологической подготовленности спортсмена.*

Уравнения для прогноза соревновательных результатов и коэффициент детерминаций (R2)позволяющий оценить качество полученных уравнений для трех стрелковых упражнений — МП-6, МП-8 и ПП-2, приведены в таблице 8.

##### Таблица 8

###### Уравнения прогноза результатов в стрельбе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упр. | R 2 | Уравнение прогноза |
| МП-6 | 0,594 | 551,06+35,46 *F1* +38,52 *F2* +3,53 *F3* -9,14 *F5* |
| МП-8 | 0,602 | 586,0+17,51 *F1* -22,54 *F2* -1,39 *F3* |
| ПП-2 | 0,643 | 378,72+22,38 *F1* -4,02 *F2* -2,76 *F3* +1,78 *F4* |

Как видно из таблицы, качество прогноза высокое: все три уравнения статистически значимы и могут быть использованы при отборе стрелков к конкретным соревнованиям.

Необходимо сравнить прогнозируемый результат спортсмена с прогнозируемым результатом финалистов.

*Прогноз интегральной готовности к максимальному спортивному результатуна заключительном этапе подготовки (ЗЭП).*

Модель построена на следующих закономерностях полученных в исследовании проведённом В.Ф. Соповым (2005):

1. Стабильная динамика психофизиологических параметров на психологическом, вегетативном и психомоторном уровнях состояния в течение 3-5 недель этапа заключительной подготовки в следующих актуальных оптимальных зонах реагирования(ЗОР):

*мотивация* - 22-24 балла мотивационной шкалы Сопова; *тревога* -8-10 баллов шкалы тревоги Спилбергера;

*вегетативное реагирование* - 15-20 ма шкалы бипотенциометра в тренировках, 30-40 ма - перед соревнованиями;

*психомоторный тонус* - 8-10 б 10-ти балльной шкалы, от 0,550 ед. дозированной ДММ.

2. Доминирование оптимальных значений мотивации и психомоторного контроля за 1-3 недели до соревнований (см. рис.3.)

3. Высокие значения индивидуального эндогенного биоритма на этапе ЗЭП (7-10 баллов).

4. Быстрое восстановление показателей БП тела или КСП после нагрузки до оптимального уровня



*Рис.8. Модель интегрального показателя готовности к максимальному*

*спортивному результату на заключительном этапе подготовки.*

**Контрольные вопросы и задания:**

1. Сформулируйте понятие о профессиональном отборе?
2. Что такое специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте?
3. Психологический отбор и основные методологические принципы.
4. Понятие о системе психологического отбора в спорте и её составляющих.
5. Что такое психоспортограмма спортивной деятельности и каково её содержание?
6. Как происходит построение моделей психологического отбора в спорте и каковы основные статистические методы их описания?
7. Охарактеризуйте практику психологического отбора в спорте.

*Рекомендуемая литература:*

1. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надежность в спорте. М.: Физкультура и спорт,1985.
2. Родионов А.В. / Ред. Психология спорта высших достижений. М.: Физкультура и спорт,1979.
3. Родионов А.В., Практическая психология физической культуры и спорта. - Махачкала: Изд. Юпитер. 2002.
4. Сопов В.Ф. Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности: Методические рекомендации. – М.:РГУФК, 2004.
5. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, СамГПУ, 1999.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной прфессиональной деятельности. – М.: Академический проект. 2005.
7. Ушаков И.Б. Комбинированные воздействия в экологии человека и экстремальной медицине. - М.: ИПЦ «Издатцентр»,2003.

**ГЛАВА 13.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ СПОРТСМЕНА-ЮНОШИ**

Рост спортивных достижений все больше зависит от рационального построения эффективной системы подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки на основе учета закономерностей формирования двигательных и психических возможностей детей и подростков и особенностей их адаптации к физическим и психическим нагрузкам. Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний процесс, результатом которого становится совершенствование системы эффективного отбора и управления подготовкой спортивного резерва и сборных команд. По существу система подготовки юных спортсменов является основой «пирамиды» системы спортивного совершенствования.

Многолетняя тренировка юных спортсменов должна способствовать созданию разносторонней подготовленности, обеспечивающей в дальнейшем уровень результатов международного класса. Для правильного построения многолетнего тренировочного процесса важное значение имеет определение возраста, оптимального для начала специализации в избранном виде и для решения тех или иных промежуточных спортивных задач. В этой связи успешность управления подготовкойспор­тивных резервов во многом лимитируется знанием возрастных закономерностей становления спортивного мастерства в различных видах спортивной деятельности

«Длина пути» спортсмена от начинающего до мастера спорта междуна­родного класса определяется целым рядом факторов биологического, психологического и социального порядка. Существенное влияние на уровень и динамику спортивного результата оказывают темп и ритм биологического созревания организма спортсмена. Например, в видах спорта типа игр и единоборств период роста спортив­ных результатов чаще совпадает с фазой постпубертатного развития и, по существу, наибольший темп прироста наблюдается после завершения биоло­гического созревания организма.

Существенное влияние на процесс становления спортивного мастерства оказывает динамика психического развития, проявляющаяся как в развитии тех или иных психических качеств, так и в формировании специфических свойств личности юного спортсмена.

**13.1.Биологические предпосылки формирования юного спортсмена**

Как известно, в большинстве стран современного мира, в том числе и в нашей, период полового созревания приходится в среднем на возраст 13-14 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый пубертатный скачек. У одних детей (акселератов) пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других (ретардантов) значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития.

Значительная индивидуальная вариативность сроков и темпов биологического созревания обусловливает и разную его продолжительность - от 8-9 лет у представителей акселерированного типа развития и до 12-14 лет и более у подростков, для которых характерен сложный, затянутый процесс роста и созревания. Отсюда становится вполне понятной необходимость учета индивидуального характера развития подростков при занятиях спортом.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями (так называемые сензитивные периоды). Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющим на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период постпубертатного развития (завершение пубертатного скачка). В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек. Если до 10 лет мальчики и девочки имеют примерно одинаковые темпы увеличения тотальных размеров тела, то с 11 до 12 лет девочки опережают мальчиков, а в 13-15 лет мальчики опережают девочек в темпах увеличения роста. В 15 лет наступает период относительного равновесия в темпах роста. После 15 лет и до наступления биологической зрелости мальчики опережают девочек по темпам роста.

Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактацидного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма. Показатели функциональной лабильнос­ти аппарата движения к 14 – 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей – значительно раньше,

Эффект тренировки двигательных способностей у детей и подростков в значительной степени зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Особого внимания поэтому должны заслуживать учащиеся, которые демонстрируют исключительно высокие темпы прироста в развитии соответствующих двигательных способностей (двигательно одаренные дети), а также те, которые прогрессируют заметно медленнее остальных.

Известно, что без специальной тренировки способность к овладению сложной координацией движений развивается до 15 лет, максимальный рост силы - 16 лет, быстрота движений - до 15 лет, уровень скоростно-силовых качеств - до 17 лет, функциональные возможности организма повышаются до 16 лет.

Различия подростков, занимающихся и не занимающихся спортом, наиболее выражено начинают проявляться после 2-3 лет систематической спортивной деятельности, причем наиболее стабильные изменения формируются у юношей в возрасте 15 - 16 лет. При этом существенные индивидуальные вариации в динамике физической подготовленности подростков в этот период наблюдаются сравнительно редко.

Необходимо учитывать и то, что в период 15-16 лет организм юных спортсменов еще находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, они в большей мере реагируют на различные раздражители. Такая динамика физического развития выражается и в динамике физических качеств юных спортсменов. По данным А.П.Скородумовой, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14 и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет.

Возрастной критерий оценки темпов развития индивида не позволяет учесть мно­гих закономерностей физического развития. Известно, что биологический возраст в боль­шей степени, чем календарный, отражает онтогенети­ческую зрелость индивидуума, его работоспособность и характер адаптивных реакций. Особенно важно иметь в виду, что расхождение паспортного и биологического возраста бывает в наибольшей степени выражено в пубертатном и постпубертатном периоде развития, когда разница в скоро­сти возрастного развития сверстников может достигать 4 и более лет.

**13.2. Особенности психического развития юных спортсменов**

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

До настоящего времени нет недостаточных данных, полностью отражающих психологический возраст, который представляет собой ха­рактеристику человека как индивидуальности. Факты несовпадения критических и сензитивных возрастных периодов у разных авторов, изучавших особенности развития юных спортсменов, чаще объясняются тем, что используются разные подходы. В частности, чем шире спектр изучаемых психологических проявлений и их составляющих, тем значи­тельнее мозаика сенситивных периодов развития.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития, характерные для конкретного качества. Так, возраст 13 – 14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

Возраст 15 – 16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15-16 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй - интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом спортивного совершенствования.

В возрасте 15-16 лет по существу завершается интенсивное функциональное развитие центральной нервной системы. Вместе с тем наблюдается повышенная возбудимость мозга, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость нервных клеток и поэтому часто кажущуюся немотивированной быстрая смена настроений и поведения.

Все это свидетельствует, с одной стороны, о безусловном положительном влиянии двигательной деятельности на развитие юных спортсменов 15-16 лет, а с другой стороны, о том, что это влияние представляет собой гетерогенный и гетерохронный процесс. Его эффект во многом зависит от своевременности специальных воздействий дозированных в соответствии с особенностями возрастного развития субъекта воздействия.

В младшем школьном (8-10 лет) возрасте начинается форми­рование устойчивых мотивов к физической активности. В этот возрастной период возникает необходимость развития у ребенка чувства ответственности за результат деятельности группы, команды, класса, своей семьи. Именно в первых радостях побе­ды или горестях поражения на детской спортив­ной площадке рождается понима­ние своих возможностей действовать на пользу коллектива и вместе с коллективом и для своей личной радости, удовольствия и пользы. В этом возрасте мотивы к физической ак­тивности еще не перерастают в стойкие и осоз­нанные интересы к спортивным занятиям. Эмо­циональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем привычки, регламентирующие систематичность занятий фи­зическими упражнениями, уже могут быть дос­таточно устойчивыми.

Целью управле­ния процессом формирования мотивов занятий спортом у подростков11-14 лет интересов явля­ется правильная организация мотивационных моментов при начальном усвоении вида спорта.

Юношеский возраст (15-17 лет) самый сложный в деле формирования мотивов занятий спортом. Именно в этот пери­од чаще всего происходит «переоценка цен­ностей», и юноша или девушка покидают спортивную секцию или спортивную школу. Важной причиной ухода юношей и девушек является неудавшаяся «спортивная карьера», отсут­ствие способностей к достижению высокого спортивного результата.

В.А.Зобков (1982), изучавший условия формирования мотивационной сферы юных спортсменов, выяснил, что в зависимости от содержательных особенностей доминирующих мотивов занятий спортом их можно разделить на две группы: «спортивно-деловая» и «лично-престижная» мотивация. Для подростков с доминированием спортивно-деловых мотивов характерно стремление к достижению спортивного результата, чувство социальной ответственности, активная жизненная позиция в системе отношений спортивной группы. И, как следствие, более высокая психическая готовность на всех этапах соревновательной борьбы. Общей особенностью спортсменов с доминированием лично-престижных мотивов является стремление к личному самоутверждению средствами спорта, желание получить от окружающих положительные оценки в ущерб задачам спортивной деятельности, боязнь поражений и т.д. Они отличаются эмоциональной неустойчивостью во время выступления в соревнованиях, что приводит к снижению соревновательной результативности.В этой ситуациитренер может в процессе постановки цели или усилить ориентацию на задачу, либо создать эго-вовлеченную установку. Первая достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только "звезды" вознаграждаются.

**13.3. Психологические закономерности спортивного совершенствования**

Как считает В.В.Петровский (1978), в становлении спортивного мас­терства особую роль играет этап базовой подготовки, когда закладывает­ся база всесторонней физической, психической и морально-волевой подго­товки, которая обеспечивает достижение результатов международного класса на этапе высшего спортивного мастерства и спортивного долголетия. Длительность этого этапа должна быть не менее 3-4 лет. Ошибки на этом этапе подготовки, заключающиеся в форсировании тренировки и участии юного талантливого спортсмена во множестве разнообразных соревнований, вызы­вают непоправимые отрицательные биологические и психологические изме­нения, которые приводят к тому, что процесс быстрого роста при перехо­де в группу юниоров или взрослых прекращается, и спортсмен долгие годы "топчется на месте" или уходит из спорта, не раскрыв своих возможностей Определение возраста, при котором можно начинать многолетнюю подготов­ку, является одним из важнейших вопросов, обеспечивающих ее эффектив­ность. Отправными данными для этого являются: возрастно-половые особенности развития детей, возраст, при котором достигают первых больших успехов и среднее количество лет, необходимых для прохождения пути от новичка до мастера спорта.

Дисгармоничное течение личностного развития юных спортсменов, включившихся в профессиональное спортивное совершенствование, связывается с осложнением условий формирования у них полноценной Я-концепции вследствие ограниченности социального опыта из-за концентрации внимания на повышении спортивного мастерства, с повышением вероят­ности внутриличностных конфликтов из-за несовпадения норм и ценностей, регулирующих отношения с социальным окружением в спорте и вне его, с частыми эмоциональными стрессами, личностными и коммуникативными трудностями, средствами преодоления которых юные спортсмены в силу воз­растных особенностей владеют недостаточно.

Источниками проблем в личностном развитии подростков в условиях ранней профессионализации становятся несовершенство отбора, вызывающее фрустрации из-за несовпадения ожидаемых и фактических достижений; несогласованность специальной и общеобразовательной подготовки по содержанию и организации, приводящая к снижению мотивации учения и школьных успехов, сужение социального опыта, приводящее к формированию инфантильной структуры общения со значимыми другими; доминирование в общении со сверстниками отношения конкуренции, усиливающие потребность в психологической поддержке.

Таким образом, можно констатировать, что ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, может быть угрозой для личностного развития юных спортсменов.

**13.4. Роль тренера в становлении личности юного спортсмена**

Роль тренера в воздействии на личность юного спортсмена значительно выше, чем на взрослого спортсмена. Если для психологов является аксиомой, что в работе с юными спортсменами нужна другая модель работы нежели со взрослыми спортсменами, то тренеры зачастую игнорируют законы возрастной психологии и переносят на юношеский спорт принципы работы из профессионального спорта.

Ученые отмечают тот факт, что неправильное поведение тренера может снижать эффективность его деятельности, при этом часто именно конфликты с тренером ведут к уходу юных спортсменов из спорта, или переходу в другую команду.

Установка только на спортивный результат приводит к тому, что тренер начинает игнорировать психолого-педагогические аспекты тренировочного и соревновательного процесса, не анализирует особенности психологического климата в команде, не учитывает личностные характеристикиспортсменов,не может оказать психологическую помощь спортсменам в трудных соревновательных ситуациях, при этом сам часто становится источником дополнительного стресса для спортсменов.

Все это, в свою очередь, может приводить к нарушениям в развитии глубинных личностных структур юных спортсменов (неадекватному образу "Я", повышенной тревожности, неуверенности, внутренней конфликтности, искажению ценностных ориентаций, мотивационно-потребностной сферы и т.д.), что не может не оказывать негативного влияния как на развитие личности, воздействуя при этом и на его психологическую устойчивость.

При профессионально-педагогической направленности в деятельности тренеров спортивная деятельность может способствовать личностному и профессиональному самоопределению юных спортсменов, и тем самым способствовать их психологической стабильности.

Игнорирование потребностей юных спортсмена в эмоциональной поддержке, использование жестких методов руководства со стороны тренера, создание конкурентной обстановки среди спортсменов в ущерб сотрудничеству, приводит с одной стороны, к нарушениям во взаимоотношениях с тренером, создает неблагоприятный социально-психологический климат в группе спортсменов, а с другой стороны, отрицательно влияет на процесс развития личностных особенностей спортсмена.

По итогам исследования в группах тренеров с установкой только на результат у юных спортсменов с ростом спортивного мастерства было отмечено изменение в мотивации занятий спортом, для них преобладающей становится лично-престижная и материальная ориентация, при этом происходит снижение интереса к спорту и к совершенствованию.

Данной тенденции не обнаружено в группах тренеров с профессионально - педагогической направленностью, в этих группах у спортсменов доминирующими мотивами остаются мотивы совершенствования и социальные мотивы, сохраняется высокий уровень удовлетворения от занятий спортом. Это объясняется тем, что тренеры с установкой на результат, в работе с юными спортсменами фокусировали их внимание на материальных и лично-престижных преимуществах большого спорта; а тренеры с профессионально-педагогической установкой исходили из постоянного нацеливания спортсменов на преодоление трудностей, самих себя, а перспективы спортивного роста связывали с постоянным самосовершенствованием.

Для юных спортсменов с завышенной самооценкой характерна чрезмерная самоуверенность, которая ведет к завышенным требованиям как в спорте, так и в общении с окружающими; у спортсменов наблюдаются конфликтность, агрессивность и другие поведенческие отклонения. У юных спортсменов с заниженной самооценкой в поведении наблюдаются неуверенность, уход в себя, недооценка своих возможностей в спорте.

Учитывая то, что самооценка спортсмена напрямую связана с его уверенностью в себе, уровнем притязаний, постановкой целей, на которых строится психологический фундамент устойчивости и надежности выступлений на соревнованиях, правомерно утверждать, что тренеры с установкой на результат, сами же этот результат снижают.

Увеличение неадекватных самооценок юных спортсменов сопровождается ухудшением многих психологических показателей. Отмечено, что у юных спортсменов наблюдается повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, возрастает неуверенность в себе, происходит снижение самоконтроля, которые могут не только приводить к различным психологическим срывам, сдерживающим развитие личности, но и снижать успешность выступлений в соревнованиях. Так, данные тренеры постоянно подчеркивают именно низкую психологическую подготовку своих спортсменов, правда, объясняя это либо врожденной слабохарактерностью, либо влиянием родителей и друзей.

В то же время в группах тренеров с профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

# *Контрольные вопросы и задания:*

1. Что такое «сензитивные периоды» в развитии юной персоны?

2. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные физические качества юного спортсмена?

3. В каком возрасте наиболее высокими темпами развиваются отдельные психические качества юного спортсмена?

4.Опишите особенности мотивации достижений у юных спортсменов.

5.В чем основное влияние спортивной деятельности на личностные характеристики юных спортсменов?

5.На чем основывается психолого-педагогическая помощь юному спортсмену при решении задач преодоления соревновательного стресса?

#### Рекомендуемая литература

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-25.

2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

3.Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. — Киев: Здоровье, 1984.

4.Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

5. Зотов, Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе / Ю.И.Зотов. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

6. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 1978.

7. Лоэр Дж., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом. – СПб: СЭНТЭ, 2002.

8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

9. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие. – СПб, - 1999.

**ГЛАВА 14**

# ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

**14.1. Структура личности**

Субъект двигательной деятельности - это человек со всеми его особенностями личности. В спортивной деятельности он заранее готов к преодолению максимальных трудностей, без чего немыслим высокий спортивный результат. Субъект двигательной деятельности в области физической культуры – это человек, основная цель которого получить удовлетворения от физических действий, движений, как таковых, не стремясь к тому, чтобы она требовала чрезмерной траты сил и больших самоограничений.

Надо сказать, что разные авторы включают в структуру личности различные компоненты. Например, с одними и теми же свойствами темперамента могут быть самые различные, подчас полностью противоположные личности. Может быть легко возбудимый трус, а может – храбрец, человек может быть флегматичным и упорным, а может – флегматичным и ленивым.

А.Г.Ковалев (1981) в структуре личности выделил ее направленность, способности, характер и систему управления (саморегуляции).

Следуя в основном систематизации А.Г.Ковалева, мы выделяем среди компонентов структуры личности спортсмена направленность, темперамента и характер, способности и саморегуляцию.

Первый компонент - *направленность личности*, или избирательное отношение человека к действительности. В спорте направленность личности во многом предопределяется мотивацией высших достижений, о чем говорилось выше.

В ряде исследований была установлена связь между мотивацией достижений и таким свойством личности спортсмена, как *тревожность -* относительно устойчивая предрасположенность личности отвечать на угрожающие ситуации эмоциональными состояниями тревоги или страха. Большинство выдающихся спортсменов довольно тревожны.

Различают социальную тревожность (свойство личности) и психодинамическую тревожность (свойство темперамента). Первая в основном определяется жизненным опытом, а вторая – врожденными особенностями человека.

Тревожность может также быть «антиципированной» (т.е. возникать задолго до начала экстремальной ситуации, как результат прогноза предстоящих трудностей: «Я чувствую – сегодня проиграю!») и «символической» (опасность не обязательно затрагивает жизненные интересы, а вызвана проблемами самооценки: «Хорошо, что мы сегодня выиграли, но руководство команды наверняка будет недовольно моими действиями и меня обязательно переведут в запас»).

Интенсивность стремления к эффективной деятельности (сила мотива) определяет состояние тревоги. Фиксируясь, такое состояние способствует развитию тревожности. Чем сильней сила мотива, тем тревожней спортсмен.

Второй компонент структуры личности - *черты характера.*

Вообще, физическая деятельность развивает такие черты личности как настойчивость, упорство, инициативность, стремление «постоять за себя». Эти черты практически не зависят от вида двигательной активности.

Наиболее типичными для спортсменов чертами характера являются: эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность.

В исследовании, проведенном с баскетболистками, M.Young, D.Cohen (1994) не только выделили такую их специфическую черту как склонность к риску, но и установили, что чем выраженней у спортсменов такая черта, тем большая вероятность получения травмы.

Огромную роль играют индивидуальные особенности, отражающие динамическую сторону личности, ее *темперамент.* Как будет показано ниже, это в равной степени относится как к спорту, так и физической культуре.

Рассмотрим отдельные свойства темперамента подробней.

И н т р о в е р с и я - э к с т р а в е р с и я - склонность в переживаниях «уходить в себя» или выражать их вовне. Основные различия этих двух свойств темперамента:

а) интроверты воспринимают явления окружающей среды более субъективно, чем экстраверты;

б) у интровертов приспособление к среде заключается преимущественно в активизации интеллектуальной деятельности;

в) уровень самоконтроля и способность регулировать свое состояние у интровертов значительно выше, чем у экстравертов.

Э м о ц и о н а л ь н а я в о з б у д и м о с т ь. На протяжении всего спортивного пути у человека формируются индивидуальные пути адаптации к условиям деятельности. Только благодаря способности приспосабливаться к изменяющимся условиям спортсмен становится устойчивым к стрессу. Одновременно это требует эмоциональной возбудимости, т.е. достаточно быстрых эмоциональных реакций даже на несильные воздействия.

Т р е в о ж н о с т ь. Было установлено, что в видах спорта циклического характера, которые отличаются большой интенсивностью нагрузок, тревожность у высококвалифицированных спортсменов меньше, чем у спортсменов низкой квалификации.

Н е в р о т и ч н о с т ь. Это свойство определяется как эмоциональная неустойчивость поведенческих реакций личности.

Невротичность выражается в повышенной эмоциональной реактивности, чаще всего в виде реакции «тревожного ожидания» и реакции протеста. Последняя проявляется в нежелании, а возможно, и неспособности спортсмена считаться с какими-либо замечаниями тренера или партнёров.

Одной из особенностей психической регуляции деятельности является *пластичность* (противоположное свойство - ригидность) поведения.

Конфликтные ситуации спортивного соревнования часто ставят его участников перед необходимостью отказаться от привычного способа действия, который в данном случае не приносит успеха. Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон деятельности спортсмена. Неспособность изменить характер действий, когда это объективно необходимо, указывает на ригидность человека.

Темперамент - сложная система закономерно связанных свойств с широкими возможностями взаимокомпенсаций одних свойств другими. Именно соотношение свойств, определяют реакцию спортсмена на экстремальную ситуацию. Но только компенсация «отрицательных» свойств «положительными» может влиять на ход спортивной деятельности.

Теперь мы можем перейти и к рассмотрению типов темперамента в целостном виде, с учетом данных современной психологии.

Х о л е р и ч е с к и й т е м п е р а м е н т характеризуется повышенной возбудимостью и неуравновешенностью поведения. У него часто наблюдается цикличность в деятельности, т.е. переходы от интенсивной деятельности к резкому спаду вследствие снижения интереса или истощения психических сил. Люди холерического темперамента отличаются быстрыми и резкими движениями, общей моторной подвижностью, их чувства ярко выражаются в мимике, речи. Для такого темперамента довольно типична вспыльчивость.

Склонность к экстраверсии выражается не только в широте общения с окружающими людьми, но и в резких переходах от выражения симпатии к проявлению антипатии по отношению к одному и тому же человеку. В процессе деятельности холерик отличается срывами в поведении, склонностью к агрессивному отношению к коллегам под влиянием неудач; в то же время при удачном стечении обстоятельств лицо холерического темперамента способно проявлять большую творческую силу, волю в работе и готов повести людей за собой.

С а н г в и н и ч е с к и й темперамент также отличается большой подвижностью, однако человек, обладающий им, легче приспосабливается к изменяющимся условиям жизни. Сензитивность у него незначительна, поэтому сбивающие факторы деятельности не всегда отрицательно влияют на его поведение. В этом случае можно говорить о довольно значительной резистентности, т.е. сопротивляемости психики по отношению к негативным воздействиям.

Хотя человек сангвинического темперамента быстро реагирует на окружающие события, неприятности он переживает легко. Сангвиник общителен, легко вступает в контакты с другими людьми, у него отсутствуют резкие отрицательные реакции на поведение других людей и т.д.

Легкость образования в переделки нервных связей создает благоприятные условия для формирования такого ценного качества, как гибкость ума. Этим же свойством определяется и легкость переключения внимания. Человек сангвинического темперамента из-за своей общительности особенно необходим в группе, именно он чаще всего является ее душой.

Ф л е г м а т и ч е с к и й т е м п е р а м е н т отличается слабыми возбудимостью, сензитивностью, ригидностью. Несмотря на то, что психические процессы у человека этого темперамента протекают медленно, после длительного периода «врабатываемости» он может упорно и н6астойчиво работать в одном и том же направлении, с одинаково высоким эффектом.

Люди флегматического темперамента не отличаются инициативностью, поэтому часто нуждаются в руководстве при любой деятельности. Наличие сильных тормозных процессов способствует тому, что флегматик может сдерживать свои импульсы, не отвлекаться при воздействии отвлекающих раздражителей. В то же время инертность нервных процессов сказывается на недостаточной гибкости в действиях.

М е л а н х о л и ч е с к и й темперамент связан не только с высокой эмоциональной чувствительностью, сензитивностью, но и с повышенной ранимостью; меланхолики болезненно реагируют на внезапное усложнение обстановки, испытывают сильный страх в опасных ситуациях, чувствуют себя неуверенно при встрече с незнакомыми людьми.

При склонности к устойчивым длительным настроениям меланхолики внешне слабо выражают свои чувства. У представителей меланхолического темперамента преобладает процесс торможения, поэтому сильные раздражители нередко приводят к так называемому запредельному торможению, что влечет за собой резкое ухудшение деятельности.

Приведенные характеристики не претендуют на категоричность, так как деление темперамента всех людей на четыре группы очень условно. Более широко можно говорить лишь о том, что темперамент определяет главным образом течение психической жизни человека, *динамику* психической деятельности.

Темперамент непосредственным образом влияет на формирование и *индивидуального стиля деятельности* спортсмена, за счет чего спортсмены с различными свойствами темперамента могут достигнуть высокого результата.

На материале спорта большинство исследований индивидуального стиля деятельности выполнено в области единоборств (бокс, борьба, фехтование), потому что в этих видах спорта индивидуальный стиль проявляется особенно ярко и больше влияет на результативность соревновательной деятельности, чем в других видах спорта.

В других видах спорта индивидуальный стиль скорей является характеристикой поведения спортсмена, а не собственно спортивной деятельности. Особенности стиля по-разному проявляются в ходе адаптации к тренировочным нагрузкам в ходе приобретения необходимого уровня тренированности на различных этапах годового цикла.

Очевидно, возможности компенсации «положительными» (с точки зрения достижения высокого результата в конкретном виде деятельности) свойствами темперамента некоторых «отрицательных» свойств далеко не беспредельны. Так, спортсмен с хорошими физическими качествами, хорошей тактической подготовленностью, но с «отрицательными» (с точки зрения «пригодности» к эффективной соревновательной деятельности) свойствами темперамента может одержать победу, но в особо экстремальных ситуациях (при прочих равных условиях) он не будет иметь преимущества, может, как сами спортсмены говорят, «сломаться».

Третий компонент структуры личности определяет её возможности и включает ту систему *способностей*, которая обеспечивает успех спортивной деятельности. Развитие способностей зависит и от направленности личности и от её психодинамических свойств. Сформировавшиеся способности в основном проявляются в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, психических качеств, о которых здесь мы говорить не будем.

Четвёртый компонент структуры личности, как бы надстраивающийся над остальными, - *система самоуправления*, собственно «Я» спортсмена. Этот компонент относится к самосознанию личности и осуществляет саморегуляцию и самоконтроль поведения и деятельности.

Сколько существует спортсменов со своим неповторимым «Я», столько индивидуальных вариантов проявлений личности и влияния её особенностей на результат спортивной деятельности.

По существу, для каждого спортсмена, тем более выдающегося, необходимо создавать его собственную систему психологической подготовки. Вот почему психологи по возможности избегают давать общие рецепты.

Спорт - совершенно специфический, отличный от всех других вид деятельности. В некотором отношении его можно сравнить с рядом видов искусства. А по ряду признаков спорт нельзя ни с чем сравнить, и особенно это относится к спорту высших достижений.

Главные из них:

1) при занятиях спортом объектом сознания и деятельности человека является его собственное тело, его движения;

2) спортивная деятельность обязательно связана с очень интенсивными и даже максимальными физическими и психическими напряжениями;

3) спорту присуща борьба за высшие достижения - соревнование, причем только в спорте высших достижения оно преследует цель не столько участия, сколько победы.

Во всех видах человеческой деятельности, кроме спортивной да еще, пожалуй, балета и некоторых жанров циркового искусства, объектом сознания и воли человека, объектом его деятельности, его труда являются какие-либо предметы, существа, другие люди.

Если токарь обтачивает деталь, то он - субъект труда, деталь - объект, на который направлены деятельность, сознание, воля субъекта; если учитель занимается со школьниками, то он - субъект, они - объекты труда. А в спорте человек работает над самим собой - и это для него главное. Спортсмен совершенствует свою силу, выносливость, быстроту, свое умение делать необходимые движения точно, свою способность решать тактические задачи и принимать решения.

Спортсмен – одновременно и субъект, и объект деятельности. Именно в спорте происходит **слияние субъекта и объекта деятельности**. Причем работа над собой в спорте высших достижений отличается не только в количественном, но и в качественном отношении.

Очень интенсивные, часто максимальные физические напряжения, выдержать которые невозможно без соответствующего волевого усилия, без соответствующей психической установки, - неотъемлемые спутники деятельности в спорте высших достижений.

Конечно, большие и даже предельные физические и психические нагрузки встречаются и в других видах деятельности, но там они не правило, а исключение из правил, следствие в чем-то необычной, порой аварийной ситуации. В спорте, наоборот, интенсивные и максимальные физические и психические напряжения совершенно обязательны, они сопутствуют деятельности спортсменов не только в соревновании, но и на тренировке.

Само по себе соревнование присуще не только спорту. Например, проводятся кинофестивали, конкурсы пианистов и певцов, артистов балета и цирка. Но работа в различных областях искусства возможна и без соревнования. А спорт без соревнования невозможен.

Специфика спорта высших достижений заключается и в том, что повышенная ответственность за результат, его общественная значимость делают достижения единственной и необходимой целью соревнования. В массовом спорте нередки выступления в соревнованиях ради самого факта участия за коллектив, наконец, ради удовольствия померяться силами со сверстниками. Спортсмен высокого класса, даже выступая в малозначимых соревнованиях, не имеет морального права не показать «свои» результаты.

Спортсмен высокого класса постепенно привыкает к большим физическим и психическим нагрузкам, к постоянным само ограничениям в повседневной жизни, к повышенному вниманию со стороны окружающих, к частым поездкам с отрывом от семьи и коллектива, где он работает или учится. Но он никогда не привыкнет к чувству высокой ответственности, которое испытывает, выходя на старт крупных соревнований, как никогда не привыкнет к чувству огромного морального удовлетворения, когда добивается победы.

## **14.2. Специфика мо­ти­вов лич­но­сти в спор­те**

За­ня­тия спор­том слу­жат при­чи­ной ве­сь­ма за­мет­ных из­ме­не­ний лич­но­сти че­ло­ве­ка. В свою оче­редь, от фор­ми­ро­ва­ния и раз­ви­тия це­ло­го ря­да свойств лич­но­сти за­ви­сит успеш­ность спор­ти­вной де­яте­ль­но­сти. Ра­зу­ме­ет­ся, это не озна­ча­ет, что эти свойс­тва лич­но­сти мо­гут быть сфор­ми­ро­ва­ны то­ль­ко в спор­те, од­на­ко спор­тив­ная де­яте­ль­ность пред­став­ля­ет ши­ро­кое по­ле для вос­пи­та­ния са­мых раз­но­об­ра­зных сто­рон лич­ности.

Личность - конкретный человек как субъект социальных отношений и сознательной деятельности, обладатель системного качества, определяемого включенностью в эти отношения и формируемого в деятельности и общении.      Ана­лиз де­яте­ль­но­сти лич­но­сти не­раз­рыв­но свя­зан с ана­ли­зом ***мо­ти­вов*** ее де­яте­ль­но­сти. Мо­ти­вы от­ра­жа­ют по­треб­но­сти че­ло­ве­ка, об­ла­да­ют по­треб­но­ст­ной си­лой. По­это­му, за­ни­ма­ясь в од­ной и той же груп­пе, по од­ной и той же про­грам­ме, спортс­ме­ны мо­гут в ито­ге об­ла­дать ве­сь­ма раз­лич­ны­ми мо­ти­вами.

Как пра­ви­ло, про­цесс вос­пи­та­ния и са­мо­вос­пи­та­ния про­те­ка­ет в не­раз­рыв­ной свя­зи с по­вы­ше­ни­ем спор­ти­вно­го мас­терс­тва и ди­на­ми­кой от­но­ше­ний в спор­ти­вной ко­ман­де, со­хра­няя вы­со­кую за­ви­си­мость от успе­ха или не­удач со­ре­вно­ва­те­ль­ной де­яте­ль­ности.      Эти пред­по­сыл­ки фор­ми­ро­ва­ния и раз­ви­тия лич­но­сти предопределяют **ти­пы мо­ти­вов** спор­ти­вной де­яте­ль­ности:

- **мо­ти­вы на­ча­ль­ной ста­дии** спор­ти­вной де­яте­ль­но­сти ха­рак­те­ри­зу­ют­ся ди­на­ми­кой вклю­че­ния че­ло­ве­ка в но­вый дви­га­те­ль­ный ре­жим, адап­та­цию к фи­зи­че­ским на­груз­кам и спе­ци­фи­ке от­но­ше­ний в спор­ти­вной груп­пе. В осно­ве мо­ти­вов ча­ще все­го ле­жит со­ци­аль­но зна­чи­мый опыт че­ло­ве­ка, при­вле­ка­ющий спортсмена воз­мож­но­стью про­яв­ле­ния фи­зи­че­ской ак­ти­внос­ти, кор­рек­ции фи­зи­че­ских не­до­стат­ков, об­ще­ния с груп­пой сверс­т­ни­ков, пре­одо­ле­ния пси­хи­че­ских не­до­стат­ков, по­зна­ния сво­их воз­мож­но­стей, освое­ния «мод­но­го» ви­да спор­та. Как пра­ви­ло, эти мо­ти­вы ве­сь­ма *ди­на­мич­ны,* мо­гут сме­нять друг дру­га, об­ра­зо­вы­вать не­стой­кие вза­имос­вя­зи, пре­об­ра­зо­вы­ва­ть­ся под воз­дейс­тви­ем тре­не­ра, парт­не­ров по ко­ман­де. Ха­рак­тер­ной осо­бен­но­стью мо­ти­ва­ции это­го пе­ри­ода яв­ля­ет­ся *не­зна­чи­те­ль­ная осо­знан­ность по­треб­но­стей,* ле­жа­щих в осно­ве этих мо­ти­вов, ве­ли­кое раз­но­об­ра­зие спо­со­бов их удо­влет­во­ре­ния, не­стой­кость най­ден­ных спо­со­бов до­сти­же­ния же­ла­емо­го, а так­же го­то­вность к их бы­стро­му из­ме­не­нию по прин­ци­пу «лю­бо­го на лю­бой». В ко­неч­ном сче­те мо­ти­вы этой ста­дии яв­ля­ют­ся по­ис­ко­вы­ми по час­ти принципиальной возможности при­ем­ле­мо­сти за­ня­тий спор­том для дан­но­го че­ло­ве­ка, их по­ле­знос­ти для него.

- **мо­ти­вы ста­дии спе­ци­али­за­ции** фор­ми­ру­ют­ся и раз­ви­ва­ют­ся под зна­ком рас­ши­ре­ния *от­но­ше­ний* лич­но­сти к ко­ман­де, тре­не­ру, са­мо­му се­бе, кон­крет­но­му ви­ду спор­та. Здесь ве­ли­ка роль пси­хо­ло­ги­че­ско­го кли­ма­та ко­ман­ды, ком­му­ни­ка­тив­ных спо­соб­но­стей спортс­ме­на и тре­не­ра, воз­мож­но­сти про­явить се­бя, за­нять до­стой­ное мес­то в ко­ман­де, ощу­тить ре­аль­ную перс­пек­ти­ву ма­те­ри­аль­но­го бла­го­по­лу­чия, пре­иму­ществ и при­ви­ле­гий на осно­ве за­ня­тий спор­том. В ре­зу­ль­та­те это­го воз­ни­ка­ют слож­ные *ком­пле­ксы мо­ти­вов*, ко­то­рые опре­де­ля­ют кол­лек­ти­ви­сти­че­скую или ин­ди­ви­ду­али­сти­че­скую ори­ен­та­цию лич­но­сти. Раз­ли­чие этих ори­ен­та­ций со­сто­ит в том, ка­кие мо­ти­вы, ком­му­ни­ка­тив­ные или лич­ные, пре­об­ла­да­ют, *до­ми­ни­ру­ют* у дан­но­го спортс­ме­на, яв­ля­ют­ся ве­ду­щи­ми, а ка­кие иг­ра­ют вто­ро­сте­пен­ную, под­чи­нен­ную роль.

**- мо­ти­вы ста­дии выс­ше­го спор­ти­вно­го мас­терс­тва** под­чи­не­ны глав­но­му из них - до­сти­же­нию успе­ха в спор­те. Не сле­ду­ет за­бы­вать о том, что к это­му вре­ме­ни спортс­мен, бла­го­да­ря мно­го­лет­ней тре­ни­ров­ке и учас­тию в со­ре­вно­ва­ни­ях ис­пы­ты­ва­ет по­треб­ность в бо­ль­ших фи­зи­че­ских на­груз­ках, он при­вык к зна­чи­те­ль­ным пси­хи­че­ским на­груз­кам, к по­бе­дам, к со­сто­янию вы­со­кой на­пря­жен­но­сти пси­хи­ки, ему не­об­хо­ди­мо ос­трое со­пер­ни­че­ство, в том чис­ле и с са­мим со­бой. В са­мых раз­лич­ных ви­дах спор­та за мно­го­ве­ко­вую ис­то­рию его раз­ви­тия сло­жи­лись опре­де­лен­ные объ­ек­тив­ные кри­те­рии, ко­то­ры­ми че­ло­ве­че­ство из­ме­ря­ет уро­вень до­сти­же­ний спортс­ме­нов (ре­кор­ды, ти­ту­лы, рей­тин­ги и т.п.). Бла­го­да­ря им в бо­ль­шом спор­те спортс­мен по­лу­ча­ет оцен­ку собс­твен­ной зна­чи­те­ль­но­сти, лич­но­го вкла­да в пре­стиж го­су­дарс­тва, на­ции, на­уки, ис­кус­ст­ва, учас­тву­ет в ре­ше­нии об­щес­твен­но зна­чи­мых за­дач. Это де­ла­ет лю­бое, да­же очень ин­ди­ви­ду­али­сти­че­ски ори­ен­ти­ро­ван­ное, спор­ти­вное до­сти­же­ние со­ци­аль­но зна­чи­мым. Бла­го­да­ря средс­твам мас­со­вой ком­му­ни­ка­ции сто­рон­ни­ка­ми или про­тив­ни­ка­ми вы­со­ких спор­тив­ных до­сти­же­ний ста­но­вят­ся мил­ли­оны лю­дей, а мо­ти­вы этих до­сти­же­ний при­об­ре­та­ют чет­кую со­ци­аль­ную окрас­ку. Вы­со­кие спор­тив­ные до­сти­же­ния в це­лом ря­де ви­дов спор­та име­ют кон­крет­ное, ве­сь­ма зна­чи­те­ль­ное ма­те­ри­аль­ное вы­ра­же­ние в при­зо­вом фон­де и дру­гих при­ви­ле­ги­ях. Это об­сто­яте­льс­тво пре­де­ль­но обо­стря­ет спор­ти­вную бо­рь­бу и со­от­ветс­твен­но влия­ет на мо­ти­вы лич­но­сти в спор­те, и не то­ль­ко на эта­пе выс­ше­го спор­ти­вно­го мас­терства.

В спорте в прин­ци­пе не­воз­мож­но из­бе­жать час­то по­вто­ря­ющих­ся си­ту­аций с вы­со­кой пси­хи­че­ской на­пря­жен­но­стью. Да­ле­ко не всег­да эти си­ту­ации раз­ре­ша­ют­ся успеш­но. Ино­гда спортс­ме­на под­сте­ре­га­ет се­рия не­удач и у не­го воз­ни­ка­ют мо­ти­вы из­бе­га­ния не­удач, мо­ти­вы опа­се­ния за успех, мо­ти­вы со­мне­ния в успе­хе. При час­том по­вто­ре­нии та­ких си­ту­аций у спортс­ме­на фор­ми­ру­ет­ся мо­ти­ва­ция из­бе­га­ния не­удач, ко­то­рая про­яв­ля­ет­ся в не­уве­рен­но­сти, обо­ро­ни­те­ль­ном ха­рак­те­ре по­ве­де­ния, сни­жа­ет­ся чес­то­лю­бие и ак­ти­вность в освое­нии ата­ку­ющих средств. Спортс­ме­ны, со­хра­ни­вшие мо­ти­ва­цию до­сти­же­ния успе­ха, бо­лее ак­тив­ны, об­ла­да­ют ме­нь­шей тре­вож­но­стью, уве­рен­но­стью в сво­их си­лах, го­то­внос­тью к мо­би­ли­за­ции всех сил для по­бе­ды. По­пыт­ки тре­не­ра и парт­не­ров по ко­ман­де по­вли­ять на тип мо­ти­ва­ции как пра­ви­ло при­во­дят к ухуд­ше­нию ре­зу­ль­та­ти­внос­ти. Прак­ти­ка пси­хо­ло­ги­че­ско­го обес­пе­че­ния ко­манд по­ка­зы­ва­ет, что у спортс­ме­нов вы­со­ко­го клас­са при­мер­но по­ров­ну рас­пре­де­ле­на ти­по­ло­гия мо­ти­вов до­сти­же­ния успе­ха и из­бе­га­ния не­удач, од­на­ко спортс­ме­ны с до­ми­ни­ро­ва­ни­ем мо­ти­ва­ции до­сти­же­ния успе­ха ча­ще ока­зы­ва­ют­ся по­бе­ди­те­ля­ми круп­ных со­ре­вно­ваний.

## **14.3. Формирования личности в спорте**

**Механизмы формирования личности.** Л.С.Выготский отметил особую роль двух способов формирования и динамики развития личности: *присваивания и требовательности*. Согласно первому из них личность формируется под влиянием оценок значимых для нее людей и групп. Проявляя исключительную работоспособность человек заслуживает ореол трудолюбивого, настойчивого. Эти качества личности как бы присваиваются ему подобно званиям, наградам. Механизм требовательности предполагает реальную возможность поставить условия, предъявить требования тому или иному человеку, тем самым побуждая его к проявлению необходимых качеств. Несмотря на очевидную простоту воспитания на основе присваивания и требовательности, оба механизма весьма эффективны. Необходимо только, чтобы присваивание было обоснованным (базировалось на реальных фактах деятельности), а требовательность была воспринята как необходимая и достаточная для успеха деятельности.

**Стратегии формирования личности.** В спортивной де­яте­ль­но­сти осо­бен­но­сти лич­но­сти со­пря­же­ны с вы­бо­ром стра­те­гии их ре­али­за­ции: стра­те­ги­ей **ин­ди­ви­ду­али­за­ции** и стра­те­ги­ей **из­ба­вле­ния от не­до­стат­ков**. Стра­те­гия ин­ди­ви­ду­али­за­ции пред­по­ла­га­ет всес­то­рон­ний учет ин­ди­ви­ду­аль­ных осо­бен­но­стей лич­но­сти, фор­ми­ро­ва­ние ин­ди­ви­ду­аль­но­го сти­ля де­яте­ль­но­сти, в ко­то­ром не про­сто учи­ты­ва­ет­ся весь ком­плекс свойств пси­хи­ки спортс­ме­на, но и на­ра­ба­ты­ва­ют­ся при­емы де­яте­ль­но­сти, в ко­то­рых наи­бо­лее вы­год­ным спо­со­бом ре­али­зо­ва­ны кон­крет­ные осо­бен­ности, причем эти особенности ценятся самим спортсменом.

До­пус­тим, тен­ни­сист об­ла­да­ет вы­со­кой по­движ­но­стью не­рвной сис­те­мы. В этом слу­чае для не­го бо­лее пред­по­чти­те­ль­ным сти­лем иг­ры бу­дет час­тая сме­на так­ти­ки, вы­хо­ды к сет­ке, вы­со­кий темп иг­ры. Ес­ли у спортс­ме­на инерт­ная не­рвная сис­те­ма, то для не­го бо­лее же­ла­те­ль­ной бу­дет иг­ра в спо­кой­ном тем­пе, с дли­те­ль­ным ро­зы­гры­шем каж­до­го мя­ча. Ис­ход встре­чи этих иг­ро­ков меж­ду со­бой бу­дет за­ви­сеть от то­го, на­ско­ль­ко каж­дый из них смо­жет «на­вя­зать» свою иг­ру со­пер­ни­ку, на­ско­ль­ко инерт­но­му бу­дет по­зво­ле­но быть инерт­ным, а по­движ­но­му - по­движным.

Стра­те­гия из­ба­вле­ния от не­до­стат­ков и опо­ры на си­ль­ные сто­ро­ны пси­хи­ки не ме­нее из­ве­ст­на и при­ем­ле­ма для спор­та. Она ба­зи­ру­ет­ся на плас­тич­но­сти свойств не­рвной сис­те­мы, ко­то­рые, как из­ве­ст­но, плас­тич­ны до опре­де­лен­ной сте­пе­ни. Тем не ме­нее, диа­па­зон плас­тич­но­сти су­ще­ству­ет и впол­не воз­мож­но то, что спортс­мен со сла­бой не­рвной сис­те­мой или не­сме­лый со вре­ме­нем ста­нет бо­лее сме­лым и на­учит­ся дейс­тво­вать в стан­дарт­ных спор­тив­ных си­ту­аци­ях по­доб­но че­ло­ве­ку с си­ль­ной не­рвной сис­темой.

То же са­мое мож­но ска­зать и о ха­рак­те­ре, и о спо­соб­но­стях. Воз­мож­но бо­лее удач­но най­ти для спортс­ме­на вид спор­та, ам­плуа, вы­ра­бо­тать ин­ди­ви­ду­аль­ный стиль де­яте­ль­но­сти, а мож­но пой­ти по пу­ти ис­ко­ре­не­ния не­до­стат­ков, вос­пи­та­ния же­ла­те­ль­ных для спор­та осо­бен­но­стей лич­но­сти, пре­одо­ле­вая ес­те­ствен­ное «со­про­тив­ле­ние» его при­род­ной пси­хи­че­ской ор­га­ни­за­ции. В соответствии с идеями *са­мо­ре­али­за­ции лич­но­сти* за­да­чами тре­не­ра и са­мо­го спортс­ме­на яв­ля­ют­ся: обес­пе­чить мак­си­ма­ль­ную ре­али­зу­емо­сть за­дат­ков и ода­рен­но­сти в со­от­ветс­тву­ющем ви­де де­яте­ль­но­сти, най­ти се­бя в ми­ре спор­та, най­ти путь к при­ме­не­нию сво­их сил, осо­бен­но­стей и воз­мож­но­стей. Ес­ли это­го не про­ис­хо­дит, то у спортс­ме­на со вре­ме­нем об­ра­зу­ет­ся *лич­но­ст­ный син­дром,* ко­то­рый не всегда спо­собс­тву­ет успеш­но­му ре­ше­нию со­ре­вно­ва­те­ль­ных за­дач, нередко при­во­дит к не­оправ­дан­ной тре­вож­но­сти, вы­со­кой ве­ро­ят­но­сти сры­ва, ско­ван­но­сти в по­ве­де­нии, не­до­во­льс­тву собой.

## **14.4. Групповое взаимодействие как фактор воспитания личности спортсмена**

**Групповое (командное) взаимодействие.** По­доб­но лю­бой ма­лой груп­пе, рас­сма­три­ва­емой в со­ци­аль­ной пси­хо­ло­гии, ко­ман­да ха­рак­те­ри­зу­ет­ся меж­лич­но­ст­ны­ми от­но­ше­ни­ями ее чле­нов. Эти от­но­ше­ния мо­гут быть фор­ма­ль­но чет­ко ре­гла­мен­ти­ро­ва­ны кон­трак­том с клу­бом или быть прак­ти­че­ски не­су­ще­ствен­ны­ми, на­при­мер, в ко­ман­дах, со­зда­ва­емых из иг­ро­ков во вре­мя от­ды­ха на пля­же.

Име­ет смысл вы­де­ле­ние хо­тя бы трех ви­дов фор­ма­ль­ных от­но­ше­ний: *жес­тко­го членс­тва, уме­рен­но струк­ту­ри­ро­ван­но­го членс­тва и сво­бод­но­го членс­тва.* При­ме­ром пер­во­го слу­жат про­фес­си­она­ль­ные ко­ман­ды, при­ме­ром вто­ро­го — шко­ль­ные ко­ман­ды, при­ме­ром тре­ть­е­го — ко­ман­ды от­ды­ха­ющих на пляже, группы слу­чай­ных людей во время массовых культурных мероприятий.

С дру­гой сто­ро­ны, меж­ду чле­на­ми ко­манд мо­гут быть не­фор­ма­ль­ные, дру­же­ские, при­яте­льс­кие от­но­ше­ния и мо­жет быть пре­крас­ное иг­ро­вое по­ни­ма­ние, вы­ра­бо­тан­ное го­да­ми тре­ни­ров­ки, и имен­но эти от­но­ше­ния бу­дут со­став­лять осно­ву вза­имо­дейс­твия во вре­мя игры.

В дан­ном слу­чае кри­те­ри­ем вза­имо­дейс­твия мо­жет быть вы­ра­жен­ность сим­па­тий или ан­ти­па­тий, сте­пень ре­али­за­ции субъ­ек­тив­ных, не­фор­ма­ль­ных от­но­ше­ний, эмо­ци­она­ль­но­го пе­ре­жи­ва­ния спор­тив­ных си­ту­аций.

Спе­ци­фи­ка ви­да спор­та или со­ре­вно­ва­те­ль­но­го упраж­не­ния мо­жет по­тре­бо­вать от участ­ни­ков со­ре­вно­ва­ний ли­бо **со­труд­ни­че­ства**, вне­се­ния свое­го вкла­да в успех ко­ман­ды (как в стре­ль­бе, ме­та­ни­ях, прыж­ках, эс­та­фе­тах), ли­бо **вза­имо­дейс­твия** (как в бас­кет­бо­ле, хок­кее, фут­бо­ле). При этом глав­ным усло­ви­ем вза­имо­дейс­твия ста­но­вит­ся со­от­ветс­тву­ющая сте­пень *ор­га­ни­зо­ван­но­сти* ко­ман­ды. Ес­ли для по­бе­ды в лыж­ной эс­та­фе­те до­ста­точ­но про­явить ин­ди­ви­ду­аль­ное мас­терс­тво и же­ла­ние успеш­но­го вы­ступ­ле­ния всей команды, то для по­бе­ды в бо­ль­шинс­тве спор­тив­ных игр или дру­гих ви­дов со­стя­за­ний в эки­па­жах этих фак­то­ров мо­жет ока­за­ть­ся не­до­ста­точ­но. Для этого необходимо владение приемами совместных действий. В це­лом ря­де ви­дов спор­та воз­мо­жен вы­бор меж­ду со­труд­ни­че­ством и вза­имо­дейс­тви­ем. На­при­мер в тен­ни­се, бад­мин­то­не из­ве­ст­но не­ма­ло иг­ро­ков, ко­то­рые не мо­гут по­хвас­та­ть­ся ин­ди­ви­ду­аль­ны­ми по­бе­да­ми, но с успе­хом вы­сту­па­ют в па­рах и микс­тах, име­ют по­бе­ды над про­слав­лен­ны­ми чем­пи­она­ми в оди­ноч­ных раз­рядах.

Не­смот­ря на зна­чи­те­ль­ную услов­ность пред­при­ня­тых ана­ли­ти­че­ских ва­ри­ан­тов оцен­ки вза­имо­дейс­тви­я в ко­ман­дах, пред­став­ля­ет­ся воз­мож­ным на­звать ряд **основных характеристик,** требующих учета при осуществлении **воспитательного процесса**. К их чис­лу от­но­сят­ся: *уро­вень при­тя­за­ний, по­треб­ность до­сти­же­ний, груп­по­вая спло­чен­ность, по­треб­ность в об­ще­нии, устой­чи­вость со­ста­ва групп**и их чис­лен­ность****,*** *внут­ри­груп­по­вое и меж­груп­по­вое со­ре­вно­ва­ние, фи­зи­че­ское вза­имо­дейс­твие****.***

***Уро­вень при­тя­за­ний*** - од­на из важ­ней­ших ха­рак­те­ри­стик лич­но­сти, опре­де­ля­ющая от­но­си­те­ль­но устой­чи­вый уро­вень на­де­жды на успех в де­яте­ль­но­сти. При этом не всег­да для на­де­жды на успех есть ре­аль­ные пред­по­сыл­ки, или на­про­тив, низ­кий уро­вень при­тя­за­ний со­пря­жен со сла­бой уве­рен­но­стью в успе­хе, не­смот­ря на ре­аль­ный шанс по­бе­ды. Оп­ти­ма­ль­ным для спор­та сле­ду­ет при­знать слег­ка за­вы­шен­ный уро­вень при­тя­за­ний, на гра­ни адек­ват­но­го и вы­со­кого.

***По­треб­ность до­сти­же­ний*** ха­рак­те­ри­зу­ет за­ви­си­мость спортс­ме­на и ко­ман­ды от усло­вий, свя­зан­ных со спор­тив­ны­ми до­сти­же­ни­ями. Есть ко­ман­ды, со­глас­ные на учас­тие в со­ре­вно­ва­ни­ях ра­ди про­сто­го учас­тия (но не все хо­тят с ни­ми со­ре­вно­ва­ть­ся), есть ко­ман­ды, го­то­вые ра­ди по­бе­ды по­чти на все (но с ни­ми то­же ма­ло кто же­ла­ет встре­ча­ть­ся), есть ко­ман­ды, ко­то­рые мо­гут ре­аль­но по­ста­вить по­си­ль­ную, но ин­те­ре­сную для се­бя за­да­чу, учтя ре­аль­ную под­го­то­влен­ность со­пер­ни­ка и свои воз­мож­но­сти, ста­вя се­бе це­ли и дейс­твуя в зо­не бли­жай­ше­го раз­ви­тия (по Л.С.Вы­готс­ко­му). Бо­лее пред­по­чти­те­ль­ным для спор­ти­вно­го вза­имодейс­твия сле­ду­ет при­знать по­след­ний ва­ри­ант, хо­тя его осу­ще­ствле­ние на прак­ти­ке до­ста­точ­но слож­но, по­ско­ль­ку не всег­да по­треб­ность в до­сти­же­нии рав­но­мер­но рас­пре­де­ля­ет­ся меж­ду чле­на­ми ко­ман­ды, у каж­до­го мо­жет най­тись по­вод для бо­ль­шей или ме­нь­шей цен­но­сти по­бе­ды в кон­крет­ном со­ре­вно­ва­нии. Тем не ме­нее, опыт­ные на­став­ни­ки ко­манд на­хо­дят да­же из­ве­ст­ный смысл в та­кой раз­ни­це по­треб­но­сти в до­сти­же­нии, в раз­лич­ном вкла­де каж­до­го спортс­ме­на в об­щий успех.

***Груп­по­вая спло­чен­ность*** - тер­мин, за­имс­тво­ван­ный из со­ци­оме­три­че­ской кон­цеп­ции, озна­ча­ет сте­пень со­впа­де­ния мне­ний груп­пы по по­во­ду меж­лич­но­ст­ных от­но­ше­ний. По­вто­ряя эти из­ме­ре­ния че­рез не­ко­то­рое вре­мя, мож­но опре­де­лить ди­на­ми­ку груп­по­вой спло­чен­но­сти. Важ­ным мо­мен­том диа­гнос­ти­ки груп­по­вой спло­чен­но­сти яв­ля­ет­ся фор­му­ли­ров­ка во­про­са о пред­по­чте­нии то­го или ино­го спортс­ме­на. Не­кор­рект­но сфор­му­ли­ро­вав во­прос, мож­но да­же ухуд­шить ре­аль­ные от­но­ше­ния, по­вли­ять на груп­по­вую спло­чен­ность, осо­бен­но ес­ли бе­се­да по по­во­ду диа­гнос­ти­ки бу­дет про­хо­дить в обид­ной для ко­го-ли­бо форме.

***По­треб­ность в об­ще­нии,*** как пра­ви­ло, рас­сма­три­ва­ет­ся па­рал­ле­ль­но с изу­че­ни­ем по­треб­но­сти до­сти­же­ний, по­ско­ль­ку не всег­да бла­го­при­ят­ный для об­ще­ния кли­мат в ко­ман­де со­про­во­жда­ет­ся успе­хом де­яте­ль­но­сти и, на­про­тив, не всег­да кон­фликт в ко­ман­де, прак­ти­че­ски ми­ни­ма­ль­ное об­ще­ние при­во­дят к не­успе­ху. Ди­на­ми­ка об­ще­ния и до­сти­же­ний вы­гля­дит по­рой па­ра­до­кса­ль­но. Как пра­ви­ло, бо­лее или ме­нее успеш­но вы­сту­па­ющие ко­ман­ды (как ис­пы­ты­ва­ющие уме­рен­ные стрес­сы), стре­мя­т­ся из­бе­жать да­ль­ней­ше­го сни­же­ния уров­ня до­сти­же­ний и по­это­му склон­ны к сбли­же­нию, к спло­чен­но­сти и бо­лее ин­тен­си­вно­му об­ще­нию.

***Устой­чи­вость со­ста­ва групп и их чис­лен­ность*** как фак­то­ры вза­имо­дейс­твия были про­ве­ре­ны в спе­ци­аль­ном ис­сле­до­ва­нии по пе­ре­тя­ги­ва­нию ка­на­та. Бы­ло уста­но­вле­но, что при­со­еди­не­ние уси­лий каж­до­го *но­во­го* до­пол­ни­те­ль­но­го участ­ни­ка не то­ль­ко не по­вы­ша­ет со­во­куп­ное уси­лие, но и сни­жа­ет его на 10%. Не раз до­во­ди­лось ви­деть, как де­ся­ток ма­ль­чи­ков, мор­щась от тя­же­сти, не­сли не­бо­ль­шую ях­ту ве­сом око­ло 40 кг. Яс­но, что лишь не­зна­чи­те­ль­ная часть из них дейс­тви­те­ль­но не­сла из по­след­них сил, но гри­ма­сы не­имо­вер­ной тя­же­сти де­мон­стри­ро­ва­ли бук­ва­ль­но все.

Ана­ло­гич­ные про­цес­сы со­про­во­жда­ют лю­бое по­яв­ле­ние но­во­го иг­ро­ка или участ­ни­ка ко­ман­ды, по­ско­ль­ку по­яв­ля­ет­ся воз­мож­ность на де­ле при­смот­ре­ть­ся к не­му, «спи­сать» на не­го при­чи­ну не­уда­чи, рас­тво­ри­ть­ся в об­щей мас­се (осо­бен­но при бо­ль­шой чис­лен­но­сти ко­манд). Та­кое ни­ког­да не слу­ча­ет­ся, ес­ли ра­бо­та вы­пол­ня­ет­ся вдво­ем. Экс­пе­ри­мен­та­ль­но уста­но­вле­но, что су­ще­ству­ет вы­со­кая кор­ре­ля­ци­он­ная за­ви­си­мость меж­ду по­сто­янс­твом со­ста­ва и успеш­но­стью вы­ступ­ле­ний ко­ман­ды. В этих же ко­ман­дах ча­ще в со­став вклю­ча­лись ве­те­ра­ны и ре­же - ли­нии и зве­нья но­вых иг­роков.      ***Внут­ри­груп­по­вое и меж­груп­по­вое со­ре­вно­ва­ние* -** со­ци­аль­но-пси­хо­ло­ги­че­ские фе­но­ме­ны, ко­то­рые об­на­ру­жи­ва­ют­ся в груп­пах, со­зда­ва­емых для со­труд­ни­че­ства. Со­ре­вно­ва­ние ча­ще все­го но­сит не­глас­ный ха­рак­тер и воз­ни­ка­ет меж­ду чле­на­ми груп­пы, вос­при­ни­ма­ющи­ми парт­не­ров как рав­ных по спо­соб­но­стям (в пре­де­лах 25 - 30%). Со­ре­вно­ва­ние воз­ни­ка­ет да­же тог­да, ког­да си­ту­ация тре­бу­ет со­труд­ни­че­ства. Со­ре­вно­ва­ние, со­пер­ни­че­ство мо­жет при­но­сить удо­влет­во­ре­ние да­же в слу­чае про­иг­ры­ша. Со­ре­вно­ва­ние спо­собс­тву­ет уста­но­вле­нию хо­ро­ших меж­лич­но­ст­ных от­но­ше­ний. Ли­ца, от­чет­ли­во вос­при­ни­ма­емые как бо­лее спо­соб­ные, как пра­ви­ло, ста­ра­ют­ся по­вы­сить ком­пе­тент­ность оста­ль­ных, а те, в свою оче­редь, охот­но обу­ча­ют­ся. В усло­ви­ях со­ре­вно­ва­ния пло­хо осво­ен­ные на­вы­ки вы­пол­ня­ют­ся ху­же, а хо­ро­шо усво­ен­ные - луч­ше. Бо­ль­шое чис­ло учас­тий в со­ре­вно­ва­нии ли­бо при­туп­ля­ет ин­те­рес к со­пер­ни­че­ству, ли­бо при­во­дит к ухуд­ше­нию де­яте­ль­но­сти. По не­ко­то­рым дан­ным муж­чи­ны луч­ше ре­аги­ру­ют на усло­вия со­ре­вно­ва­ний, чем жен­щины.

***Фи­зи­че­ское вза­имо­дейс­твие*** пред­по­ла­га­ет не­об­хо­ди­мость со­гла­со­ван­ных во вре­ме­ни и ин­тен­си­внос­ти фи­зи­че­ских уси­лий меж­ду участ­ни­ка­ми ко­ман­ды. Ис­сле­до­ва­ния по­ка­за­ли, что этот фак­тор вза­имо­дейс­твия ма­ло за­ви­сит от уров­ня вла­де­ния на­вы­ка­ми, ис­по­ль­зу­емы­ми в со­вмест­ном дейс­твии. В ви­дах спор­та, тре­бу­ющих мо­тор­но­го вза­имо­дейс­твия, не­об­хо­ди­ма спе­ци­аль­ная про­вер­ка спо­соб­но­сти ко­ор­ди­ни­ро­ва­ния сво­их дейс­твий с дейс­тви­ями парт­не­ров. Успешное фи­зи­че­ское вза­имо­дейс­твие зависит от сим­па­тий к парт­не­рам и пси­хи­че­ской на­пря­жен­ности в си­ту­ации вза­имо­дейс­твия.

## **14.5. Лидерство в спорте и личность**

Ли­дерс­тво в спор­те нуж­да­ет­ся в изу­че­нии по це­ло­му ря­ду при­чин: не­об­хо­ди­мо вы­явить *по­тен­ци­аль­ных* ли­де­ров, спо­соб­ных взять на се­бя от­ветс­твен­ность за дейс­твия ко­ман­ды, на­пра­вить ак­ти­вность груп­пы по нуж­но­му рус­лу, управ­лять со­сто­яни­ями от­де­ль­ных чле­нов ко­ман­ды, ес­ли со­ре­вно­ва­те­ль­ный стресс ока­жет­ся для них чрез­мер­ным, а так­же не­об­хо­ди­мо для вы­яв­ле­ния адек­ват­но­сти са­мо­оце­нок тре­не­ра или спортс­ме­нов по час­ти ли­дерства.

Ти­пы ли­де­ров о­пре­де­ля­ют­ся дву­мя основ­ны­ми фак­то­ра­ми: *за­да­чей*, по­зво­ля­ющей спортс­ме­ну или тре­не­ру стать ли­де­ром и их *ре­аль­ным меж­лич­но­ст­ным вли­яни­ем* на ко­ман­ду. Тем не ме­нее, си­ту­аций, тре­бу­ющих ли­дерс­тва, и от­тен­ков меж­лич­но­ст­но­го вли­яния так мно­го, что ***ти­по­ло­гия ли­дерс­тва*** ве­сь­ма об­шир­на.

Как пра­ви­ло, ли­дерс­тво бо­ль­ше за­ви­сит от си­ту­ации и раз­лич­ных слу­чай­ных фак­то­ров, тре­бу­ющих ли­дерс­тва, чем от осо­бен­но­стей лич­но­сти са­мо­го ли­де­ра. Ли­де­ры в успешных командах ча­ще все­го ори­ен­ти­ро­ва­ны на ре­ше­ние груп­по­вой за­да­чи, чем на теп­лые меж­лич­но­ст­ные от­но­ше­ния. В ко­ман­дах, где для до­сти­же­ния успе­ха до­ста­точ­но со­труд­ни­че­ства, тре­бу­ет­ся зна­чи­те­ль­но бо­ль­шая эмо­ци­она­ль­ная по­мощь со сто­ро­ны тре­не­ра. При этом спортс­ме­ны ин­ди­ви­ду­аль­ных ви­дов спор­та бо­лее кри­тич­ны по от­но­ше­нию к ком­му­ни­ка­тив­ным дейс­твиям тре­не­ра. Ко­манд­ное вза­имо­дейс­твие (на­при­мер в фут­бо­ле, бас­кет­бо­ле, хок­кее и т.п.) ме­нее тре­бо­ва­те­ль­но к ро­ли тре­не­ра как ли­де­ра, за­то тре­не­ры этих ви­дов спор­та долж­ны быть бо­лее ком­пе­тент­ны­ми в во­про­сах вы­яв­ле­ния ли­де­ров в ко­ман­де, в взаимного восприятия у иг­ро­ков и чле­нов эки­па­жей. Очень важ­но, что­бы ори­ен­та­ция тре­не­ра (на за­да­чу или на меж­лич­но­ст­ные от­но­ше­ния) бы­ла под­де­ржа­на ли­де­ром из чис­ла спортс­менов.

# Контрольные вопросы и задания:

1. Опишите свой характер. Выделите те качества и свойства, которые способствуют достижению успеха в вашем виде спорта, и те, которые мешают этому.
2. Какими свойствами темперамента характеризуются наиболее выдающиеся индивиды в вашем виде спорта?
3. Опишите типовую структуру мотивации представителей вашего вида спорта.
4. Как формируется личность спортсмена в процессе совместной деятельности?
5. Как проявляется лидерство в спорте?

#### Рекомендуемая литература

1.Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 134 с.

2.Вяткин Б. А. Спорт и развитие индивидуальности человека // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 2. - С. 1-5.

4.Гошек В. Калинин Е.А. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижений // Вопросы спортивной психогигиены. - М.: ВНИИФК, 1977. – С.21 – 29.

7.Мерлин B.C. Очерк интегрального исследования индивидуальности. - М.: Педагогика, 1986

8.Норакидзе В.Г. Методы исследования характера личности. - Тбилиси: Мецниереба, 1975.

9.Young M., Cohen D. Self-concept and injuries among female high school basketball players // Journal of sport medicine and physical fitness. - v. 21.- 1994.

**ГЛАВА 15.**

# ЛИЧНОСТЬ И АВТОРИТЕТ ТРЕНЕРА

**15.1.Структура личности тренера**

Структуру личности тренера мы рассматриваем исходя из известной концепции К.К.Платонова, согласно которой в личности можно выделить четыре подструктуры.

В первую подструктуру входят мировоззренческие и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности, устойчивое желание и стремление предать ученикам социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности.

Во второй подструктуре выделяются приобретенные в процессе профессиональной деятельности качества тренера: способность организовать обучение и отдых воспитуемого; профессионально-деловые качества; привычки и традиции, одобряемые в детском спортивном коллективе. Так, к деловым качествам тренера относятся: знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями; качество преподавания, организа­торские способности, отношение к работе, требователь­ность, строгость, принципиальность, объективность.

В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты: эрудиция, ум, память, мышление, чувство сопереживания, воля, эмоции.. В число эмоцио­нально-волевых качеств, например, входят: уравнове­шенность (выдержка, самообладание), терпеливость, ре­шительность, жизнерадостность (веселость, чувство юмора).

Последняя, четвертая, подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера: возрастом, полом, темпераментом и др.

Такой подход позволяет понять общие и специфические черты личности тренера. Чтобы установить, соответ­ствует ли тренер требованиям воспитательной деятель­ности, надо выявить у него определенные свойства (чер­ты) личности, удовлетворяющие этим требованиям. Но это должен быть не просто набор свойств, а некоторая их структура, свидетельствующая о ведущих качествах тре­нера.

При исследовании мастерства тренера мы обнаружили следующее. Доминирующими качествами тренера для детей было то, что он: 1) учит любить спорт; 2) любит детей; 3) помогает в трудную минуту; 4) не жалеет сво­бодного времени; 5) помогает в становлении личности; 6) контролирует успеваемость в школе; 7) помогает в решении жизненно важных вопросов.

Естественно, этот перечень качеств не окончателен.  
Однако и полученные данные могут быть положены в ос­нову практической работы тренеров.

Достаточно большое внимание исследованиям ка­честв тренера уделяют зарубежные ученые. Так, Д.Вуден и многие другие считают, что работа тренера адек­ватна работе учителя на всех уровнях, включая как учеб­ную, так и внешкольную работу. Они установили, что: I) овладение фактическим материалом зависит от яснос­ти и выразительности изложения, от умения преподава­теля преподносить материал обучаемым; 2) степень по­нимания материала учениками зависит от энергичности учителя и его манеры изложения материала; 3) добро­желательная атмосфера в группе зависит от поведения учителя, который должен умеренно контролировать обу­чаемых и допускать известную свободу их действий.

Эти же исследователи выделили целый ряд личност­ных характеристик, которые тренер должен вни­мательно проанализировать в свете собственных возмож­ностей и особенностей поведения: 1) дозволенность — контроль; 3) пассивность — энергичность; 3) агрессив­ность—поддержка; 4) расплывчатость— ясность; 5) поощрение—безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения; 6) сдержанность — яркость (образ­ность); 7) поощрение к обмену мнениями — чтение лек­ций; 8) доброжелательность, теплота—холодность, сдержанность все это позволяет предположить, что «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, четко выражает свои мысли, достаточно эмоционален.

**15.2.Ролевые позиции тренера**

Анализ литературы, посвященной проблеме мастерства тренера, позволяет выделить основные ролевые позиции, определяющие педагогические закономерности в его деятельности.

*Tpенеp* — *теоретик и практик.* А. С Макаренко гово­рил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела.

Структуру знаний тренера составляют общественно-политические, психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания.

Общественно политические знания составляют теоре­тическую основу мировоззрения тренера, методологическую базу для профессиональных знаний. Психолого-педагогические знания определяют сущ­ность профессиональной подготовки тренера. Чтобы уп­равлять поведением юного спортсмена, тренеру необхо­димо обладать искусством проникновения во внутрен­ний мир ребенка, что невозможно без знания психологии личности (Л.И.Божович, А.А.Бодалев, К.К.Плато­нов).

Знание предметов медико-биологического цикла: ана­томия, биомеханики, физиология, гигиены, врачебного контроля и лечебной физкультуры — составляет специ­фическую особенность структуры знаний тренера. Знания в этой области позволяют ему грамотно воздействовать *физическими* упражнениями на различные органы и сис­темы организма учащихся с учетом их возрастных и половых дифференциаций.

*Тренер* — *психолог.* К. Д. Ушинский писал: «Каждый педагог — психолог». Тренеры-мастера в процессе вос­питания юных спортсменов выявляют комплекс их пси­хических качеств и особенностей, от которых зависят ус­воение нравственных принципов и норм поведения, при­нятых в нашем обществе, индивидуальные проявления этих качеств и особенностей; содействуют выработке пра­вильного психологического отношения к внешним фак­торам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания (учитывая индивидуальные и социально-психологические особенности). Они разрабатыва­ют нравственную модель юного спортсмена, основными составляющими которой являются нравственные качест­ва и особенности, присущие советскому образу жизни, советскому характеру.

*Тренер - организатор.* Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправлен­ного и реального проектирования собственно педагоги­ческих и функциональных задач. Решение собст­венно педагогических задач ведет к изменению личности юных спортсменов, их спортивной умелости. Функцио­нальные задачи связаны с созданием инструментария пе­дагогического воздействия, целостной системы спортив­но-массовой работы по месту жительства.

Нередко неопытные или опытные, но не знающие пе­дагогической теории тренеры первый тип задач подменя­ют вторым. Однако не всегда эффектно организованные и проведенные «мероприятия» дают положительный результат и, наоборот, внешне ничем не привлекатель­ные мероприятия приводят к положительным изменени­ям в личности воспитанников и сплочению детского кол­лектива, формированию у подростков спортивных умений.

**15.3.Зависимость эффекта воздействия от авторитета тренера**

Тренер может завоевать авторитет только тогда, когда его поведение естественно и вытекает из его мировоззрения и убеждений, когда слово и дело у него не расходятся. Педагогический авторитет тренера основывается на глу­боком знании им своего дела, бескомпромиссной требо­вательности к себе, увлеченности своей работой.

Кроме того, личностный авторитет зависит от умения тренера устанавливать правильные принципиальные от­ношения как с воспитываемыми, так и с коллегами, родите­лями, общественностью.

Авторитет тренера в значительной степени зависит от высокого уровня сформированности его организаторских и коммуникативных умений. При этом особо важен характер взаимодействии тренера с воспитанниками в процессе организации спортивной игры.

Шкала наблюдения за взаимодействием тренера и подростков в процессе организации и проведения спор­тивно-массовой работы включает следующие показателя: 1) стратегия и тактика организации спортивной игры по месту жительства; 2) количество элементов спортивной игры, показанное юными спортсменами тренеру в нача­ле, середине, конце игры; 3) количество и характер (по­ложительный и отрицательный) самостоятельных дейст­вий юных спортсменов в процессе игры в трех частях занятия; 4) замечания всему коллективу; 5) замечания отдельным спортсменам; в) элементы ролевых игр в за­нятиях; 7) обобщение отдельных элементов стратегий и тактики игры лучших юных спортсменов тренером; 8) обобщение стратегии и тактики спортивной игры са­мими спортсменами; 9) количество контактов тренера с сильными спортсменами; 10) то же, со слабыми; 11) ко­личество проявлений согласия и несогласия юных спорт­сменов между собой; 12) то же, с тренером.

Характер взаимоотношений между тренером и юны­ми спортсменами во многом зависит от субъективной оценки последними личности идеятельности тренера, от сплоченности детского спортивного коллектива и его ро­ли в формировании интереса у детей к спорту.

Авторитет тренера основывается на следующих ос­новных принципах поведения:

* любить и понимать воспи­танника;
* защищать его интересы;
* быть заботливым, дер­жать связь с родителями;
* быть выдержанным;
* развивать самообладание, способность внимательно и терпеливо выслушивать юного спортсмена в любой ситуации;
* выра­батывать в себе чувство юмора, умение разряжать на­пряженную обстановку шутливой репликой, добродуш­ным замечанием;
* прощать несущественные ошибки, которые допущены бессознательно, без злого умысла;
* ни­когда не повышать голоса.

Это принесет двойную пользу: тренеру поможет «сохранить» нервы, юному спортсме­ну *—* выработать привычку к корректному поведению да­же в конфликтной ситуации; воздерживаться от резкой критики подростка в присутствии товарищей; уметь признаваться в ошибке, если она допущена, и извинять­ся, если вы виноваты. Признание ошибки лишь укрепля­ет уважение юных спортсменов к тренеру и приучает к самокритике, честности.

Авторитет тренера детского спортивного коллектива имеет огромное педагогическое значение. Чем авторитет­нее тренер, тем большее влияние оказывает он и на сво­их воспитанников, и на тех ребят, которые только при­сматриваются к занятиям. То, что говорит авторитетный тренер, оценивается как важное, а потому и гораздо луч­ше воспринимается. Для многих ребят, нашедших свое призвание в занятиях спортом, уважаемый, авторитет­ный тренер выступает в качестве идеала, которому они стремятся следовать в жизни.

Таким образом, во взаимоотношениях тренеров с юными спортсменами ведущая роль принадлежит трене­ру. Уровень развития положительных личностных, ка­честв тренера — важнейшее условие нормализация вза­имоотношений с юными спортсменами, а следовательно, и повышение эффективности учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Юные спортсмены очень ценят у тренера энергич­ность. Энергичны те тренеры, которые активно участву­ют во всем комплексе дел спортивной команды, исполь­зуя при этом личное спортивное мастерство, находчи­вость, организаторские способности.

Наряду с этим юные спортсмены к числу наиболее важных качеств, определяющих взаимоотношения меж­ду ними и тренерами, относят твердость характера, прин­ципиальность. Необходимыми они считают качества, оп­ределяющие отношение самого тренера к ним: понима­ние их психологии, тактичность, доброжелательность, внимательность, терпеливость.

**15.4.Педагогические способности тренера**

Высокое педагогическое мастерство тренера опирается на развитые педагогические способности - т.е. на совокупность психических свойств личности, являющихся предпосылкой успешной педагогической деятельности. Педагогические способности не тождественны не только педагогическим знаниям. Навыкам и умениям, но и педагогическому опыту тренера. Чем способнее тренер, тем быстрее вырабатываются у него навыки и умения педагогической деятельности. Способности облегчают овладение педагогической деятельностью, а занятия этой деятельностью развивают педагогические способности. Педагогические способности развиваются на базе общих способностей, однако в общих способностях в деятельности тренера отражается структура педагогической деятельности с её специфическим объектом - личностью юного спортсмена.

**Виды педагогических способностей.** В структуру педагогических способностей входят следующие их виды (по Н.В.Кузьминой и Ф.Н.Гоноболину, А.А.Деркачу, А.А.Исаеву, и др.)

*Перцептивные способности* включают педа­гогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир воспитанника, понимать его пережи­вания и состояния, видеть тенденции изменения его лич­ности, подмечать положительные качества и максималь­но использовать их в процессе воспитания, выявлять его интересы и склонности, привязанности, наиболее автори­тетных для него лиц и использовать их влияние в педаго­гическом процессе. Педагогически направленное внима­ние позволяет отбирать факты, необходимые в работе с юными спортсменами, за каждым поступком и действием подростка видеть педагогическую ситуацию, требующую тщательного анализа. Распределенное внимание позво­ляет не упускать из поля зрения группу в целом и каж­дого воспитанника в отдельности, сочетать фронтальную работу с индивидуальной.

*Конструктивные способности* являются условием успешного проектирования и формирования личности в коллективе юных спортсменов. Благодаря им тренер способен предвидеть результаты своей деятельности, предугадывать поведение воспитанника в педагогических ситуациях. Этому способствует педагогически направленное воображение и педагогический склад ума. Конструктивные способности помогают тренеру анализи­ровать педагогическую ситуацию и выбирать единствен­но верное в каждом случае средство воздействия на личность и коллектив.

*Дидактические способности* позволяют наи­более доходчиво передавать излагаемый материал, соответствующим образом конструируя его и адаптируя к особенностям личности воспитанников, стимулировать их самостоятельную мысль, мобилизовывать внимание, пре­одолеет расслабленность, вялость и апатию на занятиях. Эти способности помогают тренеру постоянно совершенствовать методы передачи знаний юным спорт­сменам, экспрессивные способности проявляются в наиболее эффективном с педагогической точки зрения выражения своих мыслей, знаний, убеждений, чувств с помощью речи, мимики и пантомимики. Речь тренера всегда должна отличаться внутренней силой, убежден­ностью. Большое значение имеет культура речи, хорошая дикция, эмоциональное, но четкое построение фраз, от­сутствие стилистических и грамматических погрешно­стей, умение говорить экспромтом. Жесты и мимика ожив­ляют речь, делают ее более образной, эмоционально насыщенной. Тренер должен разнообразить свою речь юмором, шуткой, доброжелательной иронией.

*Коммуникативные способности* помогают тренеру устанавливать с воспитанниками наиболее благоприятные взаимоотношения. Коммуникативность тре­нера наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов, как с юными спорт­сменами, так и среди них. В коммуникативных способ­ностях большое место занимает эмпатия, т. е. способ­ность эмоционально отзываться на переживания других людей. Коммуникативные способности проявляются в общении не только с юными спортсменами, но и со все­ми, кто может быть привлечен к воспитательной работе с детскими спортивными коллективами.

*Организаторские способности* тренера проявляются в организации жизни и быта юных спорт­сменов, их учебы, труда, отдыха, в деловитости при проведении всевозможных мероприятий, в установлении де­ловых внутриколлективных связей и отношений. Они включают способность оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Организатор­ские способности зависят от целого комплекса личностных качеств тренера (быстроты и гибкости мышления. решительности, выдержки, настойчивости, требовательности, чувства ответственности за воспитание подростков и т. п.).

Академические способности (способности к научным исследованиям, обобщение своего опыта) необ­ходимы тренеру для постоянного совершенствования в области психологии и педагогики, внедрения в свою дея­тельность научно-исследовательских методов работы.

*Специальные способности.* Всестороннее со­вершенствование педагогической деятельности тренера связано с развитием его способностей к тому или иному виду спорта. Если у тренера есть также способности к живописи, музыке, технике, то, включая их в свою дея­тельность, он обогащает свои педагогические способно­сти, расширяет диапазон воспитательного воздействия на юного спортсмена. Талантливые тренеры обладают многими специальными способностями, т. е. их общая и специальная одаренность и педагогические способности составляют единое целое.

Авторитарные способности заключается в умении быстро завоёвывать авторитет, это способность к волевому влиянию на воспитанников. Для завоевания авторитета тренером большую роль играет знание им своего дела, серьёзное отношение к работе и заинтересованность в её результатах.

Личностные способности или педагоги­ческий такт. Такт заключается, прежде всего, в умении соблюдать чувство меры в отношениях с воспитанни­ками, особенно при проявлении требовательности, которую всегда следует сочетать с уважением и заботой о спортсменах. Основа такта - выдержка и уравновешенность педагога.

**Формирование и компенсация способностей**. Много­образие педагогических способностей и связь их с дру­гими способностями расширяют возможности компенса­ции недостающих качеств и содействуют формированию индивидуального стиля деятельности тренера. Опыт по­казывает, что не у всех тренеров одинаково развиты все педагогические способности. Нередко одно-два наиболее проявляющихся качества определяют мастерство трене­ра. Недостающие же качества могут быть либо развиты, либо компенсированы.

Практически неограниченные компенсаторные воз­можности человеческого организма и почти полное от­сутствие некомпенсируемых качеств в личности тренера дают основание считать, что педагогическое мастерство не является свойством лишь талантливых людей, а *достигается* в результате формирования и совершенствования педагогических способностей.

Личность выражается, прежде всего, в мотивах ее деятельности.

Профессионально значимыми мотивами деятельности тренера являются интерес к спорту и физической культуре, склонность к педагогическому труду в этой обла­сти, стремление к постоянному совершенствованию в нем, любовь к детям, глубокая убежденность, а большой общественной важности занятий спортом для подростков и детей, чувство долга и ответственности за качество сво­ей работы.

**15.5.Готовность к деятельности и психическое**

**состояние тренера**

Психическая готовность тренера — это сущест­венная предпосылка эффективности его деятельности. Состояние готовности помогает тренеру успешно выпол­нять свои обязанности, правильно использовать знания, опыт, сохранять самоконтроль и перестраиваться при возникновении непредвиденных препятствий. Готов­ность — решающее условие быстрой адаптации к услови­ям труда, профессионального совершенствования и повы­шения уровня мастерства тренера. Готовность как психическое состояние личности — это внутрен­няя настроенность тренера на определенное поведение при решении спортивных и педагогических задач, уста­новка на активные и целесообразные действия.

Состояние готовности включает (по М.И.Дьяченко и Л.А.Кандыбович): а) познавательные компоненты (понимание профессиональных задач, оценка их значи­мости, значение способов решения, представления о веро­ятных изменениях трудовой обстановки); б) эмоциональ­ные компоненты (чувство профессиональной чести и от­ветственности, уверенность в успехе, воодушевление); в) мотивационные компоненты (потребность успешно ре­шать задачи, интерес к процессу их решения, стремление добиться успеха и показать себя с лучшей стороны); г) волевые компоненты (мобилизация сил, преодолевав сомнения и т. д.).

К числу важнейших элементов, формирующих состоя­ние готовности, по мнению тренеров-мастеров, относятся: осознание задач учебно-воспитательной работы с юными спортсменами; определение содержания деятельности в соответствии с заданной целью.

Главные общие условия формирования готовности тре­нера к творческому труду: а) самостоятельное и критиче­ское усвоение накопленной человечеством культуры; б) активное участие в решении общественно значимых задач; в) специальное развитие творческого арсенала личности — ее психических процессов.

**15.6.Комплекс требований к личности тренера**

Профессия тренера как педагога предъявляет к нему следующие группы требований (по Л.С.Шафрановой, Ф.Д.Забугину):

1. К физическим качествам: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психичес­кой сферы, достаточно звучный выносливый голос.

2.К нервно-психической сфере: распределенность внимания (одновременная установка на несколько как внутрен­них, так и внешних предметов), непрерывность внимания(способность сохранять его долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений), наблюда­тельность, память (точность, быстрота запоминания, дли­тельность удержания, быстрота воспоминания по первому требованию), мышление (сочетание синтетического и аналитического типов мышления, самостоятельность, точ­ность и тонкость суждений, находчивость и изобретательность, критическое отношение к своей и чужой работе), воображение (способность быстро, ярко и точно пред­ставлять тот или иной объект, способность восстанавли­вать неполные впечатления и представления, активная фантазия, конструктивная комбинаторная фантазия, ху­дожественная чуткость, восприимчивость к красоте).

3. К волевым качествам: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть  
собой и влиять на других, готовность нести ответствен­ность.

Кроме свойств личности результативность педагогиче­ской деятельности, а следовательно творческую готов­ность тренера определяет развитие специальных педаго­гических, спортивных и общих способностей,

К структурным компонентам способностей тренера к спортивной деятельности могут быть отнесены: догадка (быстрый перебор возможных вариантов стратегии и так­тики решения спортивных и педагогических задач, свер­нутая система рассуждений и действий); дифференциаль­ная чувствительность; вероятностное прогнозирование; способность к обобщению, выявлению педагогических за­кономерностей в учебно-воспитательном процессе, твор­ческий и разнообразный характер ведения тренировки, оперативность в решении различных задач в ходе трени­ровки и вне ее; кратковременная память; широта и гибкость конструктивных решений в ходе учебно-воспита­тельного процесса; использование разнообразных мето­дических приемов обучения и способов педагогического воздействия.

Анализ характеристик специальных педагогических и спортивных способностей тренеров разного уровня мас­терства показал следующее.

1. Тренеров высокого уровня мастерства характеризу­ет наиболее высокий уровень развития всех видов изучае­мых способностей, причем ведущими компо­нентами являются отражающие более специальные спо­собности. У тренеров ярко выражена педагогическая направленность, ответственность к делу и любовь к детям, они стремятся овладеть психолого-педагогическими зна­ниями и опытом своих коллег. Отличаются должной са­мокритичностью и принципиальностью в отношениях с товарищами по работе. Как правило, это вдумчивые тру­долюбцы и хорошие общественники.
2. Тренеров среднего уровня мастерства характеризу­ет достаточно высокий уровень развития всех видов спо­собностей, но ведущими компонентами являются в основ­ном определяющие аналитико-синтетические способности мыслительной деятельности. Отличаясь должной ответст­венностью к работе, любовью к педагогической профес­сии и детям, тренеры с трудом устанавливают деловые взаимоотношения с подростками и коллегами по работе. Однако опыт мастеров они заметно игнорируют, недооце­нивают достижения науки. Несамокритичны, стремятся скрыть недочеты в работе.
3. Тренеров низкого уровня мастерства характеризу­ет неоднородность развития специальных способностей. Так, уровень проективных способностей значимо ниже уровня двух других групп, уровень рефлек­сивных и спортивных способностей значимо ниже уровня этих способностей у тренеров-мастеров не отличается от уровня этих способностей у тренеров средней группы.

Тренеры низкого уровня мастерства с трудом переос­мысливают передовой опыт коллег и достижения психолого-педагогической науки. При этом у них может быть ярко выражена любовь к делу, к детям, но особую склонность они питают лишь к спортивной деятельности. Пос­тоянно конфликтуют с юными спортсменами, родителями и руководством школы, несамокритичны, постоянно чем-то недовольны, ворчат, ссылаются на трудности в своей работе.

**15.7.Влияние личности тренера на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена**

Спорту как социальной деятельно изначально присущи две доминирующие тенденции: достижение максимального спортивного результата и формирование гармоничной личности спортсмена. При современном развитии спорта эти тенденции могут вступать в противоречие между собой.

Данное противоречие является причиной формирования  
различных личностных установок у тренеров.

В основном встречаются два типа тренеров: тренеры с установкой только на достижение спортивного результата и тренеры с профессионально-педагогической установкой.

Наличие различных установок в деятельности тренере  
выступает главным фактором неоднозначного воздействия спорта на  
процесс социализации и индивидуализации личности юного  
спортсмена.

В группах тренеров с установкой только на спортивный результат процесс социализации личности юного спортсмена *осложняется конфликтными взаимоотношениями* как между тренером и спортсменами так имежду самими спортсменами. У юных спортсменов, занимающихся под руководством тренеров с узко-спортивной установкой, отмечается неадекватная самооценка, доминирование лично - престижных и материальных мотивов над социальными, а также наблюдается снижение самоконтроля, уверенности, рост тревожности и, как следствие, нестабильность при выступлении на соревнованиях..

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой в системе взаимоотношений «тренер – спортсмен» преобладает формы сотрудничества, которая способствует восстановлению положительных межличностных отношений в спортивном коллективе и формированию гармоничной личности.

Ведущими мотивами у юных спортсменов являются мотивы самосовершенствования и социальные мотивы. У них наблюдается преобладание адекватной самооценки, формирование уверенности и самоконтроля и невысокий уровень тревожности.

В группах тренеров с профессионально-педагогической установкой спортсмены психологически более устойчивы и выступают достаточно стабильно.

**Контрольные вопросы и задания:**

1.Опишите четыре характерных подструктуры личности тренера.

2.Какие личностные характеристики определяют успешного тренера?

3.Опишите основные ролевые позиции тренера.

4.Из чего складывается авторитет тренера?

5.Какие существуют основные педагогические способности?

6.Как формируются и как взаимно компенсируются педагогические способности?

7.Опишите психологические механизмы формирования состояния готовности тренера к профессиональной деятельности.

8.Что входит в комплекс требований к личности тренера?

9.Как личность тренера влияет на социализацию и индивидуализацию личности спортсмена?

# *Рекомендуемая литература*

1.Гиссен Л.Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

2.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

3.Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №6. – С.11-17.

4.Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1987.

5.Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатерингбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

6.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

7.Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002.

8.Сопов В.Ф. Психология разрешения конфликта в спортивной команде. - Самара. СГПУ. 2000.

9.Стамбулова Н.Б.. Психология спортивной карьеры: Учеб. пособие. - СПб.1999

10.Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

**ГЛАВА 16.**

# ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

Ряд вопросов социально-психологических основ двигательной деятельности был рассмотрен в главе 9.

Как известно, спортивная деятельность носит коллективный характер, протекает и подготавливается в присутствии и при участии других людей.

Основной социально-психологической единицей в спорте является команда. Спортивная команда представляет собой коллектив со своими психологическими особенностями и определенными взаимоотношениями.

Спортивные группы и коллективы обладают всеми общими признаками, характеризующими практически любую малую группу, к ним относится: совместная деятельность, общие цели и задачи, определенная организация, межличностные отношения. Однако надо помнить, что спортивный коллектив отличается от спортивной группы.

Наиболее важными признаками *коллектива* являются ценностно-ориентационное единство, общественно полезные результаты деятельности, цели и задачи, опосредованность межличностных отношений целями и задачами спортивной деятельности, высокая способность к самоуправлению и самоорганизации, оптимальные показатели сплоченности и психологического климата.

**16.1.Общее понятие о спортивной команде**

**как о малой социальной группе и коллективе**

Спортивная команда является разновидностью малых социальных групп. Ей присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуют малые группы. К таким признакам относятся: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность.

*Численность.*

С точки зрения современной социальной психологии нижней границей малой группы является два человека, а верхняя не должна превышать 40 человек.

Работы современных социальных психологов показали, что наиболее эффективными и устойчивыми являются группы из 6-7 человек. Они считаются оптимальными для решения ценностно ориентационных задач.

Данные требования в полной мере соответствуют спортивным командам, численность которых как раз и соответствует требованиям социальной психологии. Так, численность практически любой спортивной (игровой) команды составляет приблизительно около 30 человек: старший тренер, начальник команды, два его помощника (тренеры), врач, массажист, игроки.

По правилам соревнований решение соревновательных задач осуществляется частью команды. Например, в хоккее, водном поло, баскетболе и футболе число полевых игроков равно соответственно 5, 6, 7, 11, что полностью удовлетворяет критерию оптимальной численности малой группы.

*Автономность.*

К особенностям спортивной группы относится ее обособленность от окружения, благодаря существованию ограничений на число членов, наличию специфических узкогрупповых целей, внутрикомандной системы ценностей, и правил, традиций, условностей и др.

*Общегрупповая цель.*

Как и всякая малая социальная группа, спортивная команда имеет четкие и определенные задачи, на решение которых направлены усилия всех ее членов как тренеров, так и спортсменов. Основной общекомандной целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов. Общегрупповая цель или ценностно-ориентационное единство (по А.В.Петровскому) способствует кооперации, взаимодействию всех челнов команды на достижение поставленной цели, служит основание для создания оптимальных межличностных взаимоотношений, когда каждый игрок понимает другого с «полуслова».

*Коллективизм.*

Высшей формой развития любой малой группы, в том числе и спортивной команды, является коллектив. Спортивная команда как коллектив обладает высокой целеустремленностью, действенной групповой эмоциональной идентификацией, т.е. взаимное интерперсональное отождествление, когда члены команды эмоционально реагируют на успехи и неудачи своих товарищей, высокой сплоченностью, которая проявляется в единстве мнений по наиболее важным аспектам жизнедеятельности команды. Только в коллективе создаются необходимые условия для создания оптимального психологического климата, способствующего создавать тот настрой, который способен привести команды к достижению высоких спортивных результатов.

*Дифференцированность и структурность.*

Взаимодействие в процессе решения стоящих перед командой задач, порождает дифференциацию между ее членами как по выполняемым функциям и обязанностям, так и по личным контактам, те. внутри команды возникают формальные (официальные) и неформальные (неофициальные) связи между членами команды. Структура команды складывается из связей и отношений между спортсменами и подгруппами спортсменов внутри самой команды.

**16.2.Формальная структура спортивной команды**

В результате совместной спортивной деятельности происходит дифференциация ролей и функций между членами команды и формирование определенной устойчивости систем деловых отношений между спортсменами, выполняющими различные функции.

Без согласия и кооперирования различных функций групповая деятельность не может быть успешной. Эту простую истину спортсмены иногда просто забывают, не только по своей вине, но и во многом этому способствует соперник, разрушающий наигранные связи. Если этого происходит, то каждый член команды стремится взять на себя ведущую роль в атаке, самое главное, что при этом защитники забывают, что главная их функции – это умелая игра в защите, а отнюдь не «неумелое» подключение в атаке, в ущерб точному пасу нападающему.

Таким образом, получается, что на поле много игроков, но нет сплоченной команды, нет командной игры. В спортивной команде, для правильного взаимодействия, существуют правила, которые регламентируют процессы взаимодействия спортсменов, т.е. определенные документы определяют формальную (официальную) структуру спортивной команды.

Формальная структура спортивной команды разделяется на горизонтальную и вертикальную.

*Горизонтальная структура* отражает распределение ролей (амплуа) в команде. Например, команда гандболистов имеет следующую горизонтальную структуру: вратарь, правый и левый, полусредний, разыгрывающий, линейный, правый и левый крайний. Это - игровые амплуа. В условиях тренировок и соревнований взаимоотношения спортсменов регламентируются их амплуа, определяющими частоту, плотность и характер контактов.

*Вертикальная структура* определяется наличием субординационных отношений внутри команды: начальник команды- старший тренер- второй тренер- капитан команды- основные игроки- запасные игроки. Вертикальная структура задает порядок соподчинения и зависимости.

Нарушение вертикальной структуры приводит в снижению дисциплины, личной ответственности, добросовестного выполнения спортсменами своих функций.

**16.3.Неформальная структура спортивной команды**

Нужно помнить, что если все члены команды будут взаимодействовать только на основе формальных требований, согласованной их действий от этого будет минимальной. Настоящее взаимодействие возникает лишь в том случае, когда официальные связи между спортсменами окрашиваются эмоционально личностным содержанием, становятся субъективно значимыми для каждого игрока. Иными словами, когда над формальной системой отношений надстраивается другая, неформальная система связей. Таким образом, характер отношений может предписываться формальной структурой, однако отношения в команде, в том числе и деловые, могут протекать как личностно окрашенные реакции.

Исследования, проведенные в разных видах спорта со спортсменами разной квалификации, показали, что с ростом спортивного мастерства происходит конвергенция, сближение обеих структур при доминирующей роли формальной структуры.

Неформальная структура команды, так же как и формальная, делится на горизонтальную и вертикальную. По горизонтали неформальная структура команды распадается на две подструктуры: деловую и эмоциональную.

*Деловая подструктура* возникает в результате кооперативно-деятельностной интеграции спортсменов. Она в значительной степени определяется внешними целями команды и закономерно меняется вместе в ними, так например, при переходе от тренировочного периода к соревновательному.

*Эмоциональная подструктура* отражает непосредственные аффективные связи (симпатии-антипатии, иногда безразличие) между членами команды. Данная подструктура дополняет деловую, сглаживая негативные, разъединяющие тенденции, которые являются следствием функционального расслоения, вызванного выполнением спортсменом своих порученных ему поручений. Эмоциональные отношения возникают в любой команде как результат взаимных оценок поведения и поступков в процессе взаимодействия.

Выделение деловой и эмоциональной подструктур носит условный характер. В спорте эмоциональные отношения формируются в процессе совместной деятельности, в зависимости от того, насколько успешно выполняются общекомандные цели. Помимо этого, в связи с высокой значимостью для спортсменов успешности спортивной деятельности деловые отношения между ними всегда сопровождаются сильными эмоциями, способствуют активному формированию субъективности в их межличностных отношениях.

Вертикальная организация неформальной структуры команды отражает характер распределения отношений руководства и подчинения между спортсменами.

Каждый спортсмен в команде имеет определенный ранг, соответствующий его статусному положения: чем выше ранг спортсмена, тем большей властью и авторитетом он пользуется внутри команды. Бывает, что высокой властью и авторитетом пользуется далеко не самый сильный спортсмен в команде. Однако чем и отличается спорт, что в нем авторитет завоевывается непосредственно на футбольном поле, баскетбольной или хоккейной площадке. Следовательно, вертикальная организация может рассматриваться как ранговая зависимость между спортсменами в неформальной иерархии команды.

**16.4.Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде**

Управление поведением и деятельностью спортсменов на уровне формальной структуры осуществляет тренер. Он является тем человеком, в руках которого сосредоточено официальное руководство спортивным коллективом. Деятельность тренера как официального руководителя команды довольно многогранна. Анализ этой деятельности позволяет выделить следующие основные функции тренера.

*Информационная функция.* Здесь тренер рассматривается как специалист, обладающий необходимыми знаниями в области спорта и смежных дисциплин: теории и методики спортивной тренировки, педагогике, психологии, физиологии и др. Очень важно, чтобы тренер постоянно следил за новейшими достижениями в области развития современной спортивной науки.

*Обучающая функция.* Тренер, как человек, постоянно работающий с коллективом выполняет функции педагога. Под его руководством спортсмены совершенствуют свои двигательные навыки и умения, совершенствуют физические качества, разучивают технико-тактические комбинации.

По сравнению с другими педагогическими профессиями деятельность тренера осложняется тем, что ему часто приходится обучать спортсменов таким действиям, которые они сами в настоящий момент не в состоянии выполнить на требуемом уровне.

*Воспитательная функция.* Тренер своим примером оказывает целенаправленное влияние на развитие и формирование личности спортсменов, воспитании у них высокой сознательности и ответственности за выполнение поставленных целей. Очень важно, чтобы тренер обладал социально-положительными чертами и был профессионалом в своем деле. Воспитание в значительной степени происходит стихийно, благодаря эффекту подражания своему воспитателю К.Д.Ушинский писал, «…главнейшее всегда будет зависеть от личности непосредственного воспитателя стоящего лицом к лицу с воспитанником: влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни системой наказаний и поощрений».

*Руководящая функция.* В тренерской деятельности данная функция является центральной. В ней наиболее полно раскрывается профессионализм и мастерство тренера. Как руководитель команды тренер несет ответственность за всех членов команды, за формирование и достижение высоких спортивных результатов, за нацеленность команды на высокие результаты.

*Административная функция.* В обязанности тренера входит выполнение ряда административно-хозяйственных обязанностей: организация и проведение сборов и соревнований, аренда помещений и спортивных сооружений, нахождение спонсоров, обеспечение спортсменов инвентарем и др.

В психологии принято выделять условно выделять три основных типа руководства: авторитарный, демократический и либеральный. Условно, потому что типов руководства может быть больше, и они зависят, в том числе, и от индивидуально-личностных особенностей сам их тренеров, от опыта их работы и общения со спортсменами.

Авторитарный стиль работы тренера характеризуется высокой централизацией руководства, большой требовательностью, жестким контролем, четким выполнением поставленных задач. При работе со спортсменами авторитарный тренер требует четкого исполнения и подчинения его требованиям, не любит проявления самостоятельности и инициативы, жестко наказывает нарушителей дисциплины, не терпит возражений и обсуждений своих приказов.

Следует отметить, что авторитарный стиль руководства , по мнению спортивных психологов, является наиболее подходящим в спортивной практике.

Надо иметь ввиду, что существует еще и авторитарно-диктаторский стиль руководства характеризующийся полным единоначалием со стороны тренера. Все указания отдаются в виде ультимативных распоряжений и жестких приказов к исполнению. Отклонения от указаний, рассматривается как неподчинение и карается административными санкциями: выговоры, взыскания, лишение денежных премий, льгот и др. Административно-диктаторский тренер признает только свою абсолютную власть, ни с кем ее не делит, его слово считается законом для всех, малейшее проявление самостоятельности рассматривается как грубое нарушение субординации и дисциплины. Такой тренер хорошо относится к тем спортсменам, которые с ним не спорят, выполняют все его распоряжения и поддерживают его начинания.

Демократический стиль руководства. Такой стиль предполагает опору тренера на своих помощников, на распределение функций между ними и внимательное отношение к спортсменам.

Демократический руководитель старается управлять командой таким образом, чтобы спортсмены почувствовали себя ответственными за достижение намеченной цели, проявляли самостоятельность и инициативу в достижении этих целей. Такой тренер ориентируется на мнения команды, считается с их пожеланиями, особенно с мнением капитана команды. Пожелания спортсменов его действительно интересуют, и поэтому спортсмены охотно обсуждают с ним свои личными проблемы, чувствуют себя самостоятельными и охотно делятся своими мыслями по совершенствованию спортивного мастерства.

Тренер с демократическим стилем руководства хорошо осведомлен о внутренней жизни команды, хорошо знает заботы и тревоги своих спортсменов. Уверенность в своих силах, тактичность, коллегиальность – вот главные особенности тренера демократического стиля руководства.

Либеральный стиль руководства предполагает незначительное участие тренера в управлении командой. Тренер старается как можно меньше вмешиваться в дела команды, предоставляя спортсменам самих принимать решения и корректировать свое поведение. Контроль за деятельностью спортсменов осуществляется эпизодически , в своих требованиях он непоследователен, основной своей функцией считает снабжение спортсменов информацией и консультативными советами, однако предпочитает это делать, только в тех случаях, когда спортсмены сами обращаются к нему за советами или за помощью.

В основном его замечания, похвала носят формальный характер, не любит вмешиваться в выяснения отношений по поводу нарушения дисциплины и невыполнения заданий. В команде, которой руководит либеральный тренер, спортсмены в основном предоставлены сами себе, поэтому ожидать высоких результатов очень сложно, если только в команде не собрались очень самостоятельные и волевые спортсмены.

Следует помнить, что в спортивной практике, редко встречается только какой-то один из перечисленных стилей руководства. Как уже упоминалось, стиль руководства во многом зависит от индивидуальных особенностей тренера, а также от социально-психологических феноменов окружающей среды.

**16.5.Сплоченность и психологический климат в спортивной команде**

В процессе становления и развития спортивная команда приобретает различные групповые свойства и качества. Одно из таких качеств- сплоченность. Оно может иметь как положительную, так и отрицательную направленность. Если сплоченность направлена на значимые и приносящие пользу как спортивной команде, так и каждому ее члену цели, то такая сплоченность благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности, способствует достижению высоких спортивных результатов.

***В некоторых случаях сплоченность может быть обусловлена корыстными или эгоистическим целями, т.е. носить асоциальный характер. Это – псевдосплоченность. Деятельность такой команды не может быть эффективной, не способствует достижению поставленных целей, проявлению мотивации на достижение победы, показу красивой нацеленной на успех игры.***

Сплоченность – устойчивое качество спортивной команды, процесс формирования которого длителен и противоречив. Показателем сплоченности выступает ценностно-ориентационное единство, характеризуемое прочной взаимосвязанностью спортсменов команды как коллектива, отношения которых опосредованы общими целями и задачами команды и базируются на ответственной зависимости. Сплоченность помогает команде противостоять неблагоприятным воздействиям, например развитию конфликтной ситуации в команде.

Психологический климат является менее устойчивым по сравнению со сплоченностью, характеризуется более изменчивой атмосферой в команде.

Он определяет общую групповую атмосферу в команде, характеризует ее состояние и общее настроение ее членов. Показателями психологического климата является наличие или отсутствие конфликтов. Удовлетворенность или неудовлетворенность ее членов положением дел в команде, комфорт или напряженность во взаимоотношениях внутри команды, частая смена руководства команды.

Положение спортсмена в команде определяется его отношением в целям и задачам команды, к тренировочным занятиям, к соблюдению режима и выполнению своих профессиональных обязательств.

**Контрольные вопросы и задания:**

1. Охарактеризуйте спортивную команду как малую группу?
2. Назовите признаки сплоченности команды?
3. Что такое «оптимальный психологический климат» команды?
4. Охарактеризуйте стили руководства спортивной командой.
5. Какова природа лидерства и его особенностей в спортивной команде?

*Рекомендуемая литература:*

1. Андреева Г.М. Социальная психология, М. 1993.

2.Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

3.Калинин Е.А. Социально-психологические особенности спортивных команд // Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В.Родионова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С.52-61.

4.Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

5.Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. - М.: МГУ, 1985.

6.Кричевский Р.Л. Дубовская Е.М. Психология малой группы. - М.: Изд-во МГУ, 1991.

7.Параносич В., Лазаревич Л. Психодинамика спортивной группы. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

8.Репина Т.А. Социально-психологическая характеристика группы - М.: Наука, 1990.

9. Рыжонкин Ю.Я. Практика организации спортивно-игровой команды. Психология спортивной деятельности. – Казань: Казанский гос. Университет, 1985.

# ГЛАВА 17.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивная деятельность имеет одну специфическую особенно­сть - каждый отдельный вид спорта характеризуется своей двигательной структурой, т.е., основным содержанием «двигательного состава» спортивных уп­ражнений. Подобное содержание отдельных видов спортивной деятельности чрезвычайно многообразно. Достаточно привести обобщенную классифика­цию спортивной деятельности, и мы увидим, что при общей цели спортив­ной деятельности - достижения победы в состязаниях со своими соперни­ками - необходимо учитывать и виды соревновательных действий, и спо­собы достижения цели, и правила соревнований в отдельных видах спорта, и естественно, способы и средства подготовки к соревнованиям.

Виды спортивной деятельности классифицируются по содержанию соревновательной дея­тельности и характеру его взаимодействия с сопер­ником. Отсюда – группы видов спорта, связанные с непосредственным контактом, противоборством соперников (бокс, борьба, фехтование, спортивные игры) или с опосредованной спортивной борьбой (гимнастика, легкая атлетика, плавание и др.). Это накладывает свой отпечаток на особенности формирования психики и личности спортсмена, на систему требований к психическим качествам спортсмена со стороны соревновательной деятельности в избранных видах спорта.

**17.1. Психологическая структура учебно-тренировочной деятельности**

*Спортивная тренировка есть система воздействия на организм, психику и личность спортсмена с помощью физических упражнений. Основной целью спортивной тренировки является подготовка спортсмена к участию в спортивных соревнованиях и достижения высоких резуль­татов в избранном виде спорта.*

В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен развивает свои двигательные качества - силу, выносливость, ловкость, быстроту и гибкость. Он обучается и совершенствуется в наиболее целесообразном исполнении приемов и способов двига­тельных действий в избранном виде спорта, лежащих в основе техни­ческого мастерства. Он обучается и совершенствуется в способах про­граммирования и непосредственного исполнения двигательных действий в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Качества личности и психики, их развитие и совер­шенствование, входят в число задач учебно-тренировочной деятельно­сти в спорте, т.е. являются объектом психолого-педагогического, методи­ческого воздействия на спортсмена в процессе спортивной тренировки.

Учебно-тренировочная деятельность в спорте, в конечном итоге, направлена на достижение и проявление высокого состояния работо­способности спортсмена - *состояние тренированности*. Состояние тренированности является совокупностью различных видов подготов­ленности спортсмена - физической, технической, тактической, теоретической и психологической. Высшей ступенью состояния тренирова­нностью является *состояние спортивной* *формы*, когда спортсмен спо­собен показывать самые высокие результаты. Состояние спортивной формы как раз и характеризует различные виды готовности спортсмена выступать на соревнованиях в конкретных видах спортивной деятельности.

В состоянии спортивной формы:

- повышается скорость простой двигательной реакции, совершенству­ются различные сложные реакции;

- процессы «чувственного различения» - различные ощущения и  
восприятия - становятся более четкими и действенными и очень часто  
проявляются в виде специализированных восприятий – «чувства времени», «чувства воды», «чувства дистанции», «чувства снаряда» и др.;

- увеличивается способность проявлять основные свойства вни­мания - интенсивность, устойчивость, переключение, распределение,  
объем и концентрация, что способствует более действенному кон­тролю спортсменом своего состояния;

- улучшается функционирование сознания спортсмена и проявле­ния интеллектуальных способностей в организации и управ­лении своими действиям;

* ярко проявляются качества личности спортсмена, его нравственность, воля, эмоциональность и др. в их высшем выражении.

**17.2.Психологические основы подготовки спортсмена в системе учебно-тренировочной деятельности**

В системе психолого-педагогического воздействия на спортсмена особое значение имеет процесс формирования, воспитания и совершенствования «стержневых» свойств личности нравственности и направле­нности, воли и эмоциональности, интеллекта. Без развития и совершенствования у спортсмена этих свойств нельзя успешно проводить ни предсоревновательной, ни предстартовой видов подготовки.

В системе спортивной подготовки формирование отдельных свойств личности выражается в следующих разделах:

Нравственная подготовка спортсмена В содержание этого понятия входит воспитание, формирование и совершенствование на всех уровнях подготовки нравственных качеств личности спортсмена, лежащих в основе его по­ведения, его отношении и взаимодействия с окружающей социальной средой («социум»), его отношений ко всем явлениям общественной жизни и деятельности, соблюдения определенных нравственных норм, пове­дения, соблюдения законов того государства, в котором живет и действует спортсмен.

Спортсмен, как личность, стремятся достичь высоких спортивных результатов не только через развитие своих двигательных способно­стей, но и через развитие психических и личностных качеств, через рационализацию своей жизни и деятельности. Спортсмену важно знать, отмечал А.А.Тер-Ованесян «...что спортивное поведение - синоним корректного, уважительного отношения к людям, к своим спо­ртивным противникам. Спортсмен легко переносит любые трудности и спокойно относится к своим успехам, какими большими они не были. Он полон решимости ни при каких обстоятельствах не терять самообла­дания и чувства мера в своем поведении, проявлять волю и упорство в достижении стоящих перед ним задач… Спортсмен должен стремиться достичь высоких спортивных результатов и сформи­ровать у себя положительные черты характера, вести себя во время занятий, соревнований, в трудовом коллективе в соответствии с требованиями этических основ спорта».

Проявления нравственности в спорте очень тесно связано с таким качеством личность, как направленность. Спорт всегда связан с формированием определенной системы отношений, в которой формируются определенные социальные позиции и статус личности, фор­мируются определенные системы ценностей, интересов, потребностей. При этом, следует помнить, что спорт всегда выступает как «предмет­ная деятельность», направленная на определенный результат.

Направленность личности спортсмена проявляется как сложное, устойчивое личностное образование, объединяющее психические свойства, лежащие в проявлениях активности личности, в ее избирательной деятельности, в поведении человека в обществе. Активность личности выступает как «устремленность», как «порыв», характеризующие активизацию избирательных отношении человека к окружавшему миру. В направленности личности зарождаются тенденции, выступающие в форме стремления к определенному предмету или роду деятельности. Направленность личность есть «доминирующее отношение человека к другим людям, к самому себе, к предметам окружающего мира» (В.Н. Мясищев, 1960).

С учетом этих позиций в структуру нравственной подготовке спорт­смена входят:

* формирование спортивного мировоззрения как системы взглядов спортсмена на конкретную дея­тельность в избранном виде спорта. В задачу данного раздела входит формирование, вооружение спортсмена знаниями, умениями и навыками в использовании основных принципов спортивной тренировки, определенных норм поведения в спортивной среде, о правилах соревнований; знаний о факторах воздействия на личность вне системы спортивной тренировки.
* формирование убеждений спортсмена, через выбор жизненного идеала и через него формирование жизненной позиции в окружающей социальной среде. Нельзя сбрасывать со счетов влияние материального благополучия в жизни и деятельности спортсмена на убеждения спортсмена. Убеждение - это и проявление подлинного спортивного героизма в «защите» своих спортивных результатов за честь Родины, проявлении патриотизма и мужества в спортивных соревнованиях.
* формирование интересов спортсмена, связанных с его ценностными ориентациями. Это могут быть «моно-интересы», т.е. единственные в жизни. В спорте очень часто так и случается, что един­ственной ценностью в жизни является спортивная деятельность. Это хорошо, и плохо. Хорошо потому, что спортсмен делу спорта полностью отдает себя, не признавая ни каких других общечеловеческих ценнос­тей: ни науки, ни литературы, ни искусства и др. И получается «чистой воды» фанатик. И это плохо! Получается «ущербная личность».

Формирование цели как идеальное предвосхищение результата в избранном виде спортивной деятельности, как осознанное представление о средствах и методах достижения цели.

Цель является высшей формой отражения основного содержания направленности личности. С воплощением «образа потребного будущего» (по П.К.Анохину) формируется мотив спортивной деятельности и его высшая форма — уровень притязаний данной личности, т.е., количес­твенное выражение цели.

В спорте различают две основных формы формирования и постановки цели: «цель - на результат» и «цель - на содержание». В первом слу­чае, спортсмену ставят цель - выиграть соревнование, победить коман­ду соперника, занять первое место, доказать рекордный результат; во втором - правильно выполнить двигательное действие, четко провести в жизнь тактическую установку тренера, не думая о результате - одним словом, «выполни спортивное действие как учили и результат придет».

Постановка цели всегда связана с определением конкретных задач, средств и методов достижения цели. Основным условием формирования цели в процессе учебно-тренировочный деятельности выступает её перспективная постановка – «далеко поставленная цель». Это позволяет спортсмену сформировать в своем сознании «образ потребного будущего». Еще различают «промежуточную цель», её формирование направлено на выполнение более качественной работы по физическому, техническому и тактическому совершенствованию спортсмена.

Непосредственно с формирования цели связано формирование и развитие направленности личности, которая связана со способностью спортсмена самостоятельно ставить цель, определять задачи, подбирать средства и методы достижения цели. Это качество личности имеет большое значение на самой высокой ступени спортив­ного мастерства. Основу этого качества составляет мировоззрение личности, в том числе и спортивное мировоззрение, определяющее пра­вильное понимание целей и задач спортивной деятельности.

Как бы, «пронизывая» сознание спортсмена, целенаправленность личности будет являться жизненным руководством к действию спортсмена, определяя формирование наиболее важных для спорта качеств личности спортсмена.

Формирование патриотизма, характеризующегося вы­сокой сознательностью своей жизни и деятельности перед своей Родиной. Человек как член определенной общности людей уже рождается с пред­назначением строить, создавать, творить, мыслить, желать. Данное нра­вственное качество очень точно и всеобъемлюще характеризуют следующие слова: «Патриотизм - это чувство робкого благоговения перед громадой души всего русского, необъятного, но не пугающе массивного... Патриотизм в действии, тогда когда ты просто любишь и имеешь потенциальную возможность отдать свою жизнь за родину, за все то, что человеческая рука создала на твоей земле - это является, безусловно, высшим проявлением до конца еще не поня­того чувства любви к Отечеству. Это чувство столь конкретно, сколь абстрактно - оно везде. Это, прежде всего стимул к осознанной, действенной жизни, не ради себя» (М.Мономенова, 2001).

Гордость за свою Родину позволяет спортсмену преодолевать неимовер­ные физические и психические нагрузки в спортивной тренировке и на соревнованиях. Достижение успехов наших спортсменов в международных соревнованиях подобно геройству наших соотечественников в защите нашего Отечества от врагов. Это не фанатизм, а объективная реаль­ность, результат долгого спортивного совершенствования, результат долгой, кропотливой работы над собой в самый плодотворный период жизни и деятельности не только ради себя, но и как дань своей любимой Родине.

В разные периоды жизни нашей страны не все остается пре­жним, но одно остается неизменным – «победная слава земли Русской», которую надо отстаивать в спортивных соревнованиях.

Формирование коллективизма, характеризующего общность целей спортивной деятельности, взаимодействие и взаимоотношение у спортсменов, объединенных в общую группу занимающихся спор­том, в единую соревнующуюся команду. Здесь очень важно подчеркнуть единство личных и общественно-значимых мотивов спортивной деятельности, общности интересов, социальных ценностей и их подчинения интересам и целям и задачам спортивной деятельности определенной общности людям.

Формирование честолюбия и чувства спортивной чести, связанного со стремлением спортсмена быть первым, побеждать в честной борьбе со своим спортивным соперником.

Спортивное честолюбие способствует активи­зации деятельности спортсмена. Однако процесс формирования често­любия нельзя «отдавать на откуп» стихийности, ибо данное качес­тво может проявляться и воспитываться в негативном плане - проявлением зазнайства, «звездной болезни». Поэтому форми­рование честолюбия должно проходить параллельно или в единстве с формированием у спортсмена нравственных качеств.

Формирование трудолюбия, выступающего как ярко выраженное желание трудиться. Это нравственное качество нельзя путать с работоспособностью спортсмена. Очень часто бывает так, что, очень много затратив сил, спортсмен буквально «уползает» с тренировки. В то же время, тот же спортсмен может и не проявлять такой работоспособности в других видах человеческой деятельности и особенно, в общественной деятельности, так как данная деятельность не обусловлена мотивом, достижения высокого спортивного результата.

Формирование честности и чувства справедливости, наряду с рассмотренными выше чувством спортивной чести, а также, с честным спортивным состязанием. Спорт по своей природе всегда связан с борьбой за победу в спортивных состязаниях, и достижение успеха приносит большое удовлетворение, большую радость спортсмену. В то же время спортивная борьба - это «стимулятор», побуждающий подчас спортсмена добиваться успеха любой ценой, поэтому очень важно, как спортсмен проявляет данные нравственные качества.

Безнравственные поступки, поведение спортсмена в процессе спортивной деятельности не только вредят его «имиджу» - социальной оценке данной личности, но и вредят самому спортсмену, с точки зрения самооценки уровня спортивного мастерства. Нечестные спортсмены в спорте долго не живут.

Формирование дисциплинированности, выражающейся в точном подчинении действий и поступков спортсмене, установленным в человеческом обществе нормам, правилам поведения. Это касается и норм и правил поведения в учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях.

Необходимым условием формирования дисциплинированности является осознанное отношение спортсмена к соблюдению этих правил и норм жизнедеятельности. Воспитанию дисциплинированности будут способствовать режим жизни и деятельности спортсмена, наличие знаний, умений и навыков поведения. Особое значение в формировании данного качества имеет самодисциплина - осознанное подчинение своих действий и поступков тем правилам, уставу жизни, принятому в данном обществе, в данном спортивном коллективе.

Нельзя не отметить и взаимосвязь нравственных и волевых качеств личности. В отечественной психологии спорта широкое распространение получило понятие: *«морально-волевая подготовка».* И если отбросить некоторые политизированные стороны этого вида воздействия на спортсменов, то можно обнаружить теснейшую связь между проявлениями нравственности и воли в спортивной, деятельности. Так, например, патриотизм и чувство долга и ответственности непосредственно связаны проявлениями волевой активности и решительности; чувство справедливости, целенаправленность с целеустремленностью. Так или иначе, можно считать, что в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в спорте имеют место отдельные сто­роны морально-волевой подготовки.

**17.3. Соревнование с позиций психолога**

*Для спортивного соревнования характерным является, прежде всего, стремление человека к самоутверждению в социальном окру­жения через самосовершенствование в спорте, через гармоническое развитие личности.* Подготовка спортсмена к соревнованиям определя­ет содержание всего учебно-тренировочного процесса, определяем цели и задачи достижения готовности спортсмена в борьбе со спортив­ным соперником, к достижению высоких спортивных результатов.

Для соревновательной деятельности в спорте характерным является состояние психологической готовности спортсмена, как целостного состояния личности в стремлении достичь наивысших результатов в спорте. Состояние готовности спортсмена к соревнованиям характери­зуется:

- трезвой уверенностью спортсмена в своих силах;

- стремле­нием к достижению победы в спортивной борьбе;

- оптимально высоком эмоциональным возбуждением участника спортивного соревнования;

- высокой помехоустойчивостью к факторам окружающей среды (сопер­ники, зрители, судьи и др.)

- произвольным поведением, своими дей­ствиями в процессе соревнований;

- оптимальной организацией вни­мания (направленности сознания) на выполнение умственных и двигате­льных действий на протяжении всего соревнования;

- наличием мотивации участия в соревнованиях и выделением ведущего мотива деятель­ности в данном конкретном соревновании;

- ярким проявлением направ­ленности личности спортсмена, его нравственности и др. в данном со­ревновании;

- четко сформированной целевой установкой на участие и  
действия в данном соревновании;

- проявлением готовности к максимальным волевым усилиям, твердой уверенностью в своих силах и возмож­ностях для достижения победы в соревнованиях, показа высоких спортив­ных достижений;

* высоким состоянием тренированности, проявлением состояния «спортивной формы» у спортсмена. (А.А.Лалаян, А.Ц.Пуни)

Главная психологическая особенность соревновательной деятельности спортсмена - большое значение соревнований в воспитании и становлении личности. Именно спортивное соревнование является непременным условием формирования личности в спорте.

Проявления *личности спортсмена* в соревнованиях, безусловно, зависит от опыта спортсмена. Тем больше опыт участия в соревнованиях различного масштаба, тем лучше проявляются положительные качества личности спортсмена. Однако и здесь огромную роль играет уровень спортивной подготовленности спортсмена, включающей физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психоло­гическую подготовленность спортсмена.

Успех соревновательной деятельности спортсмена зависит от оптима­льного уровня *мотивации* спортсмена.

Для спортсменов характерны следующие мотивы:

- мотивы самоутверждения через победу в соревнованиях, через спортивный результат в спорте;

1. мотивы удовлетворения своих материальных потребностей в спорте;
2. мотивы хорошего отношения к спортивному тренеру, оправдания ожиданий и надежд тренера;
3. мотивы стремления к спортивной борьбе, любви и спорту;
4. мотивы проверки себя в экстремальных условиях соревновательной деятельности («впрыснуть адреналин»);
5. мотивы ожидания радости от победы на соревнованиях;
6. мотивы достижения в соревнованиях высоких спортивных результатов, позволяющих включения в сборные команды страны;  
    - мотивы удовлетворения надежд через спорт повидать мир;
7. мотивы, связанные с установлением мировых рекордов;
8. мотивы, связанные с достижениями чемпионов, призеров и др.;
9. мотивы, связанные с эстетическими чувствами спортсмена;
10. мотивы, связанные с нравственными чувствами спортсмена, с чувством Родины, долга и ответственности перед страной, общес­твом, коллективом, с чувством спортивной чести.

Разнообразие форм мотивации могут быть связаны как с личностными особенностями спортсмена, так и с общественной значимостью спортивных результатов участника сорев­нований. В системе спортивной подготовки формирование мотива выступления в соревновании имеет важнейшее значение. Чем выше социальная значимость мотива, и чем лучше это осознается самим спортсменом, тем лучше условия проявлений готовности спортсмена в достижении высоких спортивных результатов, в достижении по­беды в соревнованиях. Особо важно осознание общественно значи­мых мотивов в спорте высших достижений, когда спортсмены, высту­пающие за рубежом по контрактам, и временно собранные для вы­ступления на международных соревнованиях, как бы «теряют» чув­ство Родины. Это особенно ярко проявляется в спортивных играх, когда высококвалифицированные и подготовленные спортсмены проигрывают более слабым соперникам»

Обязательным компонентом любой соревновательной деятельности является определение **цели** и постановка **задач** на каждое конкрет­ное соревнование. В спортивное психологии используется понятие «целевая установка». Формирование целевой установки для каж­дого конкретного соревнования должно учитывать реальные возмож­ности спортсмена - уровень его спортивной подготовленности, в том числе и психологической подготовленности.

Целевую установку формирует тренер, однако немаловажным обстоятельством является то, как спортсмен понимает поставленные перед ним цели и задачи. Иногда в практике спорта есть случаи, когда тренер ставит перед спортсменом «сверхзадачи», установку на достижение очень высоких результатов. В этом случае проявляется завышенная оценка состояния готовности спортсмена тренером, или сознате­льное завышение целей и задач, опираясь на субъективное мне­ние тренера о том, что при постановке «сверхзадач» спортсмен будет больше выкладываться на соревнованиях при решении данной целевой установки.

***К «неосуществимым» целевым установкам надо относиться очень осторожно, т.к. это чревато затуханием мотивации, ослаблением волевых усилий, затуханием интереса участия в соревнованиях, и это может отразиться на всей системе психолого-педагогического воздей­ствия на спортсмена в период соревнований.***

При формировании целевой установки на предсто­ящее соревнование могут включаться следующие психологические механизмы:

а) «цель на содержание деятельности», связанная с правильным исполнением двигательных действий в условиях сорев­новательной борьбы («как учили»);

б) «установка на победу в соревнованиях», независимо от состояния готовности спортсмена.

Совершенно очевидно, что предпочтительным является первый вариант, т.к. в соревновании будет возникать стремление, порыв обыграть своего соперника, независимо от сознания спортсмена. И здесь, на первый план будет выступать четко сформулированная задача – «как это сделать». Соревновательная готовность приобретает определенный смысл и значение.

**17.4. Предсоревновательная подготовка спортсмена**

Предсоревновательная подготовка предусматривает решение следующих задач:

- определить основную цель и поставить конкретные задачи действий спортсмена в предстоящем соревновании с учетом инди­видуальных особенностей (психологической характеристики) спорт­смена;

- учесть объективные условия предстоящего соревнования и составить конкретный план подготовки к наиболее эффективным дей­ствиям спортсмена в этих условиях;

- учесть (изучить, no-возможности) сильные и слабые стороны  
соперника, спортивной команды и разработать тактический план  
соревновательной деятельности с учетом собранной информации;

- разработать несколько вариантов тактических действий;

- определить уровень технической готовности спортсмена, еще  
раз провести оценку навыка выполнения двигательного действия с  
учетом уровня спортивного мастерства;

- сформировать активное стремление к победе через  
целевую установку спортсмену на состав соревновательных дей­ствий в каждом конкретном соревновании;

- сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы или высокого спортивного результата  
в предстоящем соревновании;

- создать у спортсмена оптимально высокий уровень притяза­ний как основу направленности личности на достижение победы;

- поддержать бодрое эмоциональное состояние личности через  
преодоление отрицательных эмоций, вызванных ожиданием предстоя­щего соревнования;

- развить и усовершенствовать приемы саморегуляции и самодиагностики (гетеро- и аутотренинг) исоздать состояние эмоциональ­ной устойчивости;

- сформировать готовность к максимальным волевым усилиям и  
к преодолению максимальных физических напряжений в условиях  
соревнований;

- создать четкую систему организации внимания спортсмена  
(направленности его сознания) через разработку специальной про-  
граммы контроля за своими действиями на протяжении всего времени  
участия в соревнованиях.

Психологическое воздействие на спортсмена в предстартовый и предсоревновательный периоды соревновательной деятельности должно быть направлено на сохранение и поддержание на высоком уровне *состояния тренированности.*

Особая роль в системе воздействия в предсоревновательные дни отводится формированию навыка *мобилизации* к выступ­лениям на предстоящих соревнованиях. Подобная мобилизация харак­теризуется максимальной активизацией сознания, спортивной деятель­ности и личности субъекта будущих соревнований.

В системе формирования навыка мобилизации готовности в предсоревновательные дни различают субъективные и объективные компо­ненты

К *объективным факторам* мобилизации го­товности спортсмена к соревновательной деятельности относятся:

1. Режим тренировочной деятельности спортсмена. Он способствует формированию оптимального психического состояния и эмоциональной устойчивости спортсмена в предсоревновательные дни.

Режим учебно-тренировочной деятельности строится с учетом расписания и программы предстоящих соревнований. Режим должен также строиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Проведенные иссле­дования предстартовых состояний спортсменов (А.В.Родионов, 1965) свидетельствуют о том, что положительный или отрицательный характер предстартовых состояний выражает баланс нервных процессов, а их глубина связана с сочетанием подвижности и уравновешенности.

Перестройка учебно-тренировочной работы в предсоревновательный период происходит за 4-5 недель до соревнований. В по­следний недельный цикл, по мнению ведущих специалистов (например в легкой атлетике), прыгуны и метатели могут производить специа­льную работу в полную силу за 5-8 дней до старта, а потом, тре­нироваться не применяя снарядов. И в этом есть определенная причина – необходимо создание отделенных условий формирования оптимального «настроя» на деятельность в условиях сорев­нований. Для прыгунов с шестом выбор основных средств трениров­ки в предсоревновательные дни должен проходить с учетом инди­видуальных особенностей спортсмена: одним, за один-два дня до соревнований лучше провести хорошую разминку; другим - легкую тренировку, не прыгая с шестом. (В.М.Дьячков)

Сохранению оптимального психического состояния спортсмена будет способствовать и режим питания спортсмена в предсоревновательные дни. Питание оказывает положительное влияние не только на работоспособность спортсмена, но и на его психику, на психоло­гический комфорт личности. Питание спортсмена в предсоревновательные дни должно находиться под контролем тренера, врача, психолога. У некоторых спортсменов под влиянием психического самочувствия увеличивается аппетит и нарушается работа желудочно-кишечного тракта.

Перестройка режима жизни и деятельности в предсоревновательные дни проводится в связи с климатическими особенностями в тех мес­тах, где будут проводиться соревнования. И не всегда удается най­ти способ, позволяющий лучше адаптироваться спортсмену к местам будущих соревнований по климатическим условиям.

Нельзя сбросить со счетов и временной фактор проведения сорев­нований. Соревнования могут проходить в различных временных поя­сах и, здесь, также, может наблюдаться влияние на физиологические процессы, на психику различие временных поясов на уже сложившийся стереотип спортивной деятельности человека. Это может сказаться на выполнении двигательной деятельности в условиях жесткой сорев­новательной борьбы.

2. Ознакомление с местами предстоящих соревнований. В предсоревновательные дни полученная тренером и спортсменом информации о месте будущих соревнований включает место располо­жения стадиона, манежа, бассейна, зала, расположения различных сек­торов соревнований, покрытия и состояния беговой дорожки, газона, освещение, шумовой фон, преобладающее направление ветра (роза вет­ров), примерная характеристика зрителей, судей, спортивного сопер­ника (менталитета населения, состава участников и др.). Все это помогает тренеру и спортсмену сформировать положительное отношение к условиям соревновательной деятельно­сти.

3.Оценка уровня тренированности. Главным компонентом тренированности является психологическая подготовленность спортсмена, его способность целенаправленно управлять своими действиями в условиях жесткой соревновательной борьбы, умение произвольно (осознанно) формировать предстартовое состоя­ние «боевой готовности» и не допускать проявлений «стартовой лихо­радки» и «стартовой апатии». В этом случае формируется состояние «спортивной формы», которое в психо­логии спорта характеризуется как «относительная эмоциональная устойчивость (О.А.Черникова, 1967).

Психологической основой соревновательной деятельности является умение спортсмена проявлять свои волевые качества - целеуст­ремленность, решительность, настойчивость, смелость и самообладание.

К *субъективным факторам* мобилизации готовности спортсмена к соревнованиям следует отнести, в основном, проявления личностных качеств. Именно, личность проявляется как отражение субъективных сторон спортивной деятельности. Не­зависимо от периода соревновательной деятельности решающую роль в становлении личности у спортсмена занимает его стремление добить­ся высоких спортивных результатов. Какие же свойства личности будут оказывать влияние на достижения успеха в спорте? Во-первых, это проявления направленности личности спортсмен, характеризующие смысл и значение спортивной деятельности для спортсмена. При этом обязательно проявляются спортивное мировоззрение, его жизненные позиции, выбранный жизненный идеал, жизненная ценностная ориентация личности, мотивы и цели. Эти стороны направленности личности, как правило, проявляются у спортсмена в отношениях к людям, к товари­щам по тренировке, по команде, непосредственно к спортивной тренировке. Через эти отношения в диалектическом единстве проявляются все другие качества личности - нравственность, воля, эмоциональность, коммуникативность, интеллект, влияя друг на друга и взаимодействуя. Через отношение человека с окружающей действительностью формируется его «субъективный ответ» на запросы спортивной деятельности. Главная задача тренера и спортсмена в предсоревновательный период подготовки: - сформировать осознанную целеустремленность и мотив участия в соревнованиях, через соединение в единое целое субъективные и объективные факторы мобилизации готовности.

Значительное влияние на результаты соревновательной деятель­ности в спорте оказывают нравственные стороны проявлений личности. Сюда относятся:

1. «Чувство Родины», «Долг и ответственность перед командой», «Коллективизм» и др. могут и должны быть учтены тренером в про­цессе формирования навыков мобилизации готовности спортсмена к соревнованиям. Однако, это не значит, что спортсмены, не чувст­вующие ответственность перед страной, не могут показывать высокие спортивные результаты. Безусловно, могут, но надежность и ста­бильность показа высоких результатов у них бывает ниже, по сравнению с другими спортсменами и при прочих равных уровнях под­готовленности.
2. У спортсменов, не входящих в сборные команды страны и не претендующих на призовые места в соревнованиях, личная направленность мотива участия в соревнованиях на личное первенство не всегда способствует формированию навыка оптималь­ной мобилизации готовности. Если в соревнованиях «личная» при­рода мотива преобладает над «общественной», как члена команды, то и в этих случаях надежность спортивной деятельности значительно снижается. Поэтому в предсоревновательные дни работа тренера по нравственному совершенствованию личности должна продолжаться. Другое дело, какими средствами и методами происходит воздействие на личность спортсмена. Здесь, особая роль отведена тренеру в поддержании благоприятного психологического климата в коллективе.

**17.5. Предстартовая подготовка спортсмена**

Подготовка спортсмена в предстартовый период является завершающим этапом предсоревновательной подготовки. Состав­ленный и апробированный план по организации своей деятельности в предстартовый период начинает претворяться в жизнь. Еще до приезда на место соревнований спортсмен точно спланировал по время прибытия на спортивную арену, время подготовки к проведению разминки, подготовки одежды, спортивной атрибутики и др. Подобная последователь­ность действий спортсмена в период подготовки к старту имеет большое значение для «экономизации» его психической энергии. Это позволит спортсмену проводить подготовительные действия без какой-либо суеты, поспешности или медлительности, не пропустив в предстартовой подготовке ни одного фактора, влияющего на формиро­вание предстартовой «настройки» на соревнование.

Ведущая роль в формировании готовности спортсмена к соревнованию в предстартовый период отводится разминке. Разминка как фактор врабатываемости организма, подготовки всех физиологических функций спортсмена к предстоящей максимально напряженной в физическом плане соревновательной деятельности, связана с подготовкой костно-мышечно-связанного аппарата, регуляции теплообмена в организме, функциони­рования сердечно-сосудистой системы (ССС), дыхательной функции, вы­делительной функции и др. Разминка «решает» задачи, связанные с формированием оптимальной возбудимости центральной нервной системы (ЦНС), высокой психологической напряженности личности, оптимальной эмоциональной устойчивости спортсмена и, в конечном итоге психической «настройки» спортсмена на предстоящую соревновательную деятельность.

Под «психической настройкой» понимается: содержание, предметная направленность внимания спортсмена на элементы подго­товки к старту соревнований. В структуру такой осознанной направ­ленности входят следующие части, элементы, разделы (по П.А.Рудику, 1974):

I - улучшение мышечно-двигательной чувствительно­сти при выполнении спортсменом двигательных действий;

1. - повышение интенсивности и устойчивости внимания;
2. - уточнение (опробование) отражения в сознании спортсмена динамической (биодинамической) структуры предстоящего спортивногодействия и выделение наиболее значимых элементов действия*,* пространственных, временных или динамических характеристик движенийпри проведении имитационных, идеомоторных действий;
3. - уточнение поставленной цели на действия в конкретном со­ревновании и возбуждение активного стремления спортсмена к дости­жению этой цели (уточнение целевой установки);
4. - формирование установки на результат, на достижение победы в данных соревнованиях, стать членом Сборной команды; или на про­верку правильности проведения учебно-тренировочного процесса - физической, технической, тактической и психической готовности  
   спортсмена к соревнованиям;
5. - формирование уверенности в своих силах и бодрого эмоцио­нального состояния, в том числе, проверка способности спортсмена применять в условиях соревнований приемов самостоятельной психодиагностики и произвольной регуляции эмоциональных состояний через различные психические методы;
6. - возбуждение готовности к максимальным волевым усилиям, умению проявлять их в условиях жесткой соревновательной борьбы;
7. - возбуждение готовности к максимальным проявлениям пси­хики и личностных качеств в условиях соревнований.

В условиях соревнований оптимальной сосредоточенности внимания мешает чрезмерная эмоциональная возбудимость спортсмена. Это естественный процесс реакции личности и нервной системы организма человека на участие в соревновательной деятельности. И в этот период «программирование» разминки позволит избежать излишней траты нервной энергии, так необходимой в условиях же­сткой соревновательной борьбы.

Важной частью «психической настройки» спортсмена на пред­стоящее соревновательное действие является апробирование и уточ­нение биомеханической структуре спортивного упражнения (действия). Эта двигательная операция связана с выделением в сознании спорт­смена наиболее информативно-значимых элементов спортивного дейст­вия. Основными средствами в этой умственной операции (умственных действий) будут, в первую очередь, идеомоторные акты {мысленное исполнение) и имитационные действия. И в том, и в другом слу­чае спортсмен уточняет основную структуру умственного и двигатель­ного действия.

До того момента, когда спортсмен должен выйти на старт, предметной направленностью сознания будет отражение в двигательном образе спортивного упраж­нения пространственных (амплитуда, направление, форма, протяже­нность в пространстве), временных (длительность, темп, ритм, ско­рость, временная последовательность), силовых (мышечные усилия и напряжения) характеристик двигательных действий.

Такой широкий охват различных параметров движений требует определенного сужения афферентации. Поэтому при принятии исходного положения на старте действия, в зависимости от уровня квалификации и уровня тренированности происходит то самое «сужение афферентации», т.е., спортсмен концентрирует свое внимание либо на пространственных параметрах движений (невысоко квалифицированные спортсмены), либо на временных и скоростно-временных акцентах двигательного действия (спортсмены высокого класса). Это дает возможность как бы «проторить дорожку» в высокоэмоциональной среде своего состояния и наи­более правильно выполнить предстоящее двигательное действие через чувственное различение указанных характеристик движений.

Подобная часть психологической настройки возможна только тогда, когда спортсмен знает «алфавит» наиболее значимых призна­ков движений, его основных биомеханических характеристик, для данно­го уровня спортивного мастерства, и выработал навык в процессе тренировки формирования направленности сознания. Вначале это идет через идеомоторное, образное отражение этих признаков в сознании спо­ртсмена; затем - через чувственное различение этих признаков (через ощущения и восприятия) при непосредственном исполнении двигательного действия. Просто так навык «умственного» действия не появляется - этому надо учить.

**17.6.Постсоревновательная подготовка**

Окончание соревновательной деятельности всегда сопровождает­ся психическими, эмоциональными переживаниями спортсмена. Эти переживания зависят от многих факторов:

а) от результата со­ревнований, соответствующего уровню притязаний данного спортсме­на;

б) от общественной значимости результата соревновательной деятельности спортсмена;

в) от пережитых спортсменом объективных и субъективных трудностей, пережитых спортсменом на со­ревнованиях;

г) от проявлений личностных качеств спортсмена, и прежде всего, направленности личности, эмоциональности, воли, нравственных качеств и интеллекта.

В постсоревновательный период спортивной деятельности интерес представляют переживания спортсменом успеха и неуспеха своей соревновательной деятельности. Успешное выступление на соревнованиях , так же как и неуспешное, оказывает значительн­ое влияние на последующую спортивную деятельность.

При успехе - спортсмен переживает удовлетворение, радость, желание трени­роваться, уверенность в своих силах и др. положительные эмоции. Однако положительные эмоциональные состояния могут отрицательно повлиять на направленность личности спортсмена - они могут стать причиной самоуспокоенности, беспечности, благодушия, самооценки и оценки спортивных соперников. Все это может отрицательно ска­заться на отношении к спортивной тренировки, к режиму жизни и деятельности («звездная болезнь»).

При неуспехе проявляются эмоции разочарования, мнительности, неудовольствия, огорчения, неуверенности в своих силах и др.

Подготовка в послесоревновательный период будет заключаться в развитии способности спортсмена проводить анализ, как успеха, так и неуспеха на соревнов­аниях. Это, прежде всего, оценка правильности проведения учеб­но-тренировочной деятельности и таких её компонентов как физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки, оценка уровня подготовленности спортсмена в проявлениях мобилизации готовности, в правильности «психической настройки» спортсмена перед стартом и, са­мое главное, планирование спортивной деятельности на пути к будущим соревнованиям.

**Контрольные вопросы и задания:**

1.Опишите специфику формирования направленности личности в процессе тренировочных занятий, характерную для вашего вида спорта.

2.Какие есть психологические признаки высокого уровня тренированности и спортивной формы?

3.Назовите основные разделы подготовки, направленные на формирование отдельных сторон личности спортсмена.

1. Как взаимодействуют нравственные и волевые стороны личности в учебно-тренировочном процессе?

5.Опишите особенности спортивного соревнования с точки зрения психолога.

6.Чем характеризуется состояние готовности спортсмена к соревнованиям?

7.Как формируется у спортсмена целевая установка на соревновательную деятельность?

8.Какие задачи решаются в процессе предсоревновательной подготовки спортсмена?

9.Как формируется навык мобилизации готовности спортсмена к соревнованию?

10.Что входит в постсоревновательную подготовку спортсмена?

11.Опишите основные закономерности интеллектуальной подготовки спортсмена.

*Рекомендуемая литература:*

* 1. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.-М.: 1981.
  2. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 1971.
  3. Гиссен Л.Д. Время стрессов.- М.: Физкультура и спорт, 1990.
  4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
  5. Ильин Е.П., Ю.Я.Киселев. Психология спорта: современные направления в психологии.- Л.: Министерство высшего и среднего специального образования РСФСР, 1989.
  6. Лалаян А.А. Психологическая подготовка спортсмена. – Ереван: Айастан, 1985.
  7. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
  8. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
  9. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М.: Физкультура и спорт. - М., 1969.
  10. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
  11. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. - М., 1995.
  12. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека. – Тула; РИО ТППО, 1997.
  13. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
  14. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, СамГПУ, 1999.
  15. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

**ГЛАВА 18.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ**

*Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов— педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств и достижение максимального спортивного результата.*

Осуществление физической подготовки связано с проявлением спортсменами ряда психических свойств и качеств. Определение взаимосвязей конкретных проявлений психических процессов, состояний и свойств с успешностью решения различных задач физической подготовки спортсменов, целенаправленное совершенствование этих процессов, воспитание необходимых свойств, адекватное управление состоянием - все это является психологическими основами физической подготовки высококвалифицированных спортсменов и обеспечивает повышение эффективности их тренировки.

**18.1.Психологическая направленность средств физической подготовки**

Целью физической подготовки является совершенствование основных физических качеств ***выносливости, силы и быстроты*** (проявления такого качества как ***ловкость*** на уровне «большого» спорта неразрывно связаны с выполнением специфических двигательных действий, а следовательно, в первую очередь с технической подготовкой, где его целесообразно рассматривать).

**Совершенствование выносливости** происходит в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

Здесь можно сформулировать следующее правило:

**Без утомления нет тренирующего эффекта,**

**без преодоления усталости нельзя тренировать выносливость.**

У спортсмена необходимо формировать положительное отношение к работе, вызывающей утомление, и даже к тем неприятным, порой болезненным ощущениям, которые возникают вследствие утомления. Спортсмен должен расценивать эти признаки утомления не как симптомы опасности, а как сигналы того, что в ходе выполнения упражнений достигается необходимый тренирующий эффект. Упражнения для развития выносливости выполняются в течение продолжительного времени и как правило, связаны с, многократным повторением одинаковых действий циклического характера.

В силу этого чувство усталости может наступать не только вследствие утомления мышц и внутренних органов, но и вследствие монотонности работы.

Сочетание этих особенностей тренировки выносливости может способствовать появлению специфического новообразования - «фактора поиска комфорта»

**Содержание этого фактора**  - тяжелое утомление физического характера и **поиск психического комфортного состояния** после него. Этот фактор является основной психологической причиной стойкого падения результатов (как тренировочных, так и соревновательных), потому что синдром «Психичес­кое комфортное состояние после максимальной работы при высоких резуль­татах» может трансформироваться в синдром «Психическое комфортное состояние любой ценой, вне зависимости от объема работы и качества ре­зультата».

В первую очередь здесь поражается мотивационная составляющая сос­тояния. Мотивационная пара «утомление для результата» заменяется дру­гой – «комфорт для результата», что в видах на выносливость совершенно неприемлемо.

Основным побудителем к тренировочной работе такого обьема и содержания является мотивация - её уровень, структура, степень осознанности спортивно значимых мотивов.

Исследования в психологии труда (А.Морхауз,1964) и спорта (Е.П.Ильин, 1972,2001; В.Ф.Сопов, 2004) показали, что:

**выносливость это в значительной степени**

**сила и стабильность мотивации личности*.***

*Четкое осознание необходимости выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности и тщательное продумывание средств и методов реализации этой нагрузки в тренировочном процессе - главное условие совершенствования выносливости.*

Сознательное принятие плана совершенствования выносливости способствует формированию категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы. Именно категорическая установка, т.е. предварительно сформированная готовность обязательно и полностью выполнить запланированную нагрузку, помогает преодолевать утомление. По данным А.С.Егорова, замена категорической установки условной (выполнить работу если не будет слишком тяжело …или…слишком холодно…или если хорошо пройдет первая часть тренировки и т. п.) на 70% снижает вероятность выполнения задания.

Для преодоления утомления, для снижения отрицательного воздействия на работоспособность чувства усталости, для противодействия монотонности нагрузок необходимо формировать умение направлять сознание, концентрировать внимание. Спортсмен должен специально работать над совершенствованием умения переключать внимание, с неприятных ощущений, возникающих при утомлении, на мысли, не связанные с выполняемой в данный момент деятельностью, либо наоборот, на сознательный контроль за выполнением заданных параметров движений.

Такое переключение реально помогает бороться с утомлением - об этом свидетельствует опыт многих легкоатлетов (стайеров, марафонцев) лыжников-гонщиков, гребцов.

В процессе совершенствования выносливости, особенно в наиболее трудные моменты тренировки следует использовать приемы самостимуляции, самомобилизаци. Их можно разделить на две группы: а) выбор ориентиров и постановка конкретных задач по ходу тренировочной деятельности: « добежать до того дерева», «сделать еще 50 гребков в полную силу», «пройти не снижая темпа этот подъем», «еще два круга» и т.п.); б) самоприказы («терпеть!», «темп!», «шире шаг!», «чаще!», «толкаться!» и т.п.).

Успешное выполнение работы «на выносливость» связано с использованием психологических механизмов восстановления работоспособности. В этом плане необходимо научиться расслаблять натруженные мышцы, научиться, в целях более быстрого и полного восстановления не думать о прошедшем и предстоящем тренировочных занятиях, давая, таким образом отдых нервной системе и психике.

Следует иметь в виду, что и категорическая установка и переключение внимания, и конкретизация задач, и самоприказы - все это помогает совершенствовать выносливость, но лишь в тех случаях, когда у спортсменов достаточно развиты такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство (Ю.Я. Кисилёв, 1979).

**Совершенствование силы** также требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Особенно необходимы эти качества в тех случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с незначительным отягощением. При выполнении упражнений «взрывного» характера с околопредельными или предельными отягощениями ведущее значение имеют смелость, концентрация внимания, умение мобилизовать все свои возможности. Перед выполнением упражнений с максимальным усилием спортсмену необходимо полностью отвлечься от всех посторонних раздражителей, в том числе и от мыслей о трудности, опасности упражнения, вероятности его невыполнения, о возможных ошибках.

Этому способствует концентрация и сосредоточенность внимания на основном компоненте предстоящего двигательного действия, на определении. момента готовности начать упражнение, на эмоциональном возбуждении, необходимом для полной мобилизации физических сил и проявления значительных волевых усилий. Другими словами, возникает насущная потребность регуляции своего состояния. Способами и приемами саморегуляции внутренних состояний спортсмен высокого класса должен владеть, следовательно, в целях обеспечения не только результативности и надежности соревновательной деятельности, но и успешной физической подготовки.

Высокие требования к психическим функциям предъявляются и при **тренировке быстроты.**

Как известно быстрота - сложное физическое (двигательное) качество. Выделяют три основных элементарных проявления быстроты[[16]](#footnote-16): минимальное время начала действия в ответ на заранее обусловленный раздражитель (простая сенсомоторная реакция), минимальное время выполнения одного движения, максимальная частота движений. Эти три составляющие быстроты независимы одна от другой. Ряд исследований свидетельствуют, что скрытый (латентный) период реакции не укорачивается вследствие тренировки. Однако в спорте первостепенное значение не столько скрытый период реакции, сколько моторный её компонент - время двигательного- действия. А это проявление быстроты тренируемо.

Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-первых, умение тонко различать микроинтервалы времени, например, спринтер затрачивает 0,3 сек на выполнение первого шага — на «уход» со старта. Встает задача сократить это время, скажем, на 0,1 сек. Решить её можно быстрее и легче, если предварительно научить, с помощью точно дозированных световых или звуковых сигналов ) отличать интервал времени, равный 0,3 сек., от интервала равного 0,2 сек.

Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-вторых, формирование определенной установки.

В ситуации ожидания старта возможны две различные установки: *сенсорная,* выражающаяся в готовности воспринять сигнал, в концентрации внимания именно на сигнале, и *моторная*, выражающаяся в готовности как можно быстрее начать движение, в концентрации внимания именно на предстоящем двигательном действии.

Большему проявлению быстроты способствует моторная установка, которую и надо формировать.

Психологическими предпосылками совершенствования максимальной частоты движений служат также точность восприятия - воспроизведения микроинтервалов времени и соответствующие (скоростные) установки. Кроме того, существенным является умение спортсмена избавляться от излишнего мышечного напряжения (быстрое расслабление мышц предпосылка их быстрых сокращений), умение вызывать и сохранять необходимый уровень эмоционального возбуждения, потому что и недостаточный и чрезмерный уровень возбуждения препятствует проявлению быстроты (см. закон Йеркса-Додсона).

Таким образом, в процессе тренировки быстроты, как и при совершенствовании выносливости необходима саморегуляция внутренних состояний.

**18.2.Особенности познания физических качеств**

Психологическое содержание процесса воспитания физических качеств представлено на таблице 9.

# *Таблица 9*

## ***Психологическое содержание процесса воспитания физических***

**качеств**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Психологи-ческие факторы воспитания физических качеств | Особенности психологических факторов при воспитании: | | |
| Выносливости | Быстроты | Силы |
| 1 | Мотивация | Воспитание мотивации достижения через преодоление препятствий, положительного отношения к нагрузке, сильному утомлению, болевым ощущениям. | Активное проявление мотивации достижения успеха. | Воспитание мотивации к проявлению предельных мышечных и волевых усилий. |
| 2 | Психологические установки | Формирование категорической установки на неукоснительное выполнение намеченной программы тренировки. | Формирование актуальных моторных установок на проявление быстроты. | Установка на позитивное представление и неукоснительное выполнение усилия. |
| 3 | Саморегуляция психических состояний | Умение произвольно расслаблять мышцы, использовать приемы саморегулции, самомобилизации. | Умение произвольно расслаблять мышцы и снимать психическое напряжение, вызывать и сохранять оптимальный уровень возбуждения(см. закон Йеркса-Додсона) | Умение регулировать психическое состояние, достигать оптимального уровня возбуждения(см. закон Йеркса-Додсона). |
| 4 | Актуальные волевые  качества | Целеустремленность, упорство, настойчивость, самостоятельность. | Формирование максимальных волевых усилий на проявление: -скорости отдельных движений;  -частоты движений. | Решительность, целеустремленность, упорство, настойчивость, самообладание. |
| 5 | Психические процессы | Умение переключать внимание с неприятных ощущений на положительные мысли, концентрация внимания на сознательном контроле действий | Развитие восприятия, внимания, мышления, представлений, темпо-ритмовой чувствительности. | Умение концентрировать внимание, развивать ощущения, восприятия, представления. |
| 6 | Специальные умения | Десенсибилизация болевых ощущений, борьба с монотонией | Формирование умений тонко различать микроинтервалы времени. | Поиск дополнительных ориентиров при овладении дозированными и распределенными мышечными усилиями. |

Воспитание физических качеств предусматривает формирование у спортсмена понятий о физических качествах, образование представлений о собственных двигательных возможностях и развитие специализированных восприятий (В.В.Медведев, 1989, Г.И.Савенков, 1998).

В ходе воспитания физических качеств выделяются четыре составляющие процесса познания физических качеств:

1. Выделение в каждом качестве важнейших элементов. Например, элементами быстроты могут быть резкие движения, темп и ритм движений; силы - различные динамические и статические усилия.

2. Сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества (величины напряжения отдельных мышечных групп, продолжительность развиваемых усилий, быстрота смены напряжений и расслаблений и т.д.) для повышения соответствующих психических процессов.

3. Поиск дополнительных ориентиров (в виде разнообразных сигналов различных ощущений и восприятий) для повышения точности воспроизведения заданных проявлений физических качеств.

4. Использование самоприказов для максимального проявления физических качеств.

**Контрольные вопросы и задания:**

1. Что входит в содержание психологических основ физической подготовки?
2. Сформулируйте основную психологическую установку при тренировке выносливости?
3. Назовите основные отличия утомления и монотонии?
4. Какова роль мотивации при тренировке выносливости? Какой тип установок доминирует при тренировке выносливости?
5. Назовите главное условие совершенствования выносливости?
6. Какие волевые качества значимы при тренировке выносливости, быстроты, силы?
7. Назовите основные психологические предпосылки совершенствования быстроты выполнения движения, максимальной частоты движений?
8. Какой закономерности подчиняется зависимость между уровнем эмоционального возбуждения и эффективностью тренировки быстроты и силы?

*Рекомендуемая литература:*

1. Медведев В.В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. М., ГЦОЛИФК. 1989.
2. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Романов В.А. Психологические особенности воспитания физических качеств спортсмена. // Журнал Спортивный психолог. - Спец. выпуск. - М.: РГУФК. - 2003.
4. Савенков Г.И. Психологическая подготовка в системе физического воспитания и спорта. - М., РГАФК. 1998.
5. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. М.: Физкультура и спорт,1984.
6. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, СамГПУ, 1999.
7. Сопов В.Ф. Психическая регуляция при подготовке и преодолении экстремальных ситуаций сверхдальних переходов и пробегов // Журнал Спортивный психолог. - №1. - 2004.
8. Уейнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев. Олимпийская литература, 1998.

# ГЛАВА 19.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ

# ПОДГОТОВКИ

## **19.1. Психологическая структура двигательных навыков в спорте**

Под тех­ни­че­ской под­го­тов­кой в спор­те ча­ще все­го по­ни­ма­ют про­цесс обу­че­ния осно­вам тех­ни­ки дейс­твий, вы­пол­ня­емых в со­ре­вно­ва­ни­ях или слу­жа­щих средс­тва­ми тре­ни­ров­ки, а так­же со­вер­шенс­тво­ва­ния из­бран­ных ва­ри­ан­тов спор­ти­вной тех­ни­ки. Пси­хо­ло­ги­че­ской осно­вой освое­ния и со­вер­шенс­тво­ва­ния дви­га­те­ль­ных на­вы­ков слу­жит об­ра­зо­ва­ние, диф­фе­рен­ци­ров­ка и по­сле­ду­ющая ди­на­ми­ка вре­мен­ных услов­ных свя­зей в моз­го­вых струк­турах.

При этом пси­хи­че­ские ме­ха­ни­змы обес­пе­чи­ва­ют ***осо­знан­ный******ха­рак­тер дейс­твий***, по­ско­ль­ку в спор­те ча­ще все­го тре­бу­ет­ся до­ста­точ­но об­шир­ные и глу­бо­кие зна­ния, чет­кие пред­став­ле­ния о тех­ни­ке дви­га­те­ль­ных дейс­твий, со­зна­те­ль­ный кон­троль за вы­пол­не­ни­ем дейс­твий, по­дот­чет­ность дейс­твий со­зна­нию, воз­мож­ность обес­пе­че­ния вто­ро­си­гна­ль­но­го управ­ле­ния дви­же­ни­ями.

Спор­тив­ные пе­да­го­ги зна­ют как ве­ли­ко зна­че­ние ис­по­ль­зо­ва­ния точ­ной тер­ми­но­ло­гии. Да­же тог­да, ког­да кон­троль со­зна­ния мо­жет по­ме­шать ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­но­му вы­пол­не­нию дви­же­ния с мак­си­ма­ль­ной бы­стро­той или точ­но­стью, тем не ме­нее, воз­мож­ность яс­но­го осо­зна­ния и де­та­ли­за­ция дви­же­ний воз­мож­на и та­кие за­да­чи не­ред­ко ста­вят­ся. В этих слу­ча­ях ис­по­ль­зу­ет­ся сло­ве­сный об­раз, по­стро­ен­ный на це­лом ря­де пер­во­си­гна­ль­ных воз­буж­дений.

Фор­ми­ро­ва­нию и по­сле­ду­юще­му раз­ви­тию дви­га­те­ль­ных на­вы­ков в спор­те при­су­ща ***вы­со­кая сте­пень точ­но­сти дви­же­ний****.* Точ­ность дви­же­ний не­об­хо­ди­ма спортс­ме­нам как в про­странс­твен­ном, так и во вре­мен­ном ас­пек­тах. При­ме­ра­ми не­обы­чай­но вы­со­ких тре­бо­ва­ний к точ­но­сти меж­мы­шеч­ной ко­ор­ди­на­ции, син­хрон­но­сти дви­же­ний во вре­ме­ни мы ви­дим в цик­ли­че­ских ви­дах спор­та, а тре­бо­ва­ния к пространственной точ­но­сти в раз­лич­но­го ви­да при­це­ль­ных со­стя­за­ни­ях. Од­на­ко ча­ще все­го тре­бу­ет­ся про­странс­твен­но-вре­мен­ная точ­ность. Не­пре­мен­ным и наи­бо­лее эф­фек­тив­ным средс­твом обес­пе­че­ния не­об­хо­ди­мой точ­но­сти изу­ча­емых и со­вер­шенс­тву­емых дви­же­ний яв­ля­ет­ся об­рат­ная связь: сроч­ная, лег­ко вос­при­ни­ма­емая ин­фор­ма­ция о наи­бо­лее су­ще­ствен­ных па­ра­ме­трах дви­жения.

Не ме­нее важ­ной сто­ро­ной спор­тив­ных навыков яв­ля­ет­сяих ***устой­чи­вость и на­деж­ность****.*

Ча­ще все­го в са­мом на­ча­ле освое­ния на­вы­ка ис­по­ль­зу­ют­ся не­ско­ль­ко упро­щен­ные, об­лег­чен­ные усло­вия, ко­то­рые впо­следс­твии по­сте­пен­но услож­ня­ют­ся эмо­ци­она­ль­ны­ми фак­то­ра­ми со­ре­вно­ва­ний, про­ти­во­дейс­тви­ем со­пер­ни­ков, по­год­ны­ми усло­ви­ями и мно­ги­ми дру­ги­ми фак­то­ра­ми. При этом спортс­мен в це­лом ря­де ви­дов спор­та дол­жен со­хра­нять бе­зо­ши­боч­ную схе­му дви­же­ния, точ­но вы­пол­нить тре­бу­емое дви­же­ние да­же при мно­го­чи­слен­ных и раз­но­об­ра­зных от­вле­ка­ющих воз­дейс­тви­ях, а ино­гда вы­пол­няя дви­же­ние на пре­де­ле про­яв­ле­ния фи­зи­че­ских ка­честв.

Од­но­вре­мен­но долж­на со­хра­ня­ть­ся ***гиб­кость на­вы­ков****,* по­зво­ля­ющая адап­ти­ро­вать на­вык к из­ме­не­нию раз­ви­то­сти фи­зи­че­ских ка­честв, к спе­ци­фи­ке дейс­твий со­пер­ни­ка, из­ме­не­нию трас­сы и мно­го­му дру­го­му.

В ре­зу­ль­та­те мно­го­лет­них тре­ни­ро­вок вы­ра­ба­ты­ва­ет­ся уни­вер­са­ль­ная, об­щая при­спо­со­бля­емость на­вы­ка к са­мым раз­лич­ным усло­ви­ям тре­ни­ро­вок и со­ре­вно­ва­ний. При этом спортс­мен, об­ла­да­ющий та­ким свойс­твом на­вы­ка, ис­пы­ты­ва­ет зна­чи­те­ль­но ме­нь­шие пси­хи­че­ские на­груз­ки, тра­тит ме­нь­ше не­рвной энергии.

**19.2. Психологические механизмы технической подготовки**

Пси­хо­ло­ги­че­ские осо­бен­но­сти тех­ни­че­ской под­го­тов­ки спортс­ме­нов тес­ней­шим об­ра­зом свя­за­ны со спе­ци­фи­кой *кри­те­ри­ев* со­ре­вно­ва­те­ль­ных дейс­твий в кон­крет­ном ви­де спор­та. По­ле­зный ре­зу­ль­тат лю­бо­го дейс­твия, сам факт его до­сти­же­ния, от­ра­жа­ет­ся пси­хи­кой че­ло­ве­ка как не­об­хо­ди­мая со­во­куп­ность до­стиг­ну­тых па­ра­ме­тров. При­ме­ни­те­ль­но к спор­ти­вно­му дейс­твию сам ре­зу­ль­тат, а так­же один или не­ско­ль­ко па­ра­ме­тров мо­гут стать осно­вой для фор­ми­ро­ва­ния кри­терия.

Де­яте­ль­но­сти не учат, учат дейс­тви­ям. В свя­зи с этим пси­хо­ло­ги­че­ская про­бле­ма тех­ни­че­ской под­го­тов­ки «че­му учить и как учить» мо­жет быть све­де­на к вы­яв­ле­нию двух бан­ков: бан­ка са­мих со­ре­вно­ва­те­ль­ных дейс­твий и бан­ка кри­те­ри­ев ре­зу­ль­та­ти­внос­ти этих дейс­твий. Од­на­ко под­лин­ный по­ле­зный пе­да­го­ги­че­ский эф­фект мо­жет быть по­лу­чен лишь в ре­зу­ль­та­те вы­яв­ле­ния со­по­ста­ви­мо­сти, со­от­но­си­мо­сти обо­их бан­ков, по­стро­ения ло­ги­ки это­го со­от­не­сения.

**Банк кри­те­ри­ев** (тот, что на на­шей схе­ме вы­де­лен жир­ным шриф­том) для спе­ци­али­ста в об­лас­ти спор­та хо­ро­шо из­ве­стен. Это: чис­ло по­па­да­ний в цель, мак­си­ма­ль­ный вес, чис­ло под­ня­тий, ми­ни­ма­ль­ное от­кло­не­ние от це­ли, со­по­ста­ви­мость с эта­ло­ном, ми­ни­ма­ль­ное вре­мя, ско­рость, мак­си­ма­ль­ное рас­сто­яние в иг­ро­вых, си­ло­вых, при­це­ль­ных, ко­ор­ди­на­ци­он­ных, ско­ро­ст­ных, слож­но-­ко­ор­ди­на­ци­он­ных, цик­ли­че­ских дейс­тви­ях и еди­но­борс­твах. Этот банк со­став­ля­ет *це­ле­вую, оце­ноч­ную* сто­ро­ну дейс­твия.

**Банк со­ре­вно­ва­те­ль­ных дейс­твий** (имен­но дейс­твий, а не со­ре­вно­ва­те­ль­ных упраж­не­ний, не ви­дов спор­та и не спор­тив­ных ам­плуа) охва­ты­ва­ет все из­ве­ст­ные нам слу­чаи спор­ти­вно­го со­ре­вно­ва­ния лю­дей: со­ре­вно­ва­ния в рам­ках пра­вил, со­от­ветс­тву­юще­го су­дейс­тва и по­сле спе­ци­аль­ной под­го­тов­ки участ­ни­ков. По­пыт­ка сис­те­ма­ти­зи­ро­вать все из­ве­ст­ные нам со­ре­вно­ва­те­ль­ные дейс­твия при­ве­ла к не­об­хо­ди­мо­сти обо­со­бле­ния на пер­вом уров­не трех под­сис­тем дейс­твий: ***стан­дарт­ных, управ­ля­ющих и си­ту­атив­ных про­ти­во­дейс­твий.***

При этом «**стан­дарт­ные дейс­твия**» пре­жде все­го от­ли­ча­ют­ся оче­вид­ной энер­го­ав­то­но­мнос­тью, чет­ким дейс­тви­ем фи­зи­че­ских кри­те­ри­ев (за ис­клю­че­ни­ем слож­но-­ко­ор­ди­на­ци­он­ных). В этих дейс­тви­ях час­то фик­си­ру­ют­ся ре­кор­ды, от­сле­жи­ва­ет­ся ди­на­ми­ка до­сти­же­ний спортс­ме­нов от по­ко­ле­ния к по­ко­ле­нию, воз­мож­ны за­оч­ные со­стя­за­ния, здесь об­шир­ное по­ле де­яте­ль­но­сти для ре­али­за­ции до­сти­же­ний точ­ных на­ук. При освое­нии на­вы­ков в этих со­ре­вно­ва­те­ль­ных дейс­тви­ях спортс­ме­ны стремятся к наи­бо­ль­шей стан­дар­ти­за­ции на­вы­ков, к устой­чи­во­сти и точ­ности.

В **«управ­ля­ющих дейс­тви­ях»** наи­бо­лее су­ще­ствен­ны­ми яв­ля­ют­ся ки­бер­не­ти­че­ские кри­те­рии успе­ха, в них оче­вид­на энер­го­за­ви­си­мость спортс­ме­на от мощ­но­сти дви­га­те­ля, си­лы вет­ра, пе­ре­па­да вы­сот, про­фи­ля трам­пли­на и т.п..

Не­смот­ря на то, что кри­те­ри­ем дейс­твий яхтс­ме­на, всад­ни­ка, гор­но­лыж­ни­ка слу­жит ско­рость, че­ло­век здесь пре­иму­ще­ствен­но вы­сту­па­ет как ки­бер (ру­ле­вой) и его дейс­твия яв­ля­ют­ся управ­ля­ющи­ми по от­но­ше­нию к тра­ек­то­рии дви­же­ния. При освое­нии на­вы­ков здесь на пер­вый план вы­сту­па­ют тре­бо­ва­ния вы­со­кой точ­но­сти, ско­ро­сти пе­ре­ра­бо­тки ин­фор­ма­ции и гиб­ко­сти на­выков.

Обо­со­бле­ние **«си­ту­атив­ных про­ти­во­дейс­твий»** обус­лов­ле­но оче­вид­ной не­об­хо­ди­мо­стью по­сто­ян­но­го, еже­се­кунд­но­го про­ти­во­дейс­твия (ин­ди­ви­ду­аль­но­го или ко­манд­но­го). Со­пер­ни­ки по хо­ду по­един­ка или иг­ры по­сто­ян­но на­хо­дят­ся в жес­тком или опо­сре­до­ван­ном (мя­чом, шай­бой, во­ла­ном) кон­так­те друг с дру­гом, со­зда­ют друг дру­гу бес­ко­неч­ное мно­же­ство не­ожи­дан­ных си­ту­аций, опе­ре­жая друг дру­га, пре­пятс­твуя друг другу в до­сти­же­нии це­ли. В ло­ги­ке освое­ния спор­тив­ных на­вы­ков важ­ны имен­но от­де­ль­ные си­ту­ации про­ти­во­дейс­твия, от­де­ль­ные тех­ни­че­ские и иг­ро­вые дейс­твия. В це­лом по­еди­нок или спор­тив­ная иг­ра с по­зи­ций де­яте­ль­но­ст­но­го под­хо­да ско­рее яв­ля­ют­ся мо­де­ля­ми де­яте­ль­но­сти, а не дейс­тви­ями, и в зна­чи­те­ль­ной ме­ре опре­де­ля­ют­ся мо­ти­ва­ми спортс­ме­нов, а не це­ля­ми.

Имен­но по­это­му спортсмены в дан­ных ви­дах спор­та оза­бо­че­ны при­об­ре­те­ни­ем ши­ро­ко­го ар­се­на­ла при­емов про­ти­во­дейс­твия, стре­мят­ся к их от­то­чен­но­сти, устой­чи­во­сти и, од­но­вре­мен­но, нуж­да­ют­ся в вы­со­чай­шей гиб­ко­сти при ре­али­за­ции со­от­ветс­тву­ющих при­емов и контр­при­емов.

На осно­ва­нии ана­ли­за дан­ной сис­те­ма­ти­ки впол­не оче­вид­ны особенности объ­ек­тив­ных тре­бо­ва­ний к пси­хи­ке спортс­ме­на в кон­крет­ном со­ре­вно­ва­те­ль­ном дейс­твии. Из этих тре­бо­ва­ний ста­но­вят­ся оче­вид­ны­ми так­же и осо­бен­но­сти тех­ни­че­ской под­го­тов­ки. На­зо­вем основ­ные из них.

В***стан­дарт­ных*** дейс­твиях:

в си­ло­вых, обес­пе­че­ние наи­бо­лее эф­фек­ти­вно­го для про­яв­ле­ния мак­си­ма­ль­ных уси­лий спо­со­ба дви­же­ния, со­че­та­юще­го свое­вре­мен­ную (си­нер­гич­ную или по­сле­до­ва­те­ль­ную) меж­мы­шеч­ную ко­ор­ди­на­цию, со­хра­не­ние рав­но­весия;

- в ско­ро­ст­ных (взрыв­ных), обес­пе­че­ние мак­си­ма­ль­но­го уско­ре­ния те­ла или сна­ря­да за счет це­ле­со­об­ра­зно­го пред­ва­ри­те­ль­но­го рас­тя­ги­ва­ния и по­сле­ду­юще­го со­кра­ще­ния мышц, ор­га­ни­за­ции со­от­ветс­тву­ющей рит­ми­ки дви­же­ния, ис­по­ль­зо­ва­ния тра­ек­то­рии и инер­ции пред­ва­ри­те­ль­но­го раз­бе­га (раз­го­на сна­ряда);

- в ско­ро­ст­ных (цик­ли­че­ских), обес­пе­че­ние ло­ко­мо­тор­но­го пре­одо­ле­ния рас­сто­яний за счет вы­ра­бо­тки на тре­ни­ров­ках в выс­шей сте­пе­ни эко­но­мич­ных и эф­фек­тив­ных дви­же­ний, син­хрон­но­сти ра­бо­ты в эки­па­жах, при­спо­со­бле­ния тех­ни­ки дви­же­ний к усло­ви­ям трас­сы, по­год­ным усло­ви­ям, свойс­твам сре­ды дви­же­ния и сре­ды опо­ры, а так­же за счет на­вы­ков опре­де­ле­ния утом­ле­ния и уста­лости;

- в при­це­ль­ных, обеспечение мак­си­ма­ль­ной точ­но­сти дви­же­ний, вклю­ча­ющей тон­чай­шие зри­те­ль­ные, вес­ти­бу­ляр­ные и так­ти­ль­ные ощу­ще­ния, вы­ра­бо­тку са­мо­об­ла­да­ния, пси­хи­че­ской устой­чи­во­сти, пре­де­ль­ной вни­ма­те­ль­ности;

- в слож­но­-ко­ор­ди­на­ци­он­ных, освое­ние слож­ных и слож­ней­ших дви­же­ний, со­пря­жен­ных с опас­но­стью по­лу­че­ния трав­мы, ко­то­рые тре­бу­ют вы­со­чай­шей про­странс­твен­но-вре­мен­ной точ­но­сти меж­мы­шеч­ной ко­ор­ди­на­ции, тон­ко­сти вра­ща­те­ль­ных диф­фе­рен­ци­ро­вок, рав­но­весия.

В***управ­ля­ющих*** дейс­твиях:

- в ко­ор­ди­на­ци­он­ных, овла­де­ние про­сты­ми или ве­сь­ма слож­ны­ми в кон­струк­ти­вном от­но­ше­нии средс­тва­ми пе­ре­дви­же­ния, фор­ми­ро­ва­ние и со­вер­шенс­тво­ва­ние на­вы­ков, сход­ных со стан­дарт­ны­ми слож­но­-ко­ор­ди­на­ци­он­ны­ми, но предъ­яв­ля­ющи­ми вы­со­кие тре­бо­ва­ния к эр­го­но­ми­че­ским па­ра­ме­трам дви­жения;

- в ско­ро­ст­ных, фор­ми­ро­ва­ние на­вы­ков бы­строй оцен­ки со­сто­яния трас­сы, вол­не­ния, по­год­ных усло­вий, пре­пятс­твий, где тре­бу­ет­ся мгно­вен­ная об­ра­бо­тка ин­фор­ма­ции и ре­ак­ция, по­стро­ен­ная на про­шлом опы­те, го­то­вности к оправ­дан­но­му риску, элементы твор­че­ства;

- в иг­ро­вых, освое­ние ком­пле­кса при­емов вир­ту­оз­но­го управ­ле­ния раз­лич­ны­ми средс­тва­ми пе­ре­дви­же­ния, вклю­ча­ющих все тре­бо­ва­ния к иг­ро­вым про­ти­во­дейс­тви­ям, но услож­нен­ных эр­го­но­ми­че­ски­ми про­бле­ма­ми и про­бле­ма­ми кон­так­та с жи­вот­ными.

В***ситуативных противодействи­ях***:

- в еди­но­борс­твах - освое­ние ар­се­на­ла спе­ци­аль­ных при­емов и контр­при­емов про­ти­во­дейс­твия со­пер­ни­ку, или при­емов, ве­ду­щих к до­сроч­но­му окон­ча­нию по­един­ка, тре­бу­ющих от спортс­ме­на адек­ват­ной ре­ак­ции на дейс­твия со­пер­ни­ка, на­вы­ков про­яв­ле­ния собс­твен­ной тех­ни­че­ской ак­ти­внос­ти, мыш­ле­ния на фо­не утом­ления;

* в иг­ро­вых видах спорта - освое­ние мно­же­ства при­емов ин­ди­ви­ду­аль­ных и ко­манд­ных дейс­твий, тре­бу­ющих, как пра­ви­ло, вы­со­кой точ­но­сти, устой­чи­во­сти и гиб­ко­сти на­вы­ков, бы­строй пе­ре­ра­бо­тки ин­фор­ма­ции о тех­ни­че­ских дейс­тви­ях со­пер­ни­ков и парт­неров.

Систематика соревновательных действий спортсмена - на рисунке 9.

## **19.3. Осо­бен­но­сти про­те­ка­ния пси­хи­че­ских про­цес­сов при технической подготовке**

Освое­ние и со­вер­шенс­тво­ва­ние тех­ни­ки спор­тив­ных дейс­твий предъ­яв­ля­ют раз­лич­ной сте­пе­ни тре­бо­ва­ния к раз­ви­тию пси­хи­че­ских про­цес­сов. При этом на­блю­да­ет­ся вза­им­но опо­сре­до­ван­ное воз­дейс­твие тех­ни­че­ской под­го­тов­ки и раз­ви­тия пси­хи­ки: освое­ние со­вер­шен­ной и бо­лее слож­ной тех­ни­ки тре­бу­ет да­ль­ней­ше­го раз­ви­тия пси­хи­че­ских функ­ций, а до­сти­же­ние бо­лее вы­со­ко­го уров­ня пси­хи­че­ско­го раз­ви­тия тре­бу­ет по­сто­ян­но­го услож­не­ния дви­га­те­ль­ных за­дач и со­от­ветс­тву­юще­го упраж­нения.

Пре­жде все­го, тех­ни­ка со­ре­вно­ва­те­ль­ных дейс­твий базируется на **ощу­ще­ни­ях,** сре­ди ко­то­рых ве­ду­щее мес­то за­ни­ма­ют дви­га­те­ль­ные, зри­те­ль­ные, слу­хо­вые, вес­ти­бу­ляр­ные, ося­за­те­льные.

***Мы­шеч­но-дви­га­те­ль­ные ощу­ще­ния*** не­сут ин­фор­ма­цию о дли­не и ско­ро­сти из­ме­не­ния дли­ны мы­шеч­ных во­ло­кон, а ре­цеп­то­ры, на­хо­дя­щи­еся в су­хо­жи­ли­ях и сус­та­вах «ин­фор­ми­ру­ют» мозг о по­ло­же­нии зве­нь­ев че­ло­ве­че­ско­го те­ла.

По мет­ко­му вы­ра­же­нию И.М. Сеченова мы­шеч­ные ощу­ще­ния яв­ля­ют­ся «тем­ны­ми», т.е. не похожи на боль, на ощущения холода и т.п. О про­те­ка­нии ощу­ще­ний мы мо­жем су­дить то­ль­ко по пе­ре­ме­ще­нию ту­ло­ви­ща, ко­неч­но­стей. Ве­ду­щей за­да­чей тре­не­ра и спортс­ме­на при изу­че­нии и со­вер­шенс­тво­ва­нии тех­ни­ки яв­ля­ет­ся раз­ви­тие от­чет­ли­во­сти ощу­ще­ний. Как пра­ви­ло, наи­бо­ль­шим эф­фек­том раз­ви­тия дви­га­те­ль­ных ощу­ще­ний об­ла­да­ют ме­то­ды, обес­пе­чи­ва­ющие пре­одо­ле­ние их «тем­но­ты»: ви­зу­аль­ный кон­троль (например, в зер­ка­ле), ис­по­ль­зо­ва­ние ки­но, фо­то, ви­део-тех­ни­че­ских средств, при­бо­ров, гра­фи­че­ской фик­са­ции и т.п.



***Зри­те­ль­ные ощу­ще­ния*** как пра­ви­ло иг­ра­ют ве­сь­ма важ­ную роль в про­цес­се со­зда­ния пер­вич­ных пред­став­ле­ний о дви­же­нии, а так­же в ори­ен­та­ции и кор­рек­ции вы­пол­ня­емых дви­же­ний. По ме­ре овла­де­ния на­вы­ком спортс­мен по­лу­ча­ет воз­мож­ность ис­по­ль­зо­вать зре­ние для по­лу­че­ния ин­фор­ма­ции, не свя­зан­ной на­пря­мую с собс­твен­ны­ми дви­же­ни­ями. Кро­ме это­го зри­те­ль­ные ощу­ще­ния ока­зы­ва­ют за­мет­ную по­мощь в ана­ли­зе тех­ни­ки дви­же­ний, в осмыс­ле­нии воз­мож­ных кор­рекций.

***Вес­ти­бу­ляр­ные ощу­ще­ния*** за­дейс­тво­ва­ны в освое­нии и со­вер­шенс­тво­ва­нии тех­ни­ки спор­та ве­сь­ма ши­ро­ко и раз­но­об­ра­зно. В раз­лич­ных ви­дах спор­та при­сутс­тву­ют мно­го­чи­слен­ные вра­ща­те­ль­ные дви­же­ния, дви­же­ния на уз­кой опо­ре, дви­же­ния, в ко­то­рых на про­тя­же­нии все­го вы­ступ­ле­ния спортс­мен на­хо­дит­ся в со­сто­янии так называемого­ динамическо­го рав­но­ве­сия, т.е. не па­да­ет, но то­ль­ко по­то­му, что од­но не­устой­чи­вое по­ло­же­ние сме­ня­ет­ся таким же, но в про­ти­во­по­лож­ную сторону (как в сла­ломе).

***Ося­за­те­ль­ные и ор­га­ни­че­ские ощу­ще­ния*** в жиз­ни каж­до­го спортс­ме­на за­ни­ма­ют вид­ное мес­то, осо­бен­но в ви­дах спор­та, свя­зан­ных с раз­лич­ны­ми спор­тив­ны­ми сна­ря­да­ми, мя­чом, клюш­кой, управ­ле­ни­ем средс­тва­ми дви­же­ния, а так­же слу­жат от­прав­ной точ­кой мно­гих тех­ни­че­ских дейс­твий в еди­но­борс­твах. Ор­га­ни­че­ские ощу­ще­ния (бо­ле­вые, хо­ло­да, зуда, удушья, са­мо­чувс­твия и др.) в со­во­куп­но­сти с дру­ги­ми ощу­ще­ни­ями по­зво­ля­ют со­ста­вить от­чет­ли­вую кар­ти­ну ра­бо­ты ор­га­нов спортс­мена.

***Слу­хо­вые ощу­ще­ния*** слу­жат ис­точ­ни­ком до­пол­ни­те­ль­ной ин­фор­ма­ции о па­ра­ме­трах дви­же­ния, бла­го­да­ря слу­хо­вым ощу­ще­ни­ям воз­ни­ка­ет воз­мож­ность кор­рек­ти­ро­вать дви­же­ние в мо­мент его вы­пол­не­ния, обес­пе­чить вто­ро­си­гна­ль­ную осно­ву осо­зна­ния дви­же­ний. Важную контролирующую и информационную роль слу­хо­вые ощу­ще­ния играют в рит­ми­че­ской ор­га­ни­за­ции дви­жений.

Ре­ше­ние за­дач тех­ни­че­ской под­го­тов­ки не­раз­рыв­но свя­за­но с раз­ви­ти­ем **вос­при­ятия**. Все свойс­тва и ка­че­ства вос­при­ятия: це­ло­ст­ность, конс­тант­ность, пред­мет­ность, ап­пер­цеп­ция, осмысленность, в пол­ной ме­ре за­дейс­тво­ва­ны в овла­де­нии тех­ни­кой дви­же­ния.

Наи­бо­ль­шую зна­чи­мость для овла­де­ния тех­ни­кой раз­лич­ных ви­дов спор­та име­ет оцен­ка рас­сто­яний, на­прав­ле­ния дви­же­ния и его ам­пли­ту­ды, ско­ро­сти и уско­ре­ния, тем­па и рит­ма, вза­имо­по­сле­до­ва­те­ль­но­сти дви­же­ний. Как и раз­ви­тие ощу­ще­ний, раз­ви­тие вос­при­ятия в зна­чи­те­ль­ной ме­ре об­лег­ча­ет­ся со­зда­ни­ем чет­ких ори­ен­ти­ров дви­же­ния, обес­пе­че­ни­ем сроч­ной об­рат­ной свя­зи, спе­ци­аль­ны­ми упраж­не­ни­ями, пре­ду­смат­ри­ва­ющи­ми ва­рь­и­ро­ва­ние ско­ро­сти дви­же­ния, при­ме­не­ние сна­ря­дов раз­лич­но­го ве­са, спе­ци­аль­ны­ми под­во­дя­щи­ми упраж­не­ни­ями, рас­чле­нен­ным вы­пол­не­ни­ем дви­же­ния, при­ме­не­ни­ем со­от­ветс­тву­ющей точ­ной тер­ми­но­ло­гии, сло­ве­сны­ми от­че­та­ми спортс­ме­на о вы­пол­ня­емом дви­жении.

По ме­ре овла­де­ния тех­ни­кой из­бран­но­го ви­да спор­та у за­ни­ма­ющих­ся фор­ми­ру­ют­ся **спе­ци­али­зи­ро­ван­ные вос­при­ятия**: «чувс­тво во­ды» у плов­цов и греб­цов, «чувс­тво дис­тан­ции» у бок­се­ров, «чувс­тво мя­ча» у представителей спортивных игр, «чувс­тво сне­га» у лыж­ни­ков, «чувс­тво во­рот» у вра­та­рей и мно­гие дру­гие. Прак­ти­че­ски каж­дый вид спор­та тре­бу­ет от спортс­ме­на фор­ми­ро­ва­ния слож­ней­ше­го комплексного вос­при­ятия, в ко­то­рое вхо­дят не то­ль­ко па­ра­ме­тры дви­же­ния, но и оценка фи­зи­че­ских ка­честв, уровень спор­ти­вной фор­мы и т.п.

Ес­ли к это­му до­ба­вить, что в ко­ман­дах и эки­па­жах всег­да су­ще­ству­ют спор­тив­ные ам­плуа: за­щит­ни­ка, на­па­да­юще­го, вра­та­ря и мно­же­ство дру­гих диф­фе­рен­ци­ро­вок спортс­ме­нов по функ­ци­ям во вре­мя со­ре­вно­ва­ний и тре­ни­ро­вок, то сле­ду­ет еще учесть, что осо­бен­но­сти вос­при­ятия глу­бо­ко ин­ди­ви­ду­али­зи­ро­ваны.

Важ­ную роль в тех­ни­че­ской под­го­тов­ке спортс­ме­на иг­ра­ют про­цес­сы **па­мя­ти**. Тре­не­рам при­хо­дит­ся по­сто­ян­но ра­бо­тать над ис­по­ль­зо­ва­ни­ем и раз­ви­ти­ем ин­ди­ви­ду­аль­ных осо­бен­но­стей па­мя­ти: дви­га­те­ль­ной, сло­ве­сно-ло­ги­че­ской, эмо­ци­она­ль­ной, об­раз­ной, про­из­во­ль­ной, не­про­из­во­ль­ной, крат­ко­вре­мен­ной, до­лгов­ре­мен­ной и опе­ра­ти­вной. Лю­бой из этих ви­дов па­мя­ти мо­жет стать крае­уго­ль­ным кам­нем освое­ния тех­ни­ки дви­же­ния или, на­про­тив, пре­пятс­тво­вать успеш­но­му ре­ше­нию дви­га­те­ль­ных за­дач. Па­мять мо­жет пре­под­не­сти спортс­ме­ну мно­же­ство сюр­при­зов не то­ль­ко в пе­ри­од овла­де­ния дви­же­ни­ем, но и при вы­пол­не­нии ка­за­лось бы проч­но усво­ен­но­го дейс­твия. Ча­ще все­го это слу­ча­ет­ся при по­вы­ше­нии эмо­ци­она­ль­но­го фо­на вы­ступ­ле­ния, обо­стре­нии кон­ку­рен­ции, но­ви­зне об­ста­нов­ки, где «всплы­ва­ет» ста­рая, вро­де бы за­бы­тая тех­ни­ка, а по­вы­ше­ние кон­тро­ля со­зна­ния за собс­твен­ны­ми дви­же­ни­ями за­мед­ля­ет вы­пол­не­ние упраж­нения***.*** Осно­вой тех­ни­че­ской под­го­тов­ки без вся­ко­го пре­уве­ли­че­ния мож­но на­звать **дви­га­те­ль­ные пред­став­ле­ния**. Пред­став­ле­ния — это об­ра­зы вос­при­ятия пред­ме­тов, си­ту­аций и со­бы­тий, воз­ни­ка­ющие на осно­ве их при­по­ми­на­ния или про­дук­ти­вно­го во­об­ра­же­ния. В от­ли­чие от об­ра­зов вос­при­ятия они мо­гут но­сить обоб­щен­ный ха­рак­тер и от­но­си­ть­ся не то­ль­ко к на­сто­яще­му, но и к про­шло­му и воз­мож­но­му бу­ду­ще­му, то есть мо­гут обес­пе­чить ре­ше­ние за­дач про­грам­ми­ро­ва­ния, раз­ви­тия и ре­гу­ля­ции дви­же­ния. С ис­по­ль­зо­ва­ни­ем пред­став­ле­ний свя­за­но ши­ро­кое при­ме­не­ние в спор­те ме­то­да иде­омо­тор­ной тре­ни­ро­в­ки.

**19.4. Формирование и совершенствование спортивных**

**навыков**

На­вы­ком на­зы­ва­ет­ся це­ле­на­прав­лен­ное дейс­твие, фор­ми­ру­емое по­средс­твом по­вто­ре­ния. На­вык ха­рак­те­ри­зу­ет­ся сте­пе­нью ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­но­сти, т.е. сни­же­ни­ем по ме­ре по­вто­ре­ния уров­ня по­эле­мент­ной со­зна­те­ль­ной ре­гу­ля­ции и кон­тро­ля.

Раз­ли­ча­ют на­вы­ки ис­ход­но ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­ные, фор­ми­ру­емые без осо­зна­ния их ком­по­нен­тов, и на­вы­ки вто­рич­но ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­ные, т.е. фор­ми­ру­емые с пред­ва­ри­те­ль­ным осо­зна­ни­ем ком­по­нен­тов дейс­твия. Осо­зна­ние впо­следс­твие ста­но­вит­ся пред­по­сыл­кой кон­тро­ля, обес­пе­чи­ва­юще­го бо­лее бы­строе со­вер­шенс­тво­ва­ние и пе­ре­строй­ку на­вы­ка. В этом слу­чае ин­те­ри­ори­за­ция охва­ты­ва­ет мно­гие фак­то­ры на­вы­ка де­ла­ет на­вык бо­лее гибким.

Ча­ще все­го пе­да­го­га­ми и пси­хо­ло­га­ми с ана­ли­ти­че­ски­ми це­ля­ми вы­де­ля­ют­ся три**ста­дии** ди­на­ми­ки на­выка.

***Ста­дия пер­вич­но­го освое­ния струк­ту­ры дви­же­ния***. В са­мом на­ча­ле освое­ния дви­же­ния спортс­мен и его тре­нер до­во­льс­тву­ют­ся ве­сь­ма при­бли­жен­ным сходс­твом вы­пол­ня­емо­го дви­же­ния с его эта­лон­ным ис­пол­не­ни­ем. Тем не ме­нее, в ре­зу­ль­та­те та­ко­го ис­пол­не­ния спортс­мен име­ет са­мое об­щее пред­став­ле­ние о це­ли дан­но­го дейс­твия, ему пред­ла­га­ет­ся на­бор ис­ход­ных по­ня­тий о тех­ни­ке вы­пол­не­ния дви­га­те­ль­но­го дейс­твия, а в по­сле­ду­ющем пе­да­го­ги­че­ском вза­имо­дейс­твии ему не­об­хо­ди­мо по­лу­чить све­де­ния об ошиб­ках, лиш­них дви­же­ни­ях, воз­мож­но­сти ис­по­ль­зо­ва­ния его про­шло­го опы­та. Все по­пыт­ки вы­пол­не­ния дви­же­ния вы­гля­дят не­лов­ки­ми, сам спортс­мен пло­хо раз­би­ра­ет­ся как в сво­их ощу­ще­ни­ях, так и в спо­со­бах улуч­ше­ния ка­че­ства дви­же­ния. Ча­ще все­го для кон­тро­ля за собс­твен­ны­ми дви­же­ни­ями спортс­мен по­ла­га­ет­ся на зри­те­ль­ные ощу­ще­ния. Су­ще­ству­ют воз­раст­ные осо­бен­но­сти пер­вич­но­го освое­ния струк­ту­ры дви­же­ния: де­ти ча­ще все­го дейс­тву­ют на осно­ве под­ра­жа­ния, а взрос­лые склон­ны к дейс­тви­ям на уров­не ин­тел­лек­ту­аль­но­го постижения.

***Ста­дия овла­де­ния на­вы­ком***. Ха­рак­те­ри­зу­ет­ся освое­ни­ем при­емов вы­пол­не­ния на­вы­ка, по­вы­ша­ющих его эф­фек­ти­вность, сходс­тво с эта­лон­ным дви­же­ни­ем, по­сле­до­ва­те­ль­ным и по­сте­пен­ным со­зда­ни­ем пол­но­го пред­став­ле­ния о дви­же­нии, раз­ви­ти­ем по­ли­мо­да­ль­ной аф­фе­рен­та­ции и вос­при­ятия при уси­ле­нии ин­те­гра­ти­вной, ве­ду­щей функ­ции дви­га­те­ль­но­го ана­ли­за­то­ра. По ме­ре овла­де­ния на­вы­ком по­яв­ля­ет­ся воз­мож­ность его ав­то­ма­ти­зи­ро­ван­но­го вы­пол­не­ния, пе­ре­клю­че­ния вни­ма­ния на дру­гие объ­ек­ты, рас­пре­де­ле­ния вни­ма­ния меж­ду не­ско­ль­ки­ми объ­ек­та­ми. Спортс­мен осво­бо­жда­ет­ся от лиш­них дви­же­ний, все бо­лее час­ты­ми ста­но­вят­ся по­пыт­ки пра­ви­ль­но­го вы­пол­не­ния дви­же­ния. По­яв­ля­ет­ся воз­мож­ность вклю­че­ния на­вы­ка в со­став дру­гих дейс­твий спортс­ме­на и при этом ка­че­ство вы­пол­не­ния на­вы­ка су­ще­ствен­но не стра­дает.

***Ста­дия за­креп­ле­ния и со­вер­шенс­тво­ва­ния на­вы­ка***. Ста­дия свое­го за­вер­ше­ния не име­ет, по­ско­ль­ку со­вер­шенс­тво­ва­ние про­дол­жа­ет­ся по­ка спортс­мен тре­ни­ру­ет­ся и учас­тву­ет в со­ре­вно­ва­ни­ях. Дви­га­те­ль­ный на­вык до­сти­га­ет вы­со­кой сте­пе­ни ав­то­ма­ти­зма при од­но­вре­мен­ной воз­мож­но­сти ва­ри­ати­вно­го его при­ме­не­ния, обус­лов­лен­но­го со­ре­вно­ва­те­ль­ной си­ту­аци­ей, со­сто­яни­ем трас­сы и т.п.. Спортс­мен име­ет от­чет­ли­вое пред­став­ле­ние о всех фак­то­рах со­вер­шенс­тву­емо­го дви­же­ния, сам на­вык от­ли­ча­ет­ся вы­со­кой эф­фек­ти­внос­тью, эко­но­мич­но­стью, бы­стро­той. Про­гресс со­вер­шенс­тво­ва­ния на­вы­ка на на­ча­ль­ных ста­ди­ях бо­лее оче­ви­ден, а на ста­дии за­креп­ле­ния и со­вер­шенс­тво­ва­ния (осо­бен­но у спортс­ме­нов, до­стиг­ших вер­шин мас­терс­тва) по­сте­пен­но при­об­ре­та­ет ха­рак­тер ве­сь­ма по­ло­го­го пла­то с не­ко­то­ры­ми ко­ле­ба­ни­ями, обус­лов­лен­ны­ми спе­ци­фи­кой под­го­тов­ки, мо­ти­ва­ци­ей, сте­пе­нью осо­знан­но­сти и ин­те­ри­ори­за­ции. Спортс­ме­нам это яв­ле­ние хо­ро­шо из­ве­ст­но: ког­да не хва­та­ет «чуть-чуть» для по­па­да­ния мя­ча в пло­щад­ку, для то­го, что­бы план­ка оста­лась на стой­ках, для вы­иг­ры­ша не­ско­ль­ких сан­ти­ме­тров у со­пер­ни­ка, для то­го, что­бы ре­али­зо­вать на­ча­тую ата­ку и т.п.. В то же са­мое вре­мя его со­пер­ни­ку бук­ва­ль­но «ве­зет» во всем: у не­го по­лу­ча­ют­ся все уда­ры, он успе­ва­ет сде­лать все не­об­хо­ди­мое, и да­же ве­тер по­мо­га­ет ему сво­ими по­ры­вами. Случаев, когда одновременно «везет» обоим соперникам, гораздо меньше, но эти моменты служат подлинным украшением поединка.

**Вопросы и задания:**

1.В чем состоит основная сложность формирования и совершенствования навыков в избранном Вами виде спорта? Каковы Ваши личные затруднения в освоении спортивных навыков?

2.Используя схему «Систематика соревновательных действий по критериям результатов», выделите наиболее существенные особенности избранного Вами вида спорта. После этого еще раз рассмотрите «Систематику ...», сделав акцент на Ваши собственные проблемы подготовки. Сопоставьте оба варианта, попытайтесь объяснить совпадение и разницу.

3.Опираясь на материал данного раздела, дайте характеристику особенностям ваших психических процессов и функций по отношению к занятиям спортом. Выделите благоприятные и нежелательные проявления психических процессов.

4.Выделите в своей технической подготовке навыки, которые в настоящее время находятся на разных стадиях динамики. Дайте приемлемое объяснение причин задержки их освоения и совершенствования.

*Рекомендуемая литература:*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Крет­ти Дж. Б. Пси­хо­ло­гия в со­вре­мен­ном спор­те. ‑ М.: Физкультура и спорт, 1978. |
|  | Познавательные процессы у спортсменов. - Т. II. Самоконтроль и мастерство в спорте / Под ред. Б.Б. Коссова. - М.: Физкультура и спорт, 1976. |
|  | Пси­хо­ло­гия и со­вре­мен­ный спорт /Международный сб. научных ра­бот по пси­хо­ло­гии спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1982. |
|  | Пу­ни А.Ц. Очер­ки пси­хо­ло­гии спор­та . - М.: Физкультура и спорт, 1959. |
|  | Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: Физкультура и спорт, 1971. |
|  | Синайский М.М., Попов А.Л. Систематика соревновательных действий по критериям результатов // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 2. – С. 51 - 55. |
|  | Цзен Н.В., Па­хо­мов Ю.В. Пси­хо­те­хни­че­ские иг­ры в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1985. |

**ГЛАВА 20.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВКИ**

***20.1.Психологическая характеристика тактики в спорте***

*Тактика — это, совокупность способов применения технических приемов в соответствии с задачами соревнования.* Она направлена на целесообразную реализацию сил и возможностей спортсмена (команды) и на максимальное использование недостатков, прома­хов соперника.

В ходе соревновательной борьбы каждый спортсмен имеет свою определенную изменяющуюся линию поведения, цель которой — завуалировать собственные намерения от соперника и одновременно раскрыть его тактические намерения, создать благо­приятные условия для решения конкретных соревновательных задач.

Соревновательная борьба в спорте осуществляется с помощью широкого круга разнообразных тактических действий, которые можно разделить на три классификационные группы: 1) действия по тактическому анализу, прогнозированию и программированию; 2) двигательные действия; 3) действия соревновательного поведения. Все три вида действий выступают в единстве, находятся в тесной взаимосвязи взаимозависимости, и поэтому их раздельное рассмотрение носит во многом условный характер, хотя каждый из видов действий и имеет относительно самостоятельное значение*.*

***Тактическая деятельность*** *— это решение задач, воз­никающих в процессе контрдействия (взаимодействия) с соперни­ком (партнером).*

Факторы, влияющие на процесс тактической деятельности и на ее эффективность, можно разделить на объективные и субъективные. Среди объективных факторов - собственно структура тактической деятельности, содержащая наиболее существенные элементы, которые могут быть определенным образом увязаны в систему. Основные элементы этой системы – тактические действия и операции. *Субъективные ф*акторы – это те индивидуальные особенности спортсмена, которые непосредственно определяют эффективность тактической деятельности, а также особенности индивидуального стиля соревновательной деятельности, который больше проявляется в ее процессуальных, а не результативных характеристиках.

*Тактические задачи*, которые возникают в ходе противоборства соперников, соответствует определенным условиям борьбы; сами эти условия, с точки зрения психолога, в отношении тактической деятельности составляют *проблемную ситуацию*

Необходимо отметить, что понятия «проблемная ситуация» и «задача» в общей психологии и психологии спорта несколько раз­личаются. Это объясняется спецификой спортивной деятельности, для которой трудно найти аналог в других видах деятельности.

Известный советский психолог С.Л.Рубинштейн определял проблемную ситуацию, в которой имеется нечто имплицитно (скры­то) в нее включающееся, предполагаемое, но в ней не определенное, не известное, эксплицитно (явно) не данное, а лишь заданное через; свое отношение к тому, что в ней дано.

Ситуация может рассматриваться как проблемная до тех пор, пока человек не осознает основных ее движущих моментов. Полно­стью осознанная проблемная ситуация выступает уже как задача.

Несколько иначе соотносятся понятия «проблемная ситуация» и «задача» в психологии спорта. В спортивной деятельности чело­век практически не сталкивается с принципиально известными ус­ловиями, которые определяют проблемную ситуацию. Он всегда знает свою цель, знает, какова в общих чертах будет ситуация спортивной борьбы. Неизвестно только, какие конкретно действия, совершенные в противовес конкретным действиям соперников, при­несут победу. Поэтому по отношению к спортивной деятельности проблемной ситуацией целесообразно называть обстановку данного - соревнования, характеризующуюся неизвестностью конкретных пу­тей достижения цели. Фехтовальщик стоит перед проблемной ситу­ацией: обыграть данного соперника. Эта ситуация имеет стадийный характер и видоизменяется хотя бы в силу того, что в фехтовании бой длится чаще всего до пяти уколов. Следовательно, проблемная ситуация при счете 4:0 и 0:0 будет различной. В первом случае скрытым, имплицитным, является способ нанесения лишь одного укола, а во втором — целая система действий, когда, скажем, так­тический прием, позволивший нанести укол, нельзя повторить, по­тому что соперник нашел против него «противоядие».

Частные компоненты проблемной ситуации, когда спортсмен оказывается в определенных условиях взаимодействия с соперником, определяют тактическую задачу. Действуя в проблем­ной ситуации, спортсмен решает ряд частных задач, имеющих конкретную цель, не обязательно конечную. Если продолжить пример из фехтования, то задачей можно назвать ситуацию сложной атаки соперника. Спортсмен должен решить: попытаться ли сразу контр­атаковать с выигрышем темпа или в самом конце атаки взять за­щиту и нанести ответный укол. Больше того, в ответ на сложную атаку спортсмен может просто разорвать дистанцию, тогда реше­ние конкретной задачи не приведет к конечной цели — нанесению укола.

Специфика спортивной деятельности заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайне жесткого лимита времени и, как правило, одно действие не приво­дит к окончательному «снятию» конфликтной ситуации, а только меняет ее или вызывает новую ситуацию. По словам Д.А.Ошани­на в спортивном действии анализ текущего состояния (ситуации) и выбор исполнительного акта следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени (в отличие от трудовых действий, «разнесенных» во времени). Такое сближение моментов возникновения тактической ситуации и выполнения действия при­водит к тому, что в спортивной деятельности, особенно в играх и единоборствах, решающую роль приобретают сенсомоторные реак­ции.

Значительный процент тактических задач требует не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами и во многом основы­вается на неосознаваемых компонентах. В этом случае спортсмен действует, используя механизмы сенсомоторного реагирования и не выполняя практически никаких интеллектуальных операций. Нередко, наблюдая за спортсменами, почти невозможно отдиффе­ренцировать операции как продукт мышления и операции как про­дукт сенсомоторного реагирования. С одной стороны, это определя­ет трудности экспериментального исследования тактического мыш­ления спортсмена, а с другой — показывает роль сенсомоторных способностей в эффективной тактической деятельности.

В тактической деятельности можно выделить скрытый период действия (*тактическое мышление)* и открытый период действия *(осуществление принятого решения)*.

Под скрытым периодом подразумеваются процессы, происходящие в сознании спортсмена и направленные на реализацию тактического мышления, а именно: наблюдение за возникающей ситуацией, определение тактической задачи и ее решение.

Задачи в спорте решаются на фоне непрерывного изменения ус­ловий борьбы по ходу самого решения, при необходимости его реа­лизации в ограниченное время, при большой плотности моторных действий.

Эффективность решения определяется, следовательно, уровнем психических качеств в сфере перцепции, интеллекта и пси­хомоторики. Перцептивные качества (широта поля зрения, быстро­та восприятия изменения ситуации и т. д.) обеспечивают все опе­рации, связанные с восприятием информации, интеллектуальные (быстрота оперативного мышления, точность оперативной памяти) — с оценкой обстановки и принятием решения, психомоторные (точность сенсомоторной координации, быстрота движений)—с осу­ществлением этого решения, несмотря на противо­борство соперника.

В тактической деятельности особую роль играет прогнози­рование основных вариантов изменения ситуации, а также выбор приемов и. средств ре­шения тактической задачи и их умелое использование при сби­вающем воздействии сильной психической напряженности, физического утомления. Иногда правильное, казалось бы, решение не дает нужного эффекта, если оно принято без учета того, что в данный момент спортсмен, скажем, сильно возбужден и поэтому не может выполнить действие, требующее хладнокровия и ювелирной точности.

Таким образом, тактика в спорте заключается в умелом использовании спортсменом технических приемов на основе знаний о намерениях соперника благодаря правильной оценке ситуации и принятию эффективного тактического решения с учетом собственных физических и психических возможностей. Тактическая деятельность спортсмена представляет собой реализацию специальных двигательных навыков, адекватных конкретной ситуации противоборства, в форме определенных тактических действий и технических навыков.

**20.2.Тактическое мышление в спорте**

Тактическое мышление в спорте имеет те же характеристики, что и так называемое оперативное мышление, хотя объекты у них различные. Нередко эти выражения употребляют даже как синонимы. Подчеркиваются общие моменты двух видов мышления: непосредственный характер, условия лимита времени, образно-действенный характер. Несомненно, что общим является и особо точное прогнозирование изменения ситуации «в ближайшем будущем».

**Оперативное мышление** — это такой процесс решения практических задач, который осуществляется на основе моделирования человеком объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию -в дайной ситуации модели предполагаемой совокупности действий (плана операции) с реальным объектом и процессами.

При **тактическом мышлении** в спорте высших достижений выбор решения осуществляется при выполнении ряда познавательных и преобразующих операций, когда получаемая информация создает у спортсменов образ тактической обстановки. В таком случае мышление основывается на «видении с места» всего решения с начала до конца.

Специфика тактического мышления в спорте определяется тем, что оно носит наглядно-образный и действенный характер; объединяет же его с оперативным мышлением то, что в каждом из двух этих видов мышления можно обнаружить такие интеллектуальные операции, как структурирование, динамическое узнавание и формирование алгоритма решения.

Прежде всего, *наглядно-образный характер* мышления подразумевает то, что большой удельный вес приобретают интуитивные решения. Интуиция — это образное отражение действительности без словесных оценок; при интуитивных решениях опытный спортсмен, используя прошлый опыт, как бы «перепрыгивает» через несколько промежуточных ходов и сразу приходит к самому концу решения. В то же время интуитивные решения не исключают словесных оценок в тактическом мышлении. Например, бегун рассуждает: «Сейчас сделаю ускорение метров на 30 — кажется, противник измотан, — а затем перед последним кругом на время пропущу его вперед». Здесь и ориентирующая (оценка обстановки), и регулирующая (коррективы в действиях) функции речи в тактическом мышлении.

Одно и то же действие противника спортсмен может расценивать как создающее благоприятные условия для реализации собственных замыслов или как срывающее тактический план. Мгновенные оценки ситуации и принятие решений, направленных на создание благоприятных ситуаций, выполнение целесообразных операций непосредственно в процессе решения определяют действен­ный характер тактического мышления. Он проявляется и в том, что в отличие от оперативного решения всегда имеет внешнее выражение в виде операций, направленных на преодоление -активного сопротивления. В. Н. Пушкин выделяет три компонента оперативного мышления:

1) *структурирование* — образование более крупных единиц действий на основе связывания элементов ситуации в структурное целое;

2) *динамическое узнавание* — обнаружение частей конечной ситуации в исходной, проблемной, ситуации; этот процесс проходит динамически — от узнавания подзадач до узнавания конечного эталона;

3) *формирование алгоритма решения* — выработка принципов решения, определение последовательности действий.

Как эти компоненты определяют тактическое мышление, можно понять на примере баскетбола.

***Структурирование.*** В игре спортсмен объединяет элементы ситуации (мяч, кольцо, партнеры, соперники) в единое целое. Например, само по себе расположение его партнера в углу площадки еще не характеризует ситуацию, но если известно, что следующим ходом будет постановка ему заслона, а направление передачи не перекрыто защитниками, то игрок, владеющий мячом, оценит данную структуру как благоприятную для выполнения передачи.

***Динамическое узнавание.*** Поскольку конечная цель — «взятие» кольца соперника, игрок всегда выбирает ход, максимально приближающий эту цель. Так, выиграв мяч при отскоке от своего щита, он, прежде всего, оценивает ситуацию как возможную для организации быстрого прорыва. Партнер, двигающийся к кольцу соперника, создает ту динамическую структуру, которая определяет решение задачи. Расстояние между партнером и кольцом — не главное условие решения; именно начавшийся «отрыв» — динамический элемент задачи, позволяющий игроку с мячом принять правильное решение.

***Формирование алгоритма решения.*** Игрок, который дает партнеру передачу, мысленно формирует алгоритм: он считает, что после передачи целесообразно переместиться в угол площадки и увести за собой одного соперника; за этим должна последовать передача центровому в образовавшийся «коридор». При индивидуальных действиях, когда, например, игрок пытается переиграть соперника ведением, он тоже заранее формирует наиболее вероятные его ответные действия.

Наряду с такими интеллектуальными операциями в условиях крайнего дефицита времени и большой плотности моторных действий спортсмен, как правило, при решении тактических задач выполняет и сенсомоторные операции.

Значительный объем в оперативной деятельности спортсмена занимают ***альтернативные задачи***. Нередко все возможные ситуации ограничиваются тем, что возможны только два - три варианта взаимодействий соперников. В этом случае решение задачи не содержит в себе мыслительных операций, даже в «свернутой форме». Лимит времени, при котором действует спортсмен, приводит к тому, что сплошь и рядом соседствуют действия как следствия интеллектуальных операций и как результат двигательных реакций. Вот поэтому бывает, что спортсмен внезапно выполняет самое целесообразное тактическое действие, не успев полностью осознать тактическую ситуацию.

***20.3.Основные закономерности тактической подготовки***

Тактическая подготовка спортсмена - это объединение в единую систему теоретических знаний в области тактики и средств практического овладения тактикой применительно к требованиям конкретного вида спорта.

Принято разделять тактическую подготовку на общую и специальную.

*Общая тактическая подготовка* заключается в овладении спортсменом тактических знаний и умений; в развитии психических качеств, необходимых для решения оперативных (тактических) в процессе спортивной деятельности; в совершенствовании тех технических приемов, которыми реализуются тактические решения.

*В специальную тактическую подготовку* входит разработка наиболее целесообразных способов и приемов ведения борьбы на конкретном соревновании и с конкретным соперником, составление планов, вариантов действий с учетом особенностей конкретного противника. Для этого, естественно, необходимо достаточно хорошо знать соперника, его силы и возможности, тактические варианты, которыми он располагает и которые чаще всего применяет на соревнованиях.

Задачи тактической подготовки:

1. изучение общих положений тактики;
2. изучение тактики данного вида спорта;
3. изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
4. изучение возможных противников, их тактиче­ской, физической и психологической подготовленности;
5. разработка тактики к предстоящему соревнова­нию с учетом конкретного противника (выбор наибо­лее целесообразной тактической схемы ведения состяза­ния, вариантов и способов решения отдельных задач и т. п.);
6. обучение практическому использованию элемен­тов, приемов, вариантов тактики в тренировочных заня­тиях, прикидках и соревнованиях - «тактические учения»;

7) анализ участия в соревновании, эффективности данной тактической схемы и ее составляющих элементов, вариантов и т.д.

Совершенствование тактической подготовленности спортсменов не должно ограничиваться совершенствованием технико-тактических знаний, умений, навыков. Необходимо параллельное воздействие, как на психическую, так и физическую сферу спортсмена, поскольку эффективная реализация тактических решений невозможна без хорошего двигательного обеспечения, что связано с высоким уровнем развития физических и психомоторных качеств.

Тактическое мастерство спортсмена тесно связано с уровнем раз­вития не только специальных психических (быстрота восприятия и переработки информации, интенсивность и устойчивость внимания, большой объем оперативной памяти, оперативность мышления и т.д.), но и физических и волевых качеств. Недо­статочная быстрота и выносливость нередко препятству­ют реализации тактического мастерства. Например, передвижение с переменой темпа (весьма эффективный в тактическом арсенале прием в ряде видов игр и единоборств) нельзя применить, если спортсмен не способен выдержать многократные изменения ритма спортивной деятельности. Реализации правильных и адекватных тактических решений препятствуют такие качества спортсмена, как нерешительность, чрезмерная тревожность, мнительность и т.д.

Совершенствование интеллектуальных и сенсомоторных качеств спортсмена в процессе тактической подготовки подразумевает в то же время, совершенное овладение простыми и чаще всего повторяющимися в соревновании тактическими решениями, что позволит реализовывать их быстро, без потери времени, как бы автоматически. Наличие шаблонных решений умение своевременно их использовать — одна из отличительных черт спортсмена высокого класса.

Это методическое требование (овладение простыми, часто повторяющимися тактическими приемами) особую роль играет в тактической подготовке единоборцев. Например, у фехтовальщика совершенное овладение простыми тактическими решениями создает как бы «психологический запас прочности», позволяющий уверенно действовать при возникновении тактических осложнений. Одновременно акцентирование внимания на излюбленных («коронных») действиях, наиболее выигрышных ситуациях, вариантах тактического обыгрывания, стиле ведения боев укрепляет уверенность в своих силах, в достигнутом уровне подготовленности1.

*Тактическая подготовка подразумевает совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, и развитие специальных способностей, определяю­щих эффективность решения этих задач.* Совершенствование при­емов и разучивание специальных качеств — взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны тренировочного процесса, цель ко­торого — оптимизация тактической деятельности спортсмена или команды. Для того чтобы тактическая подготовка была полноцен­ной, необходимо иметь представление о психологических механиз­мах тактической деятельности.

Освоение новых тактических систем действия, доведение имеющихся до совершенства или представление их в ином игровом контексте всегда проводятся в соответствии с уровнем технической подготовленности спортсмена. В противном случае их реализация становится просто неосуществимой. В связи с этим встает вопрос, если не уровень технического мастерства, то что тогда препятствует реализации тактических замыслов? Как показывает практика, наиболее часто срывы тактических действий наблюдаются при встрече с трудностями, не предусмотренными программой тактических действий. Следовательно, причину этих срывов следует искать не только в недостатках технической подготовленности игроков, но и в их индивидуально-психологических особенностях. В условиях недостаточной программированности действий успех определяется психологическим фактором, в той же мере, какой он зависит от технического обеспечения.

Существуют два основных подхода к индивидуализации тактической подготовки в командных (преимущественно игровых) видах спорта.

Первый подход оправдывает себя индивидуальным планированием тренировочной методики на основе динамики текущего состояния тренированности спортсмена (специальная коррекция планов в зависимости от изменения показателей работоспособности).

Второй подход: регуляция нагрузки тактической направленности с учетом индивидуального максимума (индивидуальной максимальной нагрузки, которую может выполнить спортсмен в отдельном упражнении). При этом технико-тактическую и психологическую подготовку спортсменов рассматривают как единое целое, во всем характерном взаимовлиянии ведущих факторов психической и игровой деятельности.

Тактическая подготовка спортсмена не ограничивается развитием специальных качеств и совершенствованием тактических приемов. С этими задачами тесно связана регуляция психических состояний, управление поведением спортсмена в тренировках и соревнованиях. .

Спортсмен, как правило, принимает решения в условиях сильной психической напряженности, в острых ситуациях борьбы с соперниками, при постоянной угрозе ошибочным действием свести на нет усилия многих тренировок.

Вот почему тактическая подготовка предусматривает не только создание условий для оптимизации психических состояний спортсменов, но и развитие у них определенных волевых качеств, прежде всего инициативности и самостоятельности. Средства развития этих качеств можно считать сопутствующими средствами тактической подготовки (в отличие от основных, направленных на развитие интеллектуальных и сенсомоторных качеств и овладение тактическими приемами).

В любом виде спорта, даже командном, тактическая подготовка должна быть индивидуализированной. Необходимо учитывать физические возможности спортсменов, их личностные особенности, склонность к тем или иным тактическим решениям, уровень развития психических качеств. Особую роль играют типологические особенности высшей нервной деятельности. Инертные спортсмены обычно испытывают затруднения в быстрых перестройках, поэтому должны в совершенстве заучивать шаблонные варианты, чтобы иметь готовое решение в любой ситуации. Спортсмены с неуравновешенной нервной системой нередко «заигрываются», выдают желаемое за действительное, проявляют тактическую косность. Их тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование умения постоянно тщательно анализировать любую ситуацию, критически оценивать каждое собственное действие.

Индивидуализация тактической подготовки подразумевает необходимость учитывать склонности спортсменов к той или иной стратегии поведения в тактической борьбе.

Можно выделить несколько типов стратегий.

**К первому типу** относятся действия в основном по «жесткой» программе. Если спортсмен решил заранее «поймать» соперника на определенном приеме, значит, обязательно будет выжидать момент для применения этого приема, даже в ущерб другим подходящим вариантам. Недостатки такого типа стратегии очевидны, а достоинство — эффективная установка на предстоящую деятельность, облегчающая готовность к нужному приему.

**Второй тип** стратегии поведения — несколько «заготовок» в предварительной тактической модели. Установка на действие обычно осуществляется по принципу «или — или». По гибкости программы этот тип лучше первого.

**Третий тип** стратегии поведения наиболее гибкий. Спортсмен нередко вообще не задумывает заранее решающего хода (если его трудно прогнозировать) и действует в зависимости от ситуации, действий соперника, как говорят фехтовальщики, «с открытыми глазами».

Казалось бы, третий тип стратегии поведения наиболее заманчив. Но свои плюсы и минусы есть у каждого типа, хотя очевидно, что у первого минусов больше.

Отсюда - общие рекомендации по индивидуальной тактической подготовке спортсменов, склонных к первому типу, сводятся к увеличению в тренировочных занятиях удельного веса действий «от соперника», без заранее выбранного жесткого плана. Для тех, кто предпочитает третий тип стратегии, наоборот, лучше заранее обдумывать комбинацию и добиваться ее осуществления. А для второго типа хороши оба приема, чередуемые в занятиях.

Многие психологи стремятся выделить специальные качества спортсменов, которыми определяется эффективность их тактической деятельности. Так, венгерский спортивный психолог П.Рокушфалви считал, что тактические действия спортсмена во многом определяются тем, как он прогнозирует вероятность риска в той или иной ситуации и какие у него склонности к переоценке или недооценке каждой ситуации. В тренировках должна воспитываться не только «любовь к риску», но и умение точно рассчитывать степень риска при выборе тактического решения.

Таким образом, тактическая подготовка спортсменов должна строиться с учетом психологических механизмов принятия решения: и направляться как на совершенствование тактических приемов, так и на развитие специальных «тактических» качеств. Недооценка такого параллельного подхода в тактической подготовке спортсменов высшего класса снижает эффективность их действий и надежность в ответственных соревнованиях.

**Контрольные вопросы и задания:**

1.Определите, в чем специфика тактической деятельности в вашем виде спорта.

2.На примере вашего вида спорта сравните особенности выполнения действий и операций.

3.Какими особенностями тактического мышления характеризуются лучшие представители вашего вида спорта.

4.Какие психологические особенности спортсмена способствуют эффективной тактической деятельности.

5.Отнесите себя и несколько хорошо знакомых вам спортсменов к определенному типу принятия тактических решений.

*Рекомендуемая литература:*

1.Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - М.: Физкультура и спорт, 1975.

2.Белиц-Гейман С.П. -Тенденции стратегии и тактики // Теннис: Ежегодник – М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 20-25.

3.Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 1996.

4.Келлер В.С Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров’я, 1977.

5. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993. - №2. - С. 7-10.

6.Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. – Махачкала: Юпитер, 2002.

7.Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Здоров`я, 1985.

**ГЛАВА 21.**

**ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА**.

***21.1. Психологические основы волевых действий***

***в спортивной деятельности***

Проблема воли является одной из важных в психологии человека. Понятие «воли» применяется, когда необходимо охарактеризовать эффективность реализации человеком его намерений выполнить определенное целенаправленное действие.

Главное отличие волевых против других психических процессов проявляется в том, что они недоступны непосредственному наблюдению, а их внутреннее содержание тесно переплетается с мотивационными процессами.

Эти особенности создают теоретические и методические трудности при рассмотрении проблематики мотивации и воли.

Выполняемые в любой деятельности действия могут быть разделены на: *произвольные и непроизвольные*. Главной особенностью произвольных действий является их выполнение под контролем сознания и приложение со стороны человека определенных усилий для достижения сознательно поставленной цели.

Эти усилия называют волевой регуляцией или волей.

*Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности при преодолении внешних и внутренних трудностей при совершении целенаправленных действий и поступков.*

По своим физиологическим механизмам процесс волевого действия имеет условно-рефлекторную природу «... подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности» (И.П.Павлов).

Психологическая сущность воли и волевых действий наиболее точно раскрыта И.М.Сеченовым: «Воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движением, - это деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движением во имя того или другого и часто наперекор даже чувству самосохранения»\*.

Это подтверждает героическое поведение людей в экстремальных условиях с реальной угрозой для жизни.

Мотивы волевых действий складываются и возникают в результате активного взаимодействия человека с внешним миром, и в первую очередь с обществом, в результате чего формируется чувство социальной ответственности, долга.

Именно оно является специфическим энергетическим источником воли как сознательной регуляции жизнедеятельности. Высоконравственная личность имеет, как правило, и твердую волю.

Воля проявляется в действиях. Основной их признак заключается в том, что они связаны с преодолением различных трудностей. Важнейшей особенностью является их связь с движениями, направлением как на их выполнение, так и удержанием от них.

С чего начинаем волевые действия?

Будучи сложными сознательными актами, имеющими конкретную психологическую структуру, волевые действия начинаются с осознанием цели действия и связанного с ней мотива (рисунок 9).

При ясном осознании цели и мотива, вызывающего ее стремление к цели принято называть ***желанием.*** При неполном осознании потребности, побуждение человека смутно, неясно, переживается как состояние неопределенности - это ***влечение.*** Осознанные мотивы могут быть несогласованны и вступать в противоречие (желание выиграть чемпионат мира по плаванию и желание не испытывать тяжелого утомления на тренировке по развитию скоростной выносливости, поиск комфорта).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*И.М.Сеченов.Избр. произведения,т.1.М.,АН СССР,1952,с.255-256

Побуждение

к совершению действий**.**

Постановка и осмысление цели действия

Выбор средств и путей достижения цели.

Преодоление борьбы мотивов действовать

Исполнение принятого решения путем активных внутренних волевых действий и внешнего исполнения волевого действия

*Рис.10. Психологическая структура волевого акта.*

Борьба мотивов завершается принятием решения - выбором цели и способа действия. это одна из ключевых проблем психологии человека вообще и спорта в частности. В этой ситуации спортсмен может проявить несколько типов решительности (по У.Джемсу):

1. ***Разумная решительность.*** Переход от сомнения к уверенности происходит как бы сам по себе, под влиянием альтернативных доводов.
2. ***Фатальная решительность.*** Под влиянием случайного обстоятельства равновесие нарушается, и человек как бы подчиняется судьбе.
3. ***Процессуальная решительность.*** Делать что-то, лишь бы кипуче стремиться вперед. «Потом хоть потоп».
4. ***Нравственная решительность.*** Колебания прекращаются из-за изменения шкалы ценностей, внутреннего перелома, пробуждения совести.
5. ***Иррациональная привычная решительность.*** Волевое усиление привычного образа действия, не имеющего рационального объяснения даже в ущерб более эффективному мотиву

*Внутреннее волевое действие* - воздержание от какого-либо внешнего действия.

Анализ волевых проявлений личности позволяет выделить основные психологические компоненты, составляющие ее волевую структуру, ее волевые качества:

* *интеллектуальный*  - как «способность принимать решения со знанием дела» (Ф.Энгельс).
* *эмоциональный* - как «могучий двигатель воли» (Б.М. Теплов).
* *исполнительный* - как «сознательный самостимулятор и регулятор активности» (А.Ц. Пуни).

Воспитание названных качеств в спорте происходит в процессе целенаправленного преодоления различных препятствий, связанного с затратой волевых усилий.

В волевых действиях спортсмена интеллектуальный эмоциональный и исполнительский компоненты всегда проявляются в единстве. В процессе совершенствования этих компонентов и осуществляется воспитание волевых качеств.

Совершенствование интеллектуального компонента - это, во-первых, вооружение спортсменов системой общих и специальных знаний: об особенностях и закономерностях спортивной техники и тактики, физического развития и методики тренировки, психологии личности и особенностях психологической подготовки, о волевых качествах и т.д.

А во-вторых, применение этих знаний в момент принятия ответственных решений в состоянии утомления, в ситуации риска и опасности, во время спортивной борьбы. Решение мыслительных задач в этих условиях способствует развитию таких качеств, как ясность и гибкость мысли, быстрота, логичность, широта и глубина ума, самостоятельность и критичность, независимость и оригинальность, способность к антиципации.

Совершенствование эмоционального компонента предполагает актуализацию у спортсмена нравственных мотивов долга и чести, спортивных чувств честолюбия, соперничества, мотивов самосовершенствования и самоактуализации.

Совершенствование исполнительного компонента - это прежде всего освоение навыков сознательной мобилизации и активности для выполнения принятых решений. Решающую роль здесь играет овладение приемами психической саморегуляции и формирование на основе различных психотехник умения проявлять волевые усилия в процессе спортивной тренировки и соревнований при преодолении различных препятсвий.

***21.2. Специфика препятствий и трудностей в спортивной деятельности***

Преодоление различных препятствий на пути к достижению цели и проявление при этом волевых усилий составляет психологическую сущность спортивной деятельности. В процессе преодоления препятствий и развивается индивидуальная способность к волевым проявлениям.

*Препятствиями* являются обьективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели. Ими могут быть различные *предметные преграды* (барьеры в беге и стипль-чезе, «змейка» на слаломной трассе и т.д.); условия выполнения упражнений (длина дистанции, тяжесть снаряда в метаниях, действия противника в единоборствах и спортивных играх и т.д.); внешние помехи (встречный ветер, реакции зрителей, температура и влажность воздуха и т.д.).

Препятствия различают по величине и сложности. Величина препятствия выражается в длине дистанции, высоте планки в прыжках в высоту, весе штанги и т.д. Сложность препятствия зависит от особенностей координации движений, рельефа местности, правил проведения соревнований, особенностей поведения соперника.

*.* При несоответствии возможностей спортсмена величине и сложности преодолеваемых препятствий возникают внутренние затруднения – *трудности.*

Они выступают для спортсмена в двояком качестве: во-первых, как сопротивление и противодействие физических сил, во-вторых как источник «угрожающей информации». Поэтому все трудности в психологии спорта принято делить на обьективные и субьективные.

1.***Обьективные (биодинамические, непосредственные)*** – возникают при преодолении сопротивления и противодействия физических сил, действующих непосредственно на тело и организм спортсмена. Они специфичны для каждого конкретного вида спорта (большой вес штанги, большая высота планки). Обьективные трудности подразделяются на:

* физические, связанные физической подготовкой и физическим состоянием спортсмена (большая физическая нагрузка, максимальная быстрота движений, длительность движений на фоне нарастающего утомления.максимальная сила, преодоление острых болевых ощущений);
* технические, связанные с технической подготовкой, нагрузкой (высокая точность, координированность, тонкая дифференциация движений, быстрое переключение с одних действий на другие, разные по структуре, характеру и форме.
* тактические, связанные с тактической подготовкой ( быстрая и точная ориентировка в сложной, быстроменяющейся обстановке, быстрое, целесообразное реагирование на обстановку, быстрая перестройка планов и принятие решений).
* экзогенные, связанные с общими условиями конкретного вида спорта и обстановкой (средой) в которой проводятся соревнования (сильные, посторонние раздражители, бурные реакции зрителей, неблагоприятные погодные условия и плохое состояние спортивной арены, неудачная жеребьевка, успех или неудачи, травмы и их последствия, нарушения правил соревнований).

Наиболее общими для всех видов спорта являются следующие трудности: большой обьем тренировочной работы, участие в большом количестве соревнований с коротким промежутком между ними, неуклонное выполнение установленного режима образа жизни, тренировки и восстановления с ограничением потребностей и желаний, проявлением для этого максимальных волевых усилий.

2.Субьективные (психологические, опосредствованные) - затрудняют двигательную деятельность спортсмена опосредованно, через угнетение его психического состояния. Это трудности, основу которых составляет личное, субьективное отношение спортсмена к обьективным особенностям данного вида спорта (боязнь перед сложным упражнением, действием, страх перед противником т.д.). Психологические трудности возникают при преодолении тех препятствий, которые субьективно воспринимаются как угроза (реальная или кажущаяся) достижению поставленной цели, престижу и безопасности спортсмена.

Их можно разделить на три группы:

* познавательные трудности – возникают при неверном отражении своих возможностей (мысль о неудаче, неправильное представление движений, искаженное восприятие различных параметров и др.);
* эмоциогенные трудности – зависят от личного отношения к решаемой задаче (боязнь падения, неумения сдержать радостные чувства в следствии успеха, подавленность –вследствии неуспеха.
* моральные трудности – возникают при осознании и переживании общественных требований (обостренное чувство ответственности, страх поражения, излишнее волнение).

Субьективные трудности, как правило, носят резко выраженный индивидуальный характер и могут диаметрально различаться у представителей одного и того же вида спорта.

Наиболее часты следующие виды субьективных трудностей: отрицательные предстартовые состояния перевозбуждения или подавленности; неблагоприятные эмоциональные состояния в ходе соревнования; различные формы страха – поражения, соперника, ответственности, травмы боли; неуверенность в своих сила и правильности принятого решения.

Субьективные (психологические) трудности возникают во внутренней среде в роли «внутренних сопротивлений», так называемых ***«психологических барьеров».*** Это основной психологический механизм возникновения субъективных трудностей, заключающийся в образовании условно-рефлекторных связей сильных отрицательных эмоций с возникновением определённых раздражителей (объектов), значимых для спортсмена (вид снаряда, мысль о противнике, реакция зрителей, поведение судей и т.д.)

Действие психологических барьеров сложно: они могут играть роль охранительных реакций на определённую ситуацию. Возникает торможение определённых опасных движений; они проявляются диффузно - возникнув в одном очаге возбуждения, охватывают всё большее число нервных центров и систем, что приводит не только к общему нарушению двигательных функций, но и к развитию пограничных состояний болезненного характера (неврозы).

Преодоление препятствий и трудностей происходит с помощью специфического механизма воли - *волевого усилия.* Это сознательное напряжения психических и физических возможностей человека с целью преодоления препятствий.

*Главный признак волевого усилия – внутреннее напряжение.*При этом спортсмен, превозмогая самого себя, поддерживает работоспособность в неблагоприятных условиях.

Волевые усилия бывают двух разновидностей:

1. ***Мобилизирующие*** (содействуют преодолению препятствий и борьбе с трудностями личного характера). Психическая саморегуляция при этом используется в форме самоубеждений, самоободрения, самоприказов. Они уменьшают степень сознаваемой угрозы и ослабляют неблагоприятные переживания и страхи, подавляют инстинкт самосохранения. С одной стороны, а с другой активизируют необходимые резервные возможности спортсмена.
2. ***Организующие*** (они проявляются при технических, тактических и психологических трудностях). Позволяют ослабить остроту отрицательных эмоций и снять излишнее напряжение, расслабить мышцы, отрегулировать дыхание. Основными приемами психической само регуляцией здесь являются произвольные изменения направленности внимания: переключение, сосредоточение, распределение, отвлечение; идеомоторные представления, специальная разминка.

***21.3. Волевые качества личности***

Основной задачей волевой подготовки являются развитие и совершенствование волевых качеств личности спортсмена. Волевые качества - это типичные для индивида конкретные проявления воли.

Эти качества (волевые свойства личности) связаны с типом нервной деятельности спортсмена и с теми требованиями, которые предъявляются ему социальным окружением и условиями спортивной деятельности.

Основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Краткие характеристики волевых качеств отражают прежде всего, их *направленность на достижение цели и высокую личную активность субъекта.*

* *Целеустремленность* – ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
* *Настойчивость и упорство* – неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
* *Решительность и смелость* – способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты спортивной деятельности и без колебаний приводить их к исполнение, активно действовать достигая цели в опасных, трудных и ответственных ситуациях экстремального характера.
* *Инициативность и самостоятельность* – способность вносить в свою деятельность изобретательность и творчество (креативность),

самостоятельно принимать решение и нести ответственность за свои действия, противостоять влиянию ситуаций, других людей и их действий (особенно в условиях стресса) занимать лидерскую позицию.

* *Выдержка и самообладание* – сохранение ясности ума, способность постоянно контролировать свое поведение (деятельность), управлять своими чувствами, желаниями, мыслями, действиями в экстремальных условиях вызывающих возбуждение или подавленность, интенсивные напряжения или неопределенность, нарастающее утомление с приближением к болевому барьеру, при неожиданных трудностях и неудачах.
* *Дисциплинированность* – способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Все волевые качества имеют положительные и отрицательные полюса проявления – смелость – страх, уверенность- колебание и т.д., которые усиливаются в процессе спортивной деятельности. Это указывает на конкретные пути и средства, которые необходимо выбрать для волевой подготовки спортсмена.

# *21.4. Волевая подготовка спортсмена*

**Волевая подготовка спортсмена** – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей.

Воспитание и развитие способности к волевым качествам всегда проходит на основе некоторых общих закономерностей (по В.В.Медведеву, 1988):

1. Соблюдая *принцип постепенности*, начинают подготовку с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Это способствует формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако воспитательное значение имеют только существенные трудности.
2. Необходимо создавать у спортсмена *установку на обязательное выполнение поставленной задачи.* Создавать уверенность в том, что предлагаемое трудное задание выполнимо.
3. Создавать условие для проявление каждым спортсменом *энергичных волевых напряжений, вплоть до запредельных* (Девизом тренера австралийских пловцов Каунсилмена был: «Боль, сильная боль, агония!»).
4. Обязательно развивать способность к *продолжительным волевым усилиям,* в том числе при монотонной деятельности, применяя упражнения на вытяжку.
5. Следует постоянно добиваться *результативности упражнений* на волевые усилия и обеспечивать поступление спортсмену информации о его действиях для осознания. Усилия воли, затрачиваемые в пустую (без оценки) разрушают способность к волевым усилиям.
6. Воля воспитывается *не только в процессе занятий спортом*, поэтому следует применить сопряженные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и социальной ответственности.

В процессе волевой подготовки методика преодоления объективных и субъективных трудностей различна.

***Преодоление объективных*** трудностей возможно лишь на базе должной и соответствующей данному виду спорта физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Например, никакие волевые усилия не помогут спортсмену установить рекорд в барьерном беге, если не будут соответственно развиты его мышцы для скоростного бега и не будет до совершенства доведена техника преодоления барьеров.

Побуждения спортсмена к неподготовленным физическим, техническим, тактическим и психологическим волевым усилиям может вообще разрушить способность к волевым проявлениям.

Методика ***преодоления субъективных*** трудностей носит более психологизированный характер и опирается на индивидуально – психологические особенности спортсмена.

Здесь большое значение имеют методики разъяснения, убеждения, воздействия примером, внушение, самовнушение, моделирование условий соревновательной борьбы, накопление соревновательного опыта, обучение примерам психорегуляции и саморегуляции психологических состояний, рефлексии и др. средства и методы, способствующие воспитанию и развитию волевых качеств.

Волевая подготовка, направленная на развитие отдельных волевых качеств, может содержать следующие цели – объекты, воздействие на которые первостепенно с целью их развития:

Целеустремленность ⎯ умение определить основные цели и ближайшие конкретные задачи; при наличии частных задач выделить основную цель; повысить активность в практических действиях при доминировании желания достичь цель «малой кровью»; обучать умению сразу же ставить более высокую цель при достижении предыдущей.

Самостоятельность и инициативность ⎯ развивать умение действовать не стандартно, самостоятельно находить нужное решение; самостоятельно ставить и решать вопросы; критично относиться к советам, избегать копирования действий соперника; развивать самокритичность, особенно при самоуверенности в безошибочности своих решений и действий.

## *Таблица 10*

**Особенности содержания этапов волевых действий при различной**

**выраженности волевых качеств**

| **Этапы воле-вого дей-**  **+**  **интенсивность**  **волевых**  **качеств**  **\_**  **ствия**  **Волевые**  **качества** | **Выбор цели, формирование модели желаемого результата** | **Борьба мотивов** | **Принятие решения.**  **Программирование действия.** | **Исполнение действия** | **Оценка результата.** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упрямство** | Обьективно необоснованное | Отсутствует | Быстрое и не обоснованное, иррациональное | Действие может носить бесмысленный и разрушительный характер. | Отсутствует |
| **Сильная воля: целеустремленость,**  **решительность настойчивость в достижении цели,**  **критичность** | Ясное осознание и принятие необходимости и возможности достижения планируемого результата, | Обоснованное сопоставление возможных вариантов, нравственное предпочтение и личностное принятие одного из них | Окончательный выбор варианта поведения, формирование поведенческой программы с учетом всех факторов. | Устойчивость исполнительских действий, установка на системное достижение цели, преодоление психических и физических трудностей. | Критическое осознание достигнутого результата, соотнесение его с мотивом совершенного действия. |
| **Слабоволие** | Слабое целеполагание, избегание трудностей. | Низкая способность к всесторонней и обоснованной оценке вариантов | Необоснованный выбор варианта поведения без стремления к завершению | Неустойчивость исполнительских действий, быстрое истощение | Удовлетворенность любым достигнутым результатом, нежелание его совершенствовать. |
| **Повышенная внушаемость** | Внешне заданная цель принимается без критического анализа | Отсутствует | Дается  извне | Варианты действий от интенсивных до слабых | Пониженная критичность, эмоциональная вовлеченность. |

Решительность и смелость ⎯ развивать быстроту и своевременность в принятии решений и выполнение практических действий; обучать способам поиска целесообразных действий и тщательному продумыванию решений и действий; развивать уверенность в принятии решений и действий; брать на себя ответственность за уже принятые решения и его выполнение в экстремальных ситуациях; развивать способность преодолевать чувства неуверенности, сомнения, страха.

Настойчивость и упорство ⎯ развивать способность активно преодолевать трудности в процессе тренировки и соревнования; обучать преодолению, прежде всего личных недостатков и недостаточной энергии и активности в борьбе за достижение цели; сопротивляться снижению энергии и активности при неудачах ошибках, стрессовых состояниях, неожиданных трудностях.

Выдержка и самообладание ⎯ обучать психической регуляции предстартовых, соревновательных и послесоревновательных состояний (стартовая апатия, стартовая лихорадка, болевой финишный синдром, психосоматический срыв и т.д.); умение сохранять активность, собранность, уверенность при неудачах в соревнованиях, при высоких результатах соперника, проигрыша первой половины игры, партии, при нарушении взаимодействий с партнерами, при проблемах судейства.

Вышеперечисленные качества и методы их развития неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга, но далеко не у всех спортсменов волевые качества развиты равномерно.

Формирование волевых качеств не может происходить стихийно. Эффективность волевой подготовки зависит от правильной организации тренировочного процесса и от достаточного внимания вопросам психологической подготовки, разделом которой является волевая подготовка спортсмена.

***21.5.Самовоспитание воли***

Волевая подготовка спортсмена ⎯ повседневный, систематический процесс, который осуществляется круглогодично. Она не ограничивается системой воздействия со стороны тренера и спортивного коллектива. Она требует усилий от самого спортсмена, направленных на самовоспитание воли. Самовоспитание является важной стороной волевой подготовки занимающихся физической культурой и спортом.

Организуя самовоспитание, тренер должен заинтересовать своих учеников, убедить их в том, что они могут много сделать сами для себя. Интерес к самовоспитанию могут побудить книги, конкретные факты из жизни замечательных людей, их высказывания. Так выдающийся русский полководец, теоретик ведения войны и практик волевой подготовки своих «чудо – богатырей» А.В. Суворов говорил: «Выбери себе героя, присмотрись к нему, догони, поравняйтесь с ним и обгони».

Очень важно довести до сведения своих учеников основные принципы самовоспитания воли\*:

а) научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется («В жизни гораздо больше сдавшихся, чем проигравших» - из энциклопедии Спортивного психолога)

б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвидеть результаты и последствия своих действий.

в) всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в сложившихся обстоятельствах, быть строгим судьей для самого себя.

Для этой цели необходимо регулярно сознательно выполнять все психологические этапы в каждом тренировочном уроке.

Эффективным самовоспитание воли становится при оказании спортсмену конкретной помощи и моральной поддержки со стороны тренера и авторитетных для него старших партнеров по спорту. Наиболее важным и сложным является самопознания себя для определения целей самовоспитания: изучение особенностей проявления воли, обнаружение в ней сильных и слабых сторон, составления характеристик спортсмена.

*Таблица 11*

**Психологические этапы одного тренировочного урока**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Этап планирования, мысленная настройка на тренировку**  (основой является план тренировочных занятий, расписанный хотя бы *на*  *месяц* вперёд, недопустимо являться на тренировку не зная  *характера работы*). |
| 2 | **Разминка, идеомоторное представление тренировочной работы, наиболее сложных и опасных элементов и ситуаций.** (основой является  анализ предыдущих уроков и имеющихся хронических проблем). |
| 3 | **Основная работа в режиме «мобилизация – расслабление»** (основой  являются полученные ранее навыки релаксации и мобилизации и  личная модель соревновательного поведения). |
| 4 | **Заключительная часть («заминка») – снижение возбуждения ЦНС**  **моторными упражнениями, дыханием.** |
| 5 | **Психологический анализ проделанной работы** (позитивное  представление всего, что было сделано и закрепление установки на  позитивное представление предстоящей работы следующих уроков). |
| 6 | **Расслабление и отдых** (основой являются знания психогигиены и  восстановления после тренировочных нагрузок, психорегуляция,  музыка, ароматотерапия, позитивное восприятие себя). |

Помощь необходима при составлении программ самовоспитания воли, в определении средств, методов и приемов выполнения намеченной программы.

Особое внимание необходимо уделить самостоятельным действиям по самовоспитанию воли и контролю за полученными результатами: самоаргументирование, самомотивирование, самопринуждение.

Полезным является обращение к профессиональному психологу-консультанту, строящему рекомендации на данных объективных психодиагностических обследований.

В целях самоконтроля за воспитанием воли необходимо вести специальный дневник.

# Контрольные вопросы и задания:

1) Дайте характеристику воли как процессу сознательного регулированного поведения?

2) В чем заключается основная функция воли?

3) В чем заключаются особенности препятствий и трудностей как необходимых условий воспитания воли?

4) Какие функции выполняют мобилизующие и организующие волевые усилия?

5) Охарактеризуйте основные особенности ведущих для спорта волевых качеств?

6) В чем заключаются общие закономерности воспитания волевых качеств в ходе волевой подготовки?

7) В чем основные отличия методики преодоления объективных и субъективных трудностей?

8) Каковы частные особенности развития отдельных волевых качеств при волевой подготовке?

9) Почему необходимо самовоспитание воли?

*Рекомендуемая литература:*

1. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л. 1977.

2. Медведев В.В. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки спортсмена. М. 1988.

3. Хек-Хаузен Н. Мотивации и деятельность. М. 19..

4. Ильин Е.П. Психология воли. СПб. 2000.

5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Питер 1999.

6. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М. 1988.

7.Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. – Самара, СамГПУ, 1999.

8. Сопов В.Ф. Психическая регуляция при подготовке и преодолении экстремальных ситуаций сверхдальних переходов и пробегов // Ж. «Спортивный психолог». - №1. – 2004. - С. 27-34.

**ГЛАВА 22**

**ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТИВНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Приспосабливаясь к особенностям спортивной деятельности, переходя с одного уровня функционального состояния организма на другой, спортсмен определенным образом отражает происходящие изменения в виде переживания отношения к результатам выполняемой деятельности.

Если психика ­есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние - это специфическое, характерное для определен­ного *актуального отрезка деятельности* соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата.

Психическое состояние - это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью.

Таким образом, *психическое состояние - это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам ак­туального отрезка деятельности.*

***22.1. Понятие о функциональном состоянии организма***

Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует процессы восстановления после этих воздействий.

Конкретное содержание спортивной деятельности (вид упражнений, нагрузки) вызывает специфические и целостные функциональные реакции организма спортсмена. Эти реакции всегда взаимосвязаны между собой и определяют интегральную динамичную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма, которая называется *функциональным состоянием организма*.

Это одно из центральных понятий в современной физиологии и психологии человека. Оно возникло в физиологии труда для характеристики мобилизационных возможностей и энергетических затрат работающего организма и является важным условием для понимания такой категории научной психологии как *психические состояния.*

Функциональное состояние формируется и изменяется под влиянием воздействий особенностей спортсмена, как субъекта спортивной деятельности и самой спортивной деятельности. Этими особенностями могут быть:

- степень спортивной одаренности,

- уровень спортивного мастерства,

- уровень индивидуальных резервов энергоинформационного обеспечения напряженной соревновательной деятельности,

- состояние здоровья,

- мотивация спортивной деятельности,

* доминантная природа центральной нервной системы как основа саморегуляции организма и поведения.

Названные особенности субъекта деятельности являются частью системы и участвуют в образовании, функционировании, взаимосодействии вокруг центрального звена системы, по П.К.Анохину, - системообразующего фактора. Этим системообразующим фактором является общее функциональное состояние, как степень готовности организма к выполнению поставленных задач.

В проявлении и описании общего функционального состояния выделяются две качественно различные стороны - субъективная и объективная. Это - проявления двух основных функций общего функционального состояния: мотивация и целенаправленное поведение; восстановление нарушенного гомеостаза (адаптация).

Субъективная сторона функционального состояния у человека является ведущей, так как в процессе адаптации субъективные, психологические сдвиги намного опережают объективные. Механизмы регуляции начинают работать раньше, чем управляемые им системы.

Субъективная сторона общего функционального состояния – это, прежде всего, индивидуальные особенности человека, которыми определяется регуляция адаптации и поведения. Личностный принцип регуляции состояний и деятельности объясняет механизм формирования состояний особенностями отношения человека к самому себе, социальной среде и собственной деятельности. Проявление функциональных состояний субъективного (психологического) характера носит ярко выраженные индивидуально-психологические особенности и отражает проявления психики конкретной личности, а следовательно, является психическим состоянием.

***22.2. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности***

Являясь компонентом психики, психическое состояние находится с ней в диалектическом взаимодействии как часть с целым. Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние - это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникающая система, направленная на достижение определенного результата.

В сознании, как в высшей форме психики человека, представлены всегда два аспекта - переживание и знание.

Переживание является ключевым понятием в понимании психического состояния, так как это реакция субъекта на какие то объективные обстоятельства, она может быть связана и ситуацией жизнедеятельности, и с эмоциями, и с потребностями, и с волевым усилием, а следовательно и с произвольным вниманием и произвольной памятью.

Под влиянием состояния перестраивается структура индивидуального сознания, меняется субъективный вес тех или иных событий в тренировке или соревновании, нарушается логика, трансформируется смысл явлений.

Чем интенсивней аффективное содержание состояния, тем отчётливее меняется направленность сознания, приобретая характер аффективно-персеверативного реагирования на ключевой раздражитель (человек «зацикливается»).

В спортивной деятельности объективными обстоятельствами являются особенности конкретного вида спорта, этапы подготовки, уровни обученности и тренированности, особенности соревновательной деятельности, степень одаренности спортсмена. Системно реагируя на них, спортсмен переживает различные психические состояния.

***Жизнь спортсмена - это непрерывная череда разнообразных психических состояний. Однако все они имеют одну ярко выраженную индивидуальную особенность - являются текущей модификацией психики данной личности.***

***22.3. Актуальные отрезки спортивной деятельности***

Особую роль в формировании психических состояний играют *актуальные отрезки спортивной деятельности.*

В зависимости от функциональных задач, решаемых спортсменом в определенный период тренировочного процесса, в спортивной деятельности выделяют шесть таких актуальных отрезков: обучение, тренировка, восстановление, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование.

### Актуальные отрезки спортивной деятельности имеют свой специфический предмет деятельности.Например, на отрезке «Обучение» предметом является двигательный навык, которому спортсмен обучается, а на отрезке «Тренировка» – предметом уже становится уровень развития этого навыка.

На отрезке ***«Восстановление»*** предметом является *уровень нервно-психической энергии*, который необходимо накопить. На отрезке ***«Подготовка к соревнованию»*** предметом деятельности спортсмена становится *уровень готовности всех систем организма*.

А вот на отрезке ***«Соревнование»*** предметом деятельности является не спортивный результат, как можно было бы предположить, а *уровень мобилизации резервов*, которые спортсмен старается проявить в ходе соревнования задолго до достижения им собственно результата.

Практика показывает, а исследования психологов это подтверждают, что фиксация внимания на возможном результате резко ухудшает качество соревновательных действий. И, наоборот, – при концентрации внимания на признаках боевого состояния, на качестве движений спортсмен добивается высоких результатов как бы *незаметно для себя*, легко и неожиданно.

На отрезке ***«Послесоревнование»*** предметом становится сам *спортивный результат*, где происходит его осознание, принятие и формирование мотивации к дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности.

Выполняя ту или иную актуальную деятельность спортсмен лучше её выполнит, если будет находиться в том психическом состоянии, которое способствует проявлению всех его качеств для достижения цели отрезка деятельности. Это состояние, закрепившись рефлекторно, возникает каждый раз, когда необходимо показать максимальный результат, специфичный для конкретного актуального отрезка спортивной деятельности и постепенно становится привычным – **профессионально-важным состоянием (ПВС -** таблица 12)

*Таблица 12*

**Функциональная структура**

**актуальных отрезков спортивной деятельности**

**(В.Ф. Сопов, 1999)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Актуальные отрезки | Предмет актуального отрезка | Профессионально-важные состояния |
| 1 | Обучение | двигательный навык | сосредоточенность |
| 2 | Тренировка | уровень развития двигательного навыка | активность |
| 3 | Восстановление | уровень нервно-психической энергии | удовлетворённость |
| 4 | Подготовка к соревнованию | уровень готовности всех систем организма | уверенность |
| 5 | Соревнование | уровень мобилизации резервов | оптимальное боевое состояние |
| 6 | После-соревнование | осознание спортивного результата | счастье |

Искусство тренера заключается в умении установить содержание отрезка (т.е. выделить актуальную задачу – что делаем? обучаем? тренируем? восстанавливаем? или готовим? и т.д.) и в умении ввести спортсмена психолого-педагогическими средствами и методами в наиболее эффективное для этого отрезка психическое состояние. И тогда в сознании спортсмена возникнет целостный образ спортивного действия, состоящий и из движений и из психического состояния, сопутствующего этому движению.

***22.4. Структура психического состояния***

П.К.Анохин (1970) рекомендовал рассматривать в качестве условия высокой результативности спортсмена согласование в динамике показате­лей трех уровней: *психическое возбуждение (эмоции, тревога), вегетатив­ное возбуждение (энергетика) и двигательный навык (психомоторика).* Этих уровней придерживается большинство спортивных психологов при анализе психических состояний.

Анализ показателей динамики состояния позволяет обнару­жить момент рассогласования функций, момент утомления интегративных отделов нервной системы (отрезок в-г на рисунке 11), при сохранении наиболее высокого уровня психического фактора (Л.Д.Гиссен, 1990).

Наиболее значимым является собственно психический фактор и в структуре психического состояния, его сложность обусловлена тем, что в нем сое­динины два понятия: мотивация и эмоции.

Эмоции - это вторичный продукт потребностей, индикатор степе­ни их удовлетворения. Возникающие при этом отношения являются ре­гулятором равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. Отношение к основным факторам трени­ровки, выразившиеся в удовлетворенности деятельностью, уверенности в правильности методики тренировки, активности в деятельности, надежде на успех, появление эмоционально окрашенных оценок – это и есть уровень моти­вации, побуждения к спортивной деятельности - ***мотивационное состояние.***

**Психический фактор**

**Функциональный фактор**

**Двигательный фактор**

**А Б В Г Д**

**З о н ы с о с т о я н и й**

*Рис.11. Взаимодействие показателей психического, функционального и*

*двигательного факторов состояния спортсменов (Л.Д. Гиссен, 1990)*

**Уровни функционирования**

Для начала спортивной тренировки (особенно в видах спорта на выносливость) требуется достаточно высокий начальный уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть «*барьер комфорта»*  и начать переживать все ощуще­ния, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. *Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет в этом случае* ***сила мо­тивов****, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивацион­ного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки.*

Учитывая, что в спорте человек является одновременно и субъектом и объектом деятельности, необходимо заострить внимание на факте прима­та во взаимодействии спортсмена-субъекта с миром его *психического сос­тояния как индикатора степени адаптации к предъявляемой тренировочной нагрузке, готовности к максимальному спортивному результату.*

Роль ***энергетического фактора*** психического состояния заключается в обеспечении мобилизации всех жизненных ресурсов организма субъекта, посредством активации вегетативной и центральной нервной системы, для сопротивления воздействию стресс-факторам жизнедеятельности. Это соп­ротивление тем успешнее, чем больше запас индивидуальной «адаптацион­ной энергии» (Г.Селье).

Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу (1966) установили, что толерантность к стрессу оптимальна при максимальной симпатической реактивности гипоталамуса. Считается доказанным, что состоя­ние агрессии выражает крайнюю форму симпатического преобладания, а в агрессивном состоянии стресс переносится лучше.

Источниками активации нервной системы являются потребности, нес­пецифические активирующие влияния ретикулярной формации и коры голов­ного мозга, создающие необходимый для жизнедеятельности уровень бодр­ствования.

***Двигательный фактор*** психического состояния представляет собой достаточно тонкий механизм управления движениями основанной на двух основных принципах - принципе сенсорных коррекций текущего движения и принципе прямого программного управления. Основными механизмами управ­ления движениями являются: центральные моторные программы и обратная афферентация. Обратная афферентация, сигнализирующая о результатах действия, сопоставляется с программой движений и служит уточнению координат цели и траектории движения.

Таким образом, в структуре психического состояния имеется три важнейших фактора (уровня), каждый из которых имеет свою специфическую функцию, но все они согласованно направлены на достижение целостного результата деятельности (таблица 13).

*Таблица 13*

## ***Функциональная модель основных структурообразующих***

**факторов психического состояния (В.Ф.Сопов, 1989)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фактор (уровень) состояния | Содержание | Функции |
| 1. | Мотивация | Потребности | Образ цели (будущего) |
| 2. | Активация | Энергетическое  обеспечение | Потенциал  достижения цели |
| 3. | Сенсорная регуляция | Движение | Реализация цели |

**22.5. Трехмерная модель психического состояния**

Когда мы говорим, что *психическое состояние - это переживание личностью своего отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности,* мы имеем в виду, что переживаемое событие осознано, приб­лижено и актуализировано. Можно сказать, что в пространстве состояния перемещено субъектом с задней (мало осознаваемой, пассивной) в переднюю (хорошо осознаваемую, активную) плоскость.

Это перемещение возможно лишь, когда **модель психического состояния** **является трехмерной**, а перемещение (принятие или отвергание) происходит по оси «Мотивация» (рисунок 12).

Пространство состояния замкнуто таким образом тремя измерениями: **активация, регуляция движений, мотивация** (см. факторы состояния). Пе­ресекаясь в одной точке, они отображают кратковременное психическое состояние с более или менее фиксированной феноменологической семанти­кой.

Перемещение «точки состояния» происходит по трем ординатам, на которых расположен континуум значений мотивации, активации, регуляции движений. Крайние точки пересечения соответствуют вось­ми конкретным психическим состояниям полярной направленности: *"стресс-утомление", "монотония-пресыщение", "усталость-астения" и т.д.*

**Активация +**

**\_**

**\_ +**

**Регуляция**

**движений**

**+**

**Мотивация**

**\_**

*Рис. 1.2 Трёхмерная модель психического состояния*

*(В.Ф. Сопов, 1992)*

Например, в состоянии стресса фиксируюся максимальные значения активации, психомоторного тонуса и мотивации. А при состоянии утомления значения активации минимальны, значения психомоторики нахо­дятся в зоне гипотонуса.

Среди психических состояний, наиболее исследованных в спорте, можно назвать состояния *стресса, тревоги, утомле­ния, монотонии и психического пресыщения.*

Описания этих состояний, их смысловые и количественные характерис­тики достоверно различны и по-разному влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

***22.6. Классификация психических состояний***

Все виды психических состояний классифицируются по определенным признакам - по влиянию на показатели спортивной деятельности, по механизму формирования реакций, по внешним и внутренним проявлениям, по доминированию в том или ином актуальном отрезке спортивной деятельности и т.д.

Психические состояния различаются:

- по характеру причин возникновения (личностные - например, неврозы и ситуативные - психическое напряжение),

* по уровню развития (глубокие - страсть и поверхностные настроение),
* по направленности реакций (положительные - вдохновение и отрицательные - апатия).

- по уровню осознанности (сознательные - интерес и неосознаваемые - тревога),

* по длительности проявления (*длительные имеют протяжение - неделя-месяц:* депрессия, одиночество, опустошенность;
* *текущие (день-неделя):* - спокойствие, заинтересованность, торможение; *оперативные (секунды-минуты):* злость, страх, удивление*.*

- по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т.д.

Состояния могут классифицироваться по доминирующему в структуре уровню состояния:

- по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс. предстартовое возбуждение, монотония),

- по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг),

- по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевой финишный синдром, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

Осуществляя деятельность на каждом из *актуальных отрезков*, спортсмен, в зависимости от степени *адаптации* к тренировочной нагрузке определенным образом реагирует, переживая те или иные состояния. У него происходит фиксация: а) впечатлений от состояний; б) обозначающих эти состояния слов; в) формирующихся понятий о состояниях.

В начальной стадии эти реакции практически не осознаваемы и не переживаемы спортсменом в силу их кратковременности, но могут наблюдаться со стороны и могут быть систематизированы (рисунок 13).

К таким *преобладающим кратковременным реакциям* (рисунок 13в) можно отнести реакции *тормозного типа, возбудимого типа, аномального типа,* (Г.А.Ушаков, 1987), появление которых будет обусловлено как *ситуационными (психогенными)* так и *конституционными (генетическими)* факторами формирования состояния*.*

По мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом, начинают проявляться *доминантные психические состояния* (рисунок 13г).

Значимые положительные доминантные психические состояния называются *профессионально-важными состояниями (ПВС),*  т.к. они обеспечивают максимальную успешность спортсмена при выполнении им задач актуальных отрезков спортивной деятельности (рисунок 13д).

Типичные доминирующие признаки этих состояний устанавливаются в первую очередь путем анализа мотивационных компонентов структуры состояния соответствующих актуальных отрезков и актов деятельности, уровня их осознанности, интенсивности переживания.

Содержание доминантного психического состояния позволяет тренеру, педагогу, психологу, работающему со спортсменом, осмысленно посмотреть на возможные причины возникновения данного состояния и на методы собственного воздействия, целенаправленно планировать тренировочные и психологические воздействия для *изменения сознания* спортсмена в необходимом направлении.

***22.7. Динамика психического состояния***

Наиболее часто вся динамика состояний при занятиях спортом описывается терминами «возбуждение», «тревога», «психическое напряжение». При этом и спортсмены, и тренеры используют их как взаимозаменяемые для обозначения одного и того же состояния. Тогда как это не только разные понятия, но и разноуровневые проявления в динамике деятельности организма.

От лёгких степеней возбуждения и кратковременной тревоги, через различные степени напряжения и стойкое состояние тревожности спортсмен может приблизится и войти в состояние стресса.

**Стресс.**

Существует два наиболее распространенных понимания сущности стресса. *Стресс как процесс*, ряд явлений, приводящий к различным психическим отклонениям (реакциям). Автор теории стресса Г.Селье назвал этот процесс «общий адаптационный синдром», постоянно подчеркивая, что «стресс - это не просто нервное напряжение».

Стресс (процесс стресса) - это интегральный (глобальный) ответ организма и личности на экстремальные воздействия (стрессоры) или на повышенную нагрузку.

В динамике стресса выделяются три фазы:

* тревога, настораживание и первичное (часто избыточное ) возбуждение в ответ на стрессор.
* резистентность (приспособление) - реакция адаптации организма к раздражителям (стрессорам).
* Истощение - фаза рассогласования в деятельности систем, а затем «поломка» отдельных из них, способная привести к гибели организма (рисунок 14).

*Стресс как состояние*  в виде неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие понимается как сочетание физиологической и поведенческой составляющих.

**1**

**2**

**3**

Фазы стресса:

1- тревоги; 2- резистентности; 3 - рассогласования и истощения.

*Рис.14. Динамика ответа организма и личности на стресс по Г.Селье*

Стресс как состояние является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки ситуации собственных возможностей, тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психическим стрессом (или стресс ожидания), в отличие от реакций организма непосредственно в ходе нагрузки и сразу после её окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс (или стресс действия).

Психический стресс (состояние стресса) - это состояние чрезмерной психической напряжённости и дезорганизации поведения, развившееся под воздействием или реальной угрозы или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности.

*Стресс-факторы спортивной деятельности.* Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы - *предсоревнова­тельные и соревновательные,* т.к. восприятие стресс-факторов спортсме­ном очень индивидуально и избирательно.

*Предсоревновательные стресс-факторы:*

1.Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты

2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.

3. Положение фаворита перед соревнованиями.

4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.

5. Плохое оснащение соревнований.

6. Предыдущие неудачи.

7. Завышенные требования.

8. Длительный переезд к месту соревнований.

9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.

10.Незнакомый противник.

11.Предшествующие поражения от данного противника.

*Соревновательные стресс-факторы:*

1. Неудачи на старте.

2. Необъективное судейство.

3. Отсрочка старта.

4. Упреки во время соревнования.

5. Повышенное волнение.

6. Значительное превосходство соперника.

7. Неожиданно высокие результаты соперника.

8. Зрительные, акустические и тактильные помехи.

9. Реакция зрителей.

10. Плохое физическое самочувствие.

11. Болевой финишный синдром, страх смерти.

Подробное ознакомление с теорией стресса позволяет лучше понять целый ряд закономерностей связанных с контролем и регуляцией психических состояний и пониманием характера влияния психических состояний на эффективность спортивной деятельности.

**Принцип зоны оптимального реагирования (ЗОР)**

***В ходе тренировочного процесса происходит адаптация спортсмена к предьявляемой нагрузке.***

Спортсмен обучается новым упражнениям и способам их применения, затем тренирует уровень освоенного двигательного навыка, постепенно сокращая амплитуды технических ошибок и колебания функционального состояния систем организма.

Этот разброс показателей сокращается до минимума к главному старту сезона, являясь элементом спортивной формы.

Исследования показали, что нахождение в этой зоне результатов, измеряемых психологической, вегетативной и психомоторной составляющей психического состояния, является наиболее оптимальной реакцией за 3-5 недель до соревнования и обеспечивает высокие спортивные результаты (рисунок 15).

Открытый в начале ХХ века и неоднократно подвергавшийся критике закон, однако, демонстрирует свою эффективность при высоких степенях стресса и не только в спорте.

Согласно гипотезе «перевернутого **U»,** «для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения». При высоком возбуждении нарушается точность двигательной программы, что не позволяет спортсмену реализовать свой потенциал, а при низком возбуждении низкая физическая активность и замедленные нервные процессы так же ограничивают возможности реализации резервов.

**А**

+

0 **зона**

**оптимального**

**реагирования**

**Б**

\_

Подготовит. Предсоревноват. Соревноват.

*Рис. 15. Динамика психического состояния в зоне оптимального*

*реагирования различных периодов тренировочного процесса.*

Виды отклонения: А- перевозбуждение Б- утомление

Исследования показали, что оптимальная степень возбуждения находится в зоне оптимума, которая обусловлена индивидуальными особенностями спортсмена и особенностями уровня готовности к соревнованию. Так оптимум холерика будет ближе к максимуму возбуждения, а оптимум флегматика - к минимуму (рисунок 16).

**Результат**

**Max**

**Возбуждение**

**Min**  **optimum Max**

*Рис.16. Закон Йеркса-Додсона.*

Теория реверсивности

По мнению американских психологов спорта Kerr (1985) и Martens (1987), если спортсмен интерпретирует возбуждение положительно (так называемая положительная психическая энергия), его воздействие на физическую активность будет положительным. Если же возбуждение воспринимается как отрицательное (отрицательная психическая энергия), то его влияние будет отрицательным. Задача спортсмена и тренера увеличить позитивность возбуждения и снизить его отрицательность, изменив, прежде всего отношение спортсмена к стресс-фактору.

***Внешние и внутренние факторы формирования психических***

***состояний***

***22.8. Психические состояния тренировки***

В тренировке спортсмен переживает и впервые узнает целую гамму психических состоя­ний, оказывающих на него, мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Можно сказать, что почти всё, что спортсмен переживает на соревнованиях, закладывается в тренировке, в ней необходимо искать корни многих соревновательных проблем спортсмена.

Состояния тренировки вызываются относительно слабыми, но долгов­ременными стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут трени­ровки, ее результат и уметь стойко его переносить.

**Утомление -** сопровождает все виды человеческой деятельности. Это функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной тренировочной нагрузки и проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности. При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствия условий для полноценного восстановления нервно-психической энергии утомление может перейти в переутомление.

Одним из наиболее важных психологических факторов способствующих преодолению утомления является мотивация.

**Депривация** (ангел лишать), психическое голодание, психическая недостаточность, потеря чего-либо, лишения из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, и в первую очередь, потребности в среде. Содержание депривации наиболее полно определяется при аналогии психической недостаточности с биологической.

Также как возникают серьезные нарушения из-за биологической недостаточности питания, белков, витами­нов, кислорода и др., серьезные нарушения могут возникать на почве психической недостаточности - лишения любви, недостатка стимуляции, социального контакта, воспитания и т.п.

Депривация возникает в депривационной ситуации, для которой характерно стимульное обеднение. Им может быть длительное пребывание в специализированных школах-интернатах, на длительных учебно-тренировочных сборах, в замкнутых командах, группах, уединенных спортивных базах, тренировки в группах с очень строгим режимом, с замкнутым тренером, т.е. там, где происходит отрыв от привычной стимульной среды, семьи, школы, друзей, привычных форм увлечений и отдыха.

Психическая депривация является психическим состоянием, возникающим в ситуациях нормирования специфических отношений к стимульному «вакууму». Наиболее близким понятием здесь является фрустрация. Длительная фрустрация (лишение привычной жизненной потребности) постепенно переходит в депривацию (невозможность вообще удовлетворять привычную жизненную потребность). Одним из важных сопутствующих факто­ров здесь является монотонность деятельности, монотонность общения.

**Монотония** (с греч. mono - единый, tonos - ударение) - психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однооб­разную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся понижен­ной психической активностью, снижающее общую реактивность и способ­ность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утом­ления. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию спортсмена.

В современной спортивной тренировочной деятельности, в силу ее высокой избирательности и однообразия, вероятность возникновения моно­тонии усиливается и депривацией основных психических потребностей.

Спортсмены с низкой устойчивость к монотонии –монотонофобные - характеризуются подвижными нерв­ными процессами. У них выражены сила нервной системы, беспечность, мечтательность, тре­вожность, низкая исполнительность, неуравновешенность, экстраверсия, завышенная самооценка, потребность в избегании неудач, преобладание симпатического тонуса. Врожденную неустойчивость к монотонии частично может компенсировать изменение мотивации, формирование конкретного от­ношения к деятельности при помощи психической саморегуляции.

Педагоги­ческие меры профилактики монотонии должны быть разнообразными: эмоцио­нальность учебно-тренировочного процесса, дробление тренировочного за­нятия, усиление мотивации, актуализации целей, укрупнение простых за­даний в блоки упражнений, смена характера работы, места тренировки, применение аудиовизуальных средств (функциональная музыка, слайды, цветовая среда, темпоритмовое раздражение и т.д.), введение элементов соревнования.

***Во время длительной тренировки гребец на каноэ З.С. несколько раз якобы «видел» в воде несуществующие препятствия (мель, бревно и т.п.) и принимал меры осторожности. Когда же на пути действительно оказалось бревно гребец его не заметил, столкнулся с ним и упал в воду. По словам спортсмена, в середине тренировки стал чувствовать погружение в мягкий сон, «было такое ощущение, что голова спит, а тело работает». Именно в такие моменты появлялись несуществующие помехи на воде.***

**Пресыщение психическое** - психическое состояние, из ряда подобных утомлению (см. монотония), возникает в условиях однообразия спортивной тренировки в ситуациях не допускающих переключения на другие виды дея­тельности.

Развитие состояния психического пресыщения проходит опреде­ленные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Характерным является также эф­фект «аккумулирования», при котором повторение монотонной работы в схожих условиях вызывает психическое пресыщение значительно раньше.

Феномен пресыщения объясняется тем, что напряжения в мотивационной системе выполняемого действия (в результате его непрерывного повторе­ния) становятся ниже, чем в других «системах напряжения». Соответс­твенно эти системы начинают определять поведение человека, и субъект отказывается выполнять монотонную работу, переключается на другую. В психологии спорта, при разработке проблемы монотонии установлено, что чаще всего психическое пресыщение наступает в периоде перехода от выполнения объемных нагрузок к более скоростным, но идентичным по структуре. Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмен чаще меняет темп на более скоростной, как защитное поведение возможны иллюзии и галлюцинации.

Спортсменка Н.К. мастер спорта международного класса по гребле, во время длительной переменной тренировки пожаловалась тренеру на то, что ее весло стало гнуться. В перерыве ей дали другое, абсолютно одинаковое, якобы более жесткое весло, но через тридцать минут опять последовала жалоба на то, что весло гнется, а разворот перьев весла неодинаков. С раздражением спортсменка продолжала тренировку. Когда же вечером ей предложили определить насколько отличается разворот перьев весла, и какое весло гнулось больше она не смогла различить их.

Средствами профилактики психического пресыщения могут быть повышение значимости внутренних мотивов, повышение эмоциональности тренировок, положительная стимуляция спортсмена в жесткой установке на тренировку, создание «окон» для индивидуальных вариаций.

**Тревога** - реакция на грозящую опасность, реальную или воображае­мую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характе­ризующего неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, кото­рый возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возник­нуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но из-за сомати­ческих нарушений, недостатка витамина В, токсикоза и др. Оптимальный уровень тревоги повышает результаты спортивной деятельности согласно закону Йеркса-Додсона .

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломлённый взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

**Депрессия** - (подавление - лат.) под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она ха­рактеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам со­ревнований. Возникает необоснованное чувство вины и беспомощности. Резко снижается самооценка. Спортсмен быстро устает, не проявляет инициативы ни в тренировке, ни в соревновании. Результаты резко снижа­ются. Возможен переход на клинический уровень.

**Гиперпрозекция** - (рассекатель - лат.) - болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Спортсмен прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения и постепенно начинает испытывать все боль­шую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру и спортивному врачу, со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья. Одной из проблем таких спортсменов становится желание до­биться результата, не достигая утомления.

Бегун В.К. на тренировке почувствовал дискомфорт в области сердца. Врач, делавший кардиограмму нашел, что она соответствует норме, но рекомендовал тренеру несколько снизить интенсивность тренировок перед соревнованиями. Тренер, раздосадованный крушением своих планов, сказал спортсмену: «Из-за твоей кардиограммы я вынужден снижать тебе нагрузку!»

Спортсмен, отличавшийся и без того большой мнительностью, стал постоянно прислушиваться к работе сердца, находя все больше и больше «отклонений». Все кончилось тем, что бегун стал испытывать панический страх перед работой на пульсе выше 150 ударов в минуту, боясь сердечного приступа. Потребовалось вмешательство психолога, чтобы развеять страхи спортсмена.

**Психомоторная персеверация** - навязчивое желание продолжать движе­ния или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла.

При значительном утомлении, это состояние часто спортсменом просто не осознается и после указаний тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, он снова начинает ненужное движение. При разви­тии данного состояния, тренировка, а тем более совершенствование тех­ники, теряет всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или за­менены на более эмоциональный вид нагрузки.

Ярким примером развития состояния психомоторной персеверации является поведение украинского боксера В. Кличко в одном из боев 2004 г. на профессиональном ринге. Он получил подряд четыре приводивших к нокдауну удара, практически в идентичных ситуациях, не делая попытки изменить тактику.

**Прострация** (лат.) - полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения.

Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, где наблюдалось выраженное переживание «болевого финишного синдрома». Спортсмен болезненно переживает состояние прострации при частом его повторении, если им не понят главный смысл тренировки - достижение глубоких степеней утомления, как индикатора эффективности тренировочных упражнений.

***22.9. Психические состояния соревнования***

**Оптимальное боевое состояние (ОБС)**

Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. В ОБС принято выделять три специфические компонента:

- физический - совокупность физических качеств и соот­ветствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расс­лабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта (чувс­тво воды, дорожки, оружия и т.д.);

- эмоциональный - для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;

- мыслительный - четкая программа действий в условиях конк­ретного соревнования, полная сосредоточенность на ее выполнении. (А.В.Алексеев,1982)

Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализа­цию резервов организма спортсмена, через переживание им полной уверен­ности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного конт­роля за своими действиями.

**Фрустрация -** (обман, тщетное ожидание - лат.) - психическое состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения. При этом спортсмен пережи­вает разочарование, раздражение, тревогу, отчаяние.

Фрустрация возни­кает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребнос­ти наталкивается на непреодолимые и труднопреодолимые препятствия (сильный соперник, необъективное судейство и т.п.). Высокий уровень фрустрации приводит к замещающему поведению: отказу, агрессии на слабого, переносу интереса на другую деятельность.

**Болевой финишный синдром (БФС)** - интенсивное переживание комплек­са ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жа­лость к себе, страх боли и смерти) свойства, возникающие на финишной части не только соревнований, но и в тренировке.

Значительную опасность для спортсмена представляет возникающий в этой ситуации «рефлекс отказа». Однажды пережив страх смерти, находясь в крайней степени утомления, спортсмен подсознательно избегает его повторения. «Рефлекс отказа» может провоцироваться любым эмоционально-значимым элементом соревнований (определенное место на дорожке, в бассейне, поведение тре­нера, свои ощущения).



*Фото 6. Для этих парней хоккей уже не игра…*

Вот что рассказывал о своих ощущениях на тренировке 2-х кратный олимпийский чемпион в беге на средние дистанции Питер Снелл. «После 18 миль кросса мне показалось, что трассы я не одолею. Безотчетная, слепая решительность подгоняла меня вперед и когда мне не удавалось даже идти вверх по склону холма, я полз на четвереньках. Затем я тащился вдоль улиц до тех пор, пока каким-то образом не очутился рядом с домом тренера. Все остальные были уже там, одетые в тренировочные костюмы. Я протащился в комнаты, упал на диван и разразился потоком слез. Это было стыдно, почти унизительно, но я ничего не мог с собой поделать».

**Психосоматический срыв** - состояние дезинтеграции во взаимодейс­твиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физичес­кого напряжения в соревнованиях. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе.

Спортсмен Г., чемпион одной из Спартакиад народов СССР в ходьбе на 50 км, за 5 км до финиша, оглянувшись, не увидел никого из пресле­дователей. Сразу же появилась мысль: «Дело сделано. Я чемпион...» И тут началось невероятное. Навалилась ужасная усталость, появилась тош­нота, ноги стали наливаться свинцом, затем начались судороги, пришлось бить кулаком по бедрам и ... садиться на теплый асфальт. Появился страх все потерять. С большим трудом спортсмен ушел от поражения, на финише рухнул на газон, проклиная момент преждевременного ликования. По его словам, на дистанции он пережил все ощущения, которые бывали у него только после финиша. Поразило его чувство беспомощности, когда организм жил как бы своей жизнью, отказывался подчиниться воле.

**Эмоциональная персеверация** - сохранение эмоции после того, как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжает быть аффективно значимым для спортсмена и его ассоциативный ряд, без объективной потребности продолжает замыкаться на ключевой раздражитель.

Проявление этого состояния и его причины сходны с состоянием пси­хомоторной персеверации. Но происходят без внешнего выражения и дейст­вия.

Представленные к классификации психические состояния являются со­бирательной формой (синдромом) тех переживаний и ощущений, которые ис­пытывают спортсмены в разные периоды спортивной деятельности. Но на протяжении всей спортивной деятельности в конкретном виде спорта, спортсмен постоянно испытывает влияние специфических состояний, возни­кающих именно из особенностей спортивной тренировки в том или ином ви­де. Они как бы являются паспортом вида спорта и требуют глубокого анализа, а также причин их вызывающих.

***22.10. Особые состояния сознания***

Под тонкой пленкой человеческого сознания лежит относительно не­исследованная область психической деятельности, т.н. измененные (особые) состояния сознания (ОСС).

Особые состояния сознания возникают тогда, когда для поддержания нормального уровня бодрствования, течения мыслительных, эмоциональных процессов и приемов восприятия отсутствуют необходимые разнообразные и изменяющиеся условия, когда происходит или изоляция мозга от поступаю­щих раздражителей или раздражитель интенсивно воздействует в узком ди­апазоне.

К числу ОСС, описанных в психологии спортивной деятель­ности необходимо отнести состояние транса, гипнотическое состояние, сон, медитативные состояния, состояние идеального исполнения, наркоти­ческие состояния и др.

Данные состояния могут быть возбуждены рядом методов, лежащих в основе как самой спортивной деятельности, так и специальных техник са­морегуляции.

**ОСС** - это состояния психики, которые сам индивидуум считает субъ­ективно достаточно отклоняющимися от определенной общей нормы. Они прояв­ляются в целом ряде изменений на наблюдаемых при обычном уровне бодрствования примитивных мыслительных процессах: резкое ухудшение понимания причин и следствий; иска­жение чувства времени, вплоть до ощущения остановки времени; потеря контроля над собой, чувство бессилия и беспомощности или ложное ощущение сверхсилы (например, состояние «зомби»); возникно­вение внезапных и сильных эмоциональных проявлений от экстаза до глу­бокой депрессии; искажение представлений о своем теле; возникновение раскола между телом и умом, между «Я» и миром, другими людьми, наруше­ние восприятия, вплоть до иллюзий, галлюцинаций синестезий (видение звуков, ощущение вкуса, зрительных образов); изменение смысла извест­ных вещей вплоть до придания им сверхценных идей; развитие амнезии с полной потерей памяти.

Спортсмен Б.Д. пытаясь описать физический, эмоциональный и поведенческий факторы своего состояния в чемпионате мира по легкой атлетике, где он выступил крайне неудачно, с удивлением несколько минут в полном молчании сидел перед чистым листом бумаги, а затем обескураженно произнес - «…не помню, просто прыгал».

Но самым примечательным в ОСС являет­ся появление сверхвнушаемости, когда из-за названных выше изменений разрываются личностные связи и индивидуум идентифицирует себя с авто­ритетной фигурой, чьи желания и команды воспринимаются как собственные, как конкретная реальность.

Основная функция ОСС - адаптация к неспецифическим, запредельным ситуациям и раздражителям путем включения регрессивных механизмов, вплоть до атавистических (ступор и шоковый транс при внезапном испуге - пример реагирования в животном мире).

**Гипнотическое состояние** - это состояние суженого сознания, выз­ванного действием гипнотизера и характеризующееся повышенной внушае­мостью. И.П. Павлов полагал, что это условнорефлекторный сон, вызванный внушением, при котором между загипнотизированным и гипнотизером под­держивается контакт через «сторожевой пункт», что говорит о том, что это частичный сон.

Возможности гипноза в спорте велики, но он не сообщает спортсмену дополнительных чудодейственных сил, а лишь помогает в наибольшей мере реализовать имеющийся потенциал, который спортсмен зачастую просто не осознает.

**Медитативное состояние** - состояние, возникающее в результате при­менения техники расслабления нервно-мышечного аппарата и сосредоточе­ния внимания на нейтральном объекте (например, дыхание) и характеризу­ющееся остановкой умозрительной деятельности при сохранении сознания происходящего, позволяющего видеть и принимать явления обычно недос­тупные.

В состоянии медитации происходит понимание условностей многих на­ших представлений, искажающих реальную модель мира, устраняется автома­тизм сознания, восприятие окружающего становится более глубоким и яс­ным. Снижается цензура логики и интуиция, часто мгновенно подсказывается ответ в самой трудной ситуации.

Применение медитации для осознания причин остановки роста спор­тивных результатов позволяет увидеть техническую ошибку, не осознавае­мую спортсменом и не фиксируемую видеокамерой, осознать психологичес­кий барьер, скрытые желания, антипатии, ситуации, в которых срабатывает инстинкт самосохранения (см. болевой финишный синдром, психосоматичес­кий срыв).

**Транс** - это изменение состояния сознания, в котором находится индивидуум во время проявления у него *паранормальных способностей* (не­чувствительность к боли, хождение по углям, экстрасенсорные перцепции звуков, запахов, состояния людей без контактов с объектами и т.п.). Транс возникает также при ритмических воздействиях музыки, движений. Ритм, например, в строевой подготовке рефлекторно формирует устойчивые связи по отношению к командам, что помогает преодолевать реакции стра­ха.

В спортивной деятельности состояние транса часто возникает под влиянием мощного воздействия ритмических раздражителей спортивных уп­ражнений и вызываемых ими физических, физиологических, психологических ощущений (например, в беге марафонца длительно воздействует ритм ша­гов, болевые ощущения внутренних органов мышц, шум дыхания и ощущения от прохождения воздуха, колебания зрительных образов). В этом состоя­нии у спортсмена теряется болевая чувствительность, подавляются инс­тинкты самосохранения, возникает поразительная экономичность движе­ний. Транс близок к состоянию психомоторной персеверации.

**Состояние идеального выступления.** Состояние идеального выступления, в отличии от ОБС, очень сильно напоминает состояние гипнотического транса. В нем у спортсменов наблю­дается частичная или полная потеря памяти после выступления, поэтому так трудно бывает описать состояние идеального выступления.

Концентрация достигает максимальных величин - все, что не имеет отношения к соревнованию просто не существует. Движения осуществляются автоматически, но под контролем измененного состояния, как бы наблюда­ются со стороны. Коррективы вносит не сознание, а подсознание, нако­пившее необходимые автоматизмы в процессе тренировки и теперь (когда сознание изменено - находится в гипнотическом трансе и не мешает) поз­воляет раскрываться всем возможностям спортсмена. Любопытна формула самовнушения, которой пользуются опытные спортсмены, умеющие входить в состояние идеального исполнения: «Организм знает что делать, все полу­чится само собой».

Сложная структура состояния идеального выступления ставит его между ОБС и гипнотическим трансом, но не уравнивает ни с одним из них. Это состояние, в котором обостренное сознание контролирует и допускает частичный гипнотический транс при глубоком развитии которого, как хо­рошо известно, спортсмены выступать не могут.

**Командно-психическое состояние.** В условиях совместной деятельности, каковой являются спортивные игры, психические процессы протекают иначе, чем в условиях изолирован­ной индивидуальной деятельности. Психические состояния, являясь функ­ционально-динамическим фоном, определяют характер деятельности, ее це­ли, задачи, но всецело зависят от взаимоотношений между субъектами взаимной деятельности.

Эти состояния, преломляясь через внутреннее представление о состоянии партнера по отношению к себе, формируют у спортсмена собственное отношение, имеющую ту или иную эмоциональную окраску. Затем оно через совместную деятельность включается в систему взаимоотношений и складывается (интегрируется) в целостное состояние команды.

Оно имеет три компонента: мотивационный - выражающийся через уровень тревоги; эмоциональный - через особенности психологической атмосферы; и психологической совместимости - как показатель эффективнос­ти взаимодействия. Переживать командно-психическое состояние игрок может, только находясь на площадке или на поле в реальном взаимодействии с другими (И.Ф. Андрющишин, 1992).

**22.11**. **Психическая готовность к соревновательной деятельности**

Психические состояния в спортивной деятельности изучаются в связи с необходимостью достижения состояния психической готовности к соревнованию. В теории психологической подготовки принято различать следующие понятия, описывающие разные уровни психической готовности к деятельности.

***Психологическая подготовленность*** *- это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремаль­ных условиях тренировки и соревнования.* Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

***Психическая готовность к соревнованию*** *- это состояние спорт­смена в определённый момент времени, способствующее или препятствующее полно­му проявлению (реализации) всех его возможнос­тей в конкретном соревновании.* Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

***Психическая готовность*** *- это кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определённых действий для достижения конкретной поставленной цели.* Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

***Оптимальное боевое состояние*** *- это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха.* Оно проявляется непосредственно перед стартом и в ходе соревнования.

Состояние психологической готовности формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило в течение 2-5 недель в зависимости от его уровня). И оно представляет собой ***интегральную характеристику объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный,*** динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования.

В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и специалиста-психолога являются предстартовые, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (таблица 15).

*Таблица 15*

**Пространство основных соревновательных состояний**

(Сопов В.Ф.1985-2003)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Состояние | Краткая характеристика | Причины возникновения |
| 1 | **Оптимальное**  **боевое**  **состояние** | Уверенность-энергия-контроль за мышечным тонусом, за движениями- быстрое включение в ситуацию | Пик развития(оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата |
| 2 | **Предстартовое благодушие** | Недооценка ситуации, переоценка себя- энергия снижена - тонус мышц снижен, движения замед-ленны - отстранённость от ситуации. | Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлетворенность |
| 3 | **Предстартовая апатия** | Равнодушие-энергия низкая - тонус мышц низкий, движения укорочены - желание " уйти из ситуации" | Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи. |
| 4 | **Предстартовая лихорадка**  **(стресс)** | Страх, тревога - избыток энергии - тонус мышц высокий, движения хаотичные - сильное желание немедленно изменить ситуацию. | Сильное возбуждение, очень высокая мотивация:  А- достижения (агрессия)  Б- избегания (тревога) |
| 5 | **Психосоматический срыв (потеря контро-ля над собой в ходе соревнова-ния)** | Паника, обида- энергия неуправляемая - тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные - невозможность действовать по ситуации. | Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения. |
| 6 | **Болевой финишный синдром** | Жалость к себе, страх боли - нехватка энергии -одеревенение и тяжесть мышц - желание всё бросить, не бороться. | Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли приведшие к плохим результатам. |

Наиболее значимые: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется симптомами на всех трех уровнях психического состояния:

* психологическом - мотивация, отношение, поведение.
* вегетативном - уровень нервно-психической энергии и вегетативных проявлений.
* психомоторном - мышечный тонус, контроль за движениями.

Особенности соревновательных состояний являются важной информацией как при планировании и организации психологической подготовки к соревнованию, так и при рефлексивном анализе спортсменом возникших у него проблемных соревновательных ситуаций.

# Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте определение понятиям «адаптация» и «функциональное состояние» организма.

# 2. Дайте определение понятию «психическое состояние» как психическому явлению.

3. Дайте характеристику актуальным отрезкам спортивной деятельности, их предметам и профессионально-важным состояниям.

4. Охарактеризуйте структуру психического состояния и дайте представление о содержании и функциях его уровней (факторов).

1. Приведите примеры классификаций психических состояний.
2. Расскажите о динамике формирования психического состояния кратковременных реакций до доминантных психических состояний.
3. Дайте представление о динамике психического состояния как о его свойстве.
4. Дайте определение понятию «стресс». Расскажите о понимании его как «процесс» и «состояние». Расскажите о трёх фазах стресса по Г.Селье и о 4 этапах процесса стресса по Мак-Гратту. Какие виды стресса существуют? Назовите некоторые стресс-факторы спортивной деятельности?
5. Что такое «принцип зоны оптимального реагирования» и его роль в контроле за психическим состоянием?
6. Расскажите о взаимосвязи между возбуждением и двигательной активностью (результативностью) в соответствии с теориями:

* закон Йеркса-Додсона
* теория реверсивности
* теория эндогенной биоритмологической активности
* влияния внешних и внутренних факторов

13. Опишите признаки основных психических состояний:

* тренировки
* соревнования
* особых состояний сознания
* командно-психических (групповых) состояний

14. Что такое операционально-психологические факторы вида спорта?

15. Дайте определение понятию психологическая интегральная готовность к соревновательной деятельности и его уровням:

* психологическая подготовленность к спортивной деятельности
* психологическая готовность к соревнованию
* психическая готовность
* оптимальное боевое состояние

16.Дайте характеристику и укажите причины возникновения основных соревновательных состояний:

* оптимальное боевое состояние
* предстартовое благодушие
* предстартовая лихорадка
* предстартовая апатия
* болевой финишный синдром
* психо-соматический срыв

*Рекомендуемая литература:*

1. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М.: Наука, 1983. .

1. Кретти Б. Психология в современном спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. - М.: Просвещение, 1964
3. Найдиффер Р. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. .
4. ПуниА.Ц. Очерки психологи и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1959.
5. Стресс и тревога в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры. - Махачкала, 2002.
7. Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату. - Самара. СГПУ. 1999.
8. Сопов В.Ф Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности.-М.: Академический проект.2005.
9. Алексеев А.В. Преодолеть себя. - М. 2003
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

**ГЛАВА 23.**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ И КОМАНД**

***23.1.Основы психологической подготовки***

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1. действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
2. выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3); быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психическо­го напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут: а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в -соревновании максимально возможного результата; б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование •функций, т.е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

*Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.*

Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спорт­смена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь сос­тавной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне раз­вития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т.е. невысоким.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1. действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
2. выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психическо­го напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут: а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата; б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

*23.2. Виды психологической подготовки*

Принято различать три основных вида психологической подгото­вки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятель­ных задач:

1) общая психологическая подготовка;

2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конк­ретного соревнования.

*О6щая психологическая подготовка* в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня актива­ции, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распреде­ления внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физи­ческие усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному сорев­нованию) посредством словесно-образных моделей.

Наиболее употребительными сейчас являются такие специализированные системы психических воздействий как психомышечная тренировка (ПМТ) и ментальная тренировка (МТ).

В процессе овладения ПМТ осваиваются два главных психофизических фактора, лежащих в основе самогипноза: 1) погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное гипноидное, «экранное» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации, 2) оперирование (медитирование) в таком состоянии теми словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения конкретной задачи саморегуляции.

Термин «ментальная тренировка» употребляется в разных значениях. Психологи спорта США и Канады «ментальной тренировкой» фактически любое целенаправленное и специально организованное психическое воздействие на спортсмена в процессе его подготовки к соревнованиям. В нашей стране этому термину обычно придают первоначальное языковое значение: умственная, познавательная (когнитивная) подготовка. Подразумевается система вербальных (в меньшей степени образных) воздействий на сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения психической дееспособности индивида.

Один из ведущих специалистов в области ментального тренинга шведский психолог Л.-Э.Унесталь считает, что ментальной тренировкой можно называть систему сознательного самопрограммирования достижения успеха, как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга.

Ментальную тренировку следует понимать как комплекс психических средств, включающих:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;

- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;

- приёмы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Такая комплексная ментальная тренировка позволяет спортсмену формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований.

*Специальная психологическая подготовка* направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые явля­ются ведущими для спортсмена,

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»,

- преодоление психических барьеров, осо­бенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником,

- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы,

* создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

*Психологическая (психическая) защита* является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, т.е. в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности (или необходимости) своего участия в этом соревнова­нии, а кончается последним выступлением в нем — финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три периода:

первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (о составе забегов, заплывов, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов и т. д.);

второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного за­бега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки);

третий период — от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

1. предварительный сбор информации о соревновании;
2. предварительный сбор информации о соперниках;
3. постановка (на основании переработки собранной информации) цели участия в соревновании и определение общих задач;
4. программирование средств решения общих задач (в данном случае речь идет о средствах достижения цели), постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств ихрешения.

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает (за редким исключением) легко достижимой. Чтобы добиться ее, приходится и при подготовке к соревнованию и особенно в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Установка эта, может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена. Это первый, признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является достоверность цели, т.е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив цель, спортсмен определяет общие задачи, которые необходимо решить, чтобы, добиться цели, — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень важная часть подготовки к соревнованию. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

Саморегуляция, как всякий процесс управления в любой системе, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы. В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные движения и действия — это первая ступень программы. Ею ограничивается, по сути дела, программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, метателя, фигуриста. Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Например, бегун стартует на середине дистанции, чтобы заставить соперника изменить удобный график бега; боксер умышленно, открывается, чтобы вызвать соперника на атаку; борец принимает такую стойку, которая вынуждает его соперника стремиться к определенному захвату и т. п. Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своей команды и команды соперника.

В создание программы любого уровня входит моделирование при помощи как натурных, так и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели. Но для составления программы необходима информация более обширная, чем для постановки цели. Теперь спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Где будут проходить соревнования? В какое время суток? Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Кто из товарищей будет в них участвовать? Будет ли на них личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Критически осмыслив всю эту информацию, спортсмен приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент.

Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен «видеть» их не застывшими, а меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. И все это не один раз и не одинаково. Всегда словесно-образное моделирование сопровождается как можно большим числом вопросов («А если произойдет то-то?») и ответов («Тогда придется сделать то-то»). При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент (в первом периоде подготовки к соревнованию) он может быть не готов еще к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовить себя к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив свои возможности (и имеющиеся, и потенциальные). Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки.

***Сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования.*** Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена. Для сохранения нервно-психической энергии полезно переключать внимание, мысли на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Однако по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать, о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Важно знать, что не всякие мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен направит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных приемов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Существует противоречие между жестко запрограммированной: целью соревновательной деятельности и средствами ее достижения, а также между вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки. Сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать средства ее достижения, т. е. стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими помехами корректи­ровать программу и даже решительно изменять ее. Такое противо­речие может привести спортсмена к состоянию, называемому в пси­хологии конфликтным, при котором человек не знает, как ему по­ступить, колеблется, когда нужно быстро принять решение и сразу приступать к его практическому осуществлению. Выйти из этого конфликтного состояния можно, создав экстренную словесно-образ­ную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с моделью-эталоном, сделанной в предыдущих периодах психологической под­готовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих двух моделей должно побудить спортсмена придерживаться в основном ранее принятой програм­мы. Существенная разница между ними заставляет спортсмена изменить программу «на ходу».

Обеспечение отдыха между соревновательны­ми стартами — весьма трудная задача третьего периода психо­логической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся: в течение нескольких дней, в других — спортсмену в один день при­ходится несколько раз принимать старт. По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поедин­ками могут сокращаться, а интенсивность физических и волевых затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточ­ной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не про­изошло, надо специально организовывать отдых между соревнова­тельными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключение на занятия, не связанные с соревнованием, использование аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Все эти мероприятия следует про­водить в некоторой изоляции. Во всяком случае, надо стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. По этим же причинам не следует сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на частных неудачах, вызванных этими ошибками. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований.

***24.3.Средства и методы психологической подготовки***

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых современными психологами, раскрывает следующая классификация.

*По цели* применения средства и методы психической подготовки делятся на: 1) мобилизующие, 2) корригирующие, 3) релаксирующие;

*по содержанию:*1) психолого-педагогические, 2) преимущественно психологические, 3) преимущественно психофизиологические. В свою очередь, *в первой группе* могут выделяться: 1) убеждающие; 2) направляющие (те и другие - преимущественно словесные); 3) двигательные; 4) поведенческо-организующие средства;

*во второй*:

1) суггестивные (внушающие), 2) ментальные (сочетающие воздействие словом и образом), 3) социально-игровые средства;

*в третьей:*

1) аппаратурные, 2) психофармакологические, 3) дыхательные, 4) комбинированные (например, дыхательно-двигательные).

*По сфере воздействия* дифференцируются:

1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями), 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу, 3) средства воздействия на волевую сферу, 4) средства воздействия на эмоциональную сферу, 5) средства воздействия на нравственную сферу;

*по адресату:*

1) средства, направленные на психическую подготовку тренера, 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой;

*по времени применения:*

1) предупреждающие, 2) предсоревновательные, 3) соревновательные, 4) постсоревновательные;

*по характеру применения:*

1) саморегуляция (аутовоздействия), 2) гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

***24.4.Индивидуальный подход при психологической подготовке***

Значение индивидуального подхода заключается в том, что ни один метод обучения и трени­ровки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуально-психологических особенностей че­ловека.

Конкретные задачи, которые преследуются при индиви­дуализации подготовки, — использовать все потенциальные возможности человека, все его личностные резервы, применять доступные методы и персонально дозируемые -приемы воздействия с учетом свойств характера и темперамента, психического состояния конкретной ситуации, поставленных целей и решаемых задач.

Степень индивидуализации учебно-тренировочной в воспитательной работы может быть различной. Во-первых, возмо­жен совершенно одинаковый, нивелированный подход ко всем. Оче­видно, -что в этом случае индивидуализация равна нулю. Во-вто­рых, можно работать с подопечным отдельно, персонально, строя всю работу на основе тщательного учета его особенностей и реак­ции на педагогические воздействия. Здесь налицо предельная ин­дивидуализация. Наконец, в-третьих, возможно условное разделе­ние спортсменов по группам, основанное на определенном их сход­стве. Это — индивидуализация по типам (по типичным проявле­ниям).

Индивидуализация обучения и подготовки спортсменов с ориен­тацией на типичные проявления заслуживает внимания. Применяя такой подход, оценив личностные особенности спортсмена и отнеся их к определенному типу проявлений, можно воспользоваться прак­тическими рекомендациями, имеющимися в специальной психоло­гической литературе. Значительно проще получить конкретную кон­сультацию и у специалиста-психолога.

Недопустима «гипертрофия» индивидуального подхода, сведе­ние его к так называемой «парной педагогике». Задачи воспитания и психологической подготовки спортсмена обязательно предпола­гают работу в коллективе и с коллективом. Наряду с индивидуаль­ным правомерно говорить и о дифференцированном подхо­де, понимая под ним специальную работу со спортсменами с учетом их различий по ряду общих признаков: по полу, возрасту, образо­ванию, опыту. Дифференцированный подход как бы предваряет индивидуальный. Вопрос этот пока изучен слабо. Поэтому можно привести лишь отдельные, наиболее общие сведения, необходимые для дифференцированного подхода.

Половые различия. Обыденное представление склоняется к то­му, что мужчины более спортивны, чем женщины. Действительно, мужчины по природе своей более склонны к участию в спортивной борьбе, дух соперничества у них выше, они в большей мере «кон­курентны», амбициозны, активнее и инициативнее в игре и поедин­ке. Можно говорить и о большей их устойчивости к стрессу в усло­виях напряженной деятельности. Мужчины менее впечатлительны и ранимы, менее конфликтны и менее внушаемы.

Женщины, тем не менее, имеют ряд положительных характерис­тик относительно требований спортивной деятельности. Они могут достичь лучших, чем мужчины, результатов в действиях, требую­щих ювелирной точности, лучше переносят однообразную, монотон­ную работу, более дисциплинированны. Но женщины более конф­ликтны в коллективе, требуют большего внимания со стороны тре­нера, нуждаются в большей опеке. В ситуации поражения, срыва, аффекта истерические реакции у женщин случаются чаще и проте­кают интенсивнее.

Возрастные различия. В спорте высших достижений сейчас не­мало спортсменов юношеского (16—18 лет) и даже подросткового (12—15 лет) возраста. В эти годы человек как личность еще не сложился: не сформировались полностью сознание, мировоззрение, интеллект, не устойчивы мнения, отношения взгляды, установки, жизненная ориентация.

Подчас юные спортсмены добиваются выдающихся достижений. Это свидетельствует о значительных (но пока еще недостаточно познанных) физических и психических резервах растущего организ­ма и развивающейся личности. Однако для юных спортсменов, как правило, характерно то, что в своем отношении к упражнениям и соревнованиям они плохо осознают меру риска и социальной ответственности за показанный результат. Это в какой-то степени позволяет их не испытывать сильной психической напряженности. Обычно юные спортсмены во всем полностью полагаются на своего тренера. Поэтому все его действия, применяемые формы и средства подготовки, интенсивность и объем нагрузки должны быть особенно тщательно продуманы исходя из того, что задания и установки будут восприниматься некритично и выполняться точно. Юный спортсмен, естественно, вносит мало корректив в свою подготовку. В силу указанных особенностей для юношеских команд более других подходит авторитарный стиль руководства (в лучшем его виде).

Спортивный опыт. Малоопытные спортсмены, новички в команде нуждаются в большей опеке, в большей степени секундирования, в подробном и более конкретном планировании общей психологической подготовки и тактики поведения в каждом соревновании. Они обладают меньшей социальной защищенностью (меньше рассчитывают на моральную поддержку в команде, в своем cnopтивном коллективе), болезненно реагируют на форму обращения kним, замечания, указания, подсказки и пр.

В связи с этим одна из основных задач тренера в подготовке  
таких спортсменов — укрепление чувства уверенности в себе, фор­мирование достаточно высокой самооценки. Достигается это поощ­рением, поддержкой в индивидуальных беседах и путем специаль­ного инструктирования опытных спортсменов относительно пове­дения с неопытными.

***В баскетбольную команду ЦСКА пришел новый игрок. Он впервые попал в клуб высшей лиги и не имел опыта игры в составе высококлассных баскетболистов. Один из опытных игроков—человек горячий и эмоциональный — возмущался недогадливостью новичка, упрекал его за каждый неверный маневр. Это угнетающе действовало на новичка. Он плохо привыкал к партнерам к команде. Вмешался тренер. Побеседовал с каждым баскетболистом. Первому посоветовал не обращать внимания на форму замечаний второго, объяснил, что возмущается и кричит он только от несдержанности. Опытному же игроку сказал; что оскорбления недопустимы и его поведение губит молодого игрока. Своеобразные и умелые беседы тренера подействовали.***

Опытные спортсмены — это ядро коллектива, его «золотой фонд». Они — опора, советчики и помощники тренера. Безусловно, тренер должен активно использовать возможность положительного влияния ветеранов на воспитание и психологическую подготовку команды, на формирование общественного мнения в команде, на создание атмосферы дружбы, взаимопомощи и взаимоподдержки, хорошего, боевого настроения.

В работе с выдающимися спортсменами сложная психологическая ситуация возникает в связи с большой их популярностью и ореолом незаменимости, вниманием к ним радио, прессы и люби­телей спорта. Нелегко даже самому самокритичному и умному спортсмену устоять против «звездной болезни». Перед тренером стоит сложная задача — сохранить большого мастера для спорта и не дать ему деградировать как личности.

Для ветеранов актуальным является вопрос о сроке прекраще­ния занятий спортом. Стадия развития спортивных мотивов, Кото­рую переживают ветераны, называется инволюцией мотивов. Суть заключается в том, что для спортсмена существенным становится вопрос, для чего он «до сих пор» отдает все силы спорту и не пора ли прекратить выступления в соревнованиях. От тренера и спортив­ного руководства во многом зависит, каким уйдет из спорта заслу­женный спортсмен — с активным стремлением занимать передовые позиции в обществе или морально надломленным, неудовлетворен­ным, не готовым продолжать жизнь, достойную его спортивных ти­тулов и званий.

Образование. При организации индивидуальной психологиче­ской подготовки нельзя не учитывать уровня интеллектуального развития и образования спортсмена. Интеллектуально развитые спортсмены более способны к самовоспитанию, склонны к анализу и творческому активному участию в своей подготовке. Они быстрее и, как правило, с большим желанием и пониманием дела овладе­вают сложными приемами самоубеждения и самовнушения, идеомоторной тренировки, аутогенной тренировки и др. Такие спортсмены ждут демократического подхода, отрицательно относятся к диктату и бескомпромиссным, категорическим распоряжениям, предпочитают, чтобы с ними советовались по всем вопросам орга­низации их подготовки, чаще обсуждали теоретические и методиче­ские вопросы. В то же время развитый интеллект связан с силь­ным воображением и способностью к прогнозированию, что иногда приводит к излишнему «самокопанию», возникновению чувства тревоги за возможную неудачу в предстоящих ответственных соревнованиях, а это, в свою очередь, — к раннему и сильному предстартовому возбуждению. ,

Все эти факторы индивидуальных различий определяют выбор средств и методов психологической подготовки спортсмена.

Индивидуализация психологической подготовки предусматривает последовательное осуществление ряда шагов, представляю­щих собой диагностику, управление и контроль за эффективностью применяемых средств и методов.

Первым и очень ответственным шагом индивидуализации психологической подготовки является изучение индивидуально психологических особенностей спортсмена. Завершается работа по изучению личности составлением подробной психологической характеристики, заполняемой по определенной схеме. Характеристика должна быть достаточно подробной и в то же время конкретной и содержать информации по таким основным. показателям, как направленность личности система отношений, психическое развитие, особенности поведении деятельности. Направленность личности: мотивы, интересы, установки, увлечения, основные потребности, идейная убежденность, принципиальность, патриотизм, коллективизм, сознание долга, уровень притязаний.

Отношения: к людям (коллективу, тренеру, товарищам, семы соперникам), к делу (спорту, труду, учебе, общественной работе к самому себе (самолюбие, амбициозность, самокритичность, самоконтроль, самовоспитание), к личным достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам, критике, наградам поощрениям и наказаниям).

Психическое развитие: общие и специальные проявления основных .свойств нервной системы, темперамент, психические и волевые качества.

Отношения и поведение в тренировках: аккуратность, дисципли­нированность, организованность, трудолюбие; активность, инициативность, самостоятельность; характер настроения, устойчивость помехам и неблагоприятным условиям. Любимые и нелюбимые упражнения, задания, ситуации. Отношение к частым разъездамсмене спортивных залов, инвентаря; отношение к помощи и сказкам тренера.

Отношения и поведение в соревнованиях: типичное предстартовое состояние, сон в период соревнований, степень напряженности в самом начале и в ответственные моменты спортивной борьбы характерная динамика психического состояния в ходе состязание особенности разминки и настройки, реакция на действия товарищей по команде, отношение к судьям и судейству, реакция на зрителей особенности секундирования. Типичные причины срывов, ошибок «психологические барьеры», «коварные» упражнения, приемы и т. Ближайшие и перспективные цели и задачи в спорте. Наличие уверенности и стремления к соперничеству, к спортивной борьбе. Эмоциональные состояния после соревнования.

Психологическая характеристика не остается неизменной. Она дополняется по мере развития и становления личности спортсмен и в связи с совершенствованием его психологической подготовленности.

На основе точного представления о личности спортсмена и его психологической подготовленности осуществляется индивидуальное планирование психологической подготовки. Оно не должно сводиться лишь к определению задач.

Наряду с целями и задачами в индивидуальный план обязательно включают средства и методы психологической подготовки, их дози­ровку и место в учебно-тренировочном процессе.

С учетом данных индивидуального планирования применяются конкретные средства и методы управления психическим развитием спортсмена как осуществление процесса индивидуальной психологической подготовки.

В плане индивидуализации психологической подготовки по типологическим различиям есть продуктивные исследования психологов. Спортсмены с сильной нервной систе­мой при благоприятных условиях (отсутствие психических травм, «психологических барьеров», слабой или чрезмерной мотивации и т. д.) значительно меньше нуждаются в специальной индивидуа­лизации психологической подготовки (хотя, разумеется, без пси­хологической подготовки вообще им не обойтись), чем спортсмены со слабой нервной системой. «Слабые» показывают лучшую свою работоспособность в том случае, когда выполняют большой объем работы малыми дозами (распределенный метод тренировки), для «сильных» лучше метод концентрированной тренировки (боль­шой объем при высокой интенсивности).

Инертные спортсмены должны иметь под­робный план действий в соревнованиях, продуманный до мелочей, иметь на любую сложную ситуацию запасной тактический вариант («домашнюю заготовку»). Подвижные не нуждаются в таком тщательном планировании, перед ними ставят задачи в более об­щей форме. Кропотливая и объемная подготовительная работа утомляет подвижных, отбивает у них интерес, растрачивает нерв­ную энергию и подавляет инициативу.

Поскольку инертный спортсмен медленно «врабатывается» в стартовой фазе соревнования, ему надо заранее настраивать себя на предстоящую борьбу с помощью самовнушения, стараясь пред­ставить приближающиеся состязания, своих соперников, поединок с ними.

Подвижные нуждаются в специальной тренировке «на сосредо­точенность внимания»; они склонны к самоуверенности, к излишне активной и разнообразной разминке, могут без особой надобности менять в соревнованиях тактический план. Если сложное задание не удается быстро выполнить, их интерес к нему заметно остывает.

Неуравновешенные при подготовке к соревнованиям в первую очередь должны заботиться о снижении сильного, возбуж­дения, о сохранении нервно-психической свежести, о том, чтобы всеми возможными средствами отдалить наступление стартового воз­буждения, избежать сильного волнения (не «перегореть»). Решению этой задачи способствует овладение приемами саморегуляциипсихических состояний.

Не следует спешить ставить перед ними ответственные зада­чи в соревнованиях. Они, как правило, задают чрезмерный темп в начале состязания. Надо стро­же и точнее регламентировать их действия в соревнованиях. При подготовке к старту неуравновешенному спортсмену очень трудно «отключиться» от мыслей о предстоящей борьбе. Чтобы мысли не играли подавляющгй роли, следует обдумывать конкретные технические и тактические детали своей готовности к соревнованию.

Уравновешенные спортсмены стабильнее в проявлении» психических состояний, чем неуравновешенные, но нередко харак­теризуются недостаточной эмоциональной реактивностью. В этом случае тренеру приходится применять такие средства психологической подготовки, которые оказывают способствуют своевременной концентрации психической энергии; спортсмена.

***23.5.Психологические факторы надежности спортсмена***

*Под психической надежностью спортсмена понимается вероят­ность стабильного сохранения им высокого уровня эффективной пси­хической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных ситуациях тренировки и соревнований в течение запланированного цикла подготовки.*

«Устойчивая эффективность» психической деятельности и состояний, повышающая работоспо­собность и результативность двигательной деятельности спортсме­на, обеспечивается комплексом психических составляющих.

Среди них можно выделить, во-первых, такие качества, которые прежде всего определяют эффективность двигательной деятельно­сти (например, сенсомоторные и интеллектуальные качества); во-вторых, личностные свойства, способствующие эффективной поме­хоустойчивой деятельности в целом (мотивация достижений, уро­вень притязаний, стремление к доминированию, психическая вынос­ливость, эмоциональная устойчивость); в-третьих, умение регулировать психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов; в-четвертых, социально-психологические особенности межличностных связей, способствующие надежной деятельности коллектива и его членов (сплоченность, четкая групповая структура, психологическая совместимость, оптимальное лидерство и д.р.).

Для представителей различных видов спорта характерны опре­деленные сочетания этих качеств, играющие особенно большую, роль в обеспечении надежной деятельности спортсменов (например, в видах спорта циклического характера особое значение имеет высокий уровень мотивация достижений, психическая выносливость, в единоборствах — интеллектуальные качества, стремление к доми­нированию).

Рассмотрим отдельные компоненты психической надежности спортсмена.

1. Эффективность и устойчивость установочно-программирующей функции психики спортсменов является той «пусковой» систе­мой, благодаря которой реализуется дальнейшая деятельность спортсмена. Сущность этой функции была раскрыта в исследова­ниях Н.А.Бернштейна, Д.Н.Узнадзе, П.К.Анохина, И.С.Беритова.

Согласно Н.А.Бернштейну, в мозгу человека возникает закоди­рованная модель потребного будущего, которая отражает необхо­димый результат деятельности и выступает регулятором всех дей­ствий, направленных на достижение этого результата. Процесс до­стижения цели предполагает непрерывное и многоуровневое регу­лирование с помощью разного рода коррекций. По П.К.Анохину, деятельности системы предшествует афферентный синтез, «запус­кающийся» под влиянием исходной мотивации, памяти, обстановочной афферентации и условных раздражителей. В процесс дея­тельности включается механизм обратной связи, обеспечивающий коррекцию ошибок с помощью акцептора действия. Он пред­ставляет собой афферентный аппарат оценки возможных резуль­татов предстоящего действия, который создает эталон ожидаемого результата и сравнивает с ним информацию о действительном ре­зультате. В процессе этого сличения может осуществляться коррек­ция действий.

Существует много факторов, которые влияют на надежность информационно-управленческих процессов у спортсменов: особен­ности задания и двигательной установки, внешние и внутренние помехи, совершенство и особенности экстраполяции, совершенство функции сличения в системе обратной связи, смысловой кинемати­ческой и динамической программ.

2. Во многих видах спорта (спортивные игры, единоборства, тех­нически сложные виды) эффективность деятельности непосредст­венно зависит от уровня развития психомоторных качеств и сен­сорного самоконтроля, а ее устойчивость — от стабильности психомоторики, процессов самоконтроля, психической выносливости.

Важную роль в обеспечении психической надежности деятель­ности в ряде видов спорта играет перцептивная устойчивость, т. е. способность сохранять отчетливое восприятие различных компонен­тов движения при высоких нагрузках. К числу сенсомоторных фак­торов надежности спортсмена относится сенсорный самоконтроль. Эффективность его как компонента надежности деятельности зави­сит от уровня мотивации и психической напряженности, уровня тре­нированности, общего уровня спортивного мастерства, индивидуальных особенностей сенсомоторной сферы, степени утомления, внешних помех и других факторов, которые тренер должен учиты­вать.

3. Если установочно-программирующая функция, психомотор­ные качества, сенсомоторный самоконтроль оказывают на двига­тельную деятельность спортсмена непосредственное влияние, то его постоянные личностные свойства, умение управлять своим психиче­ским состоянием, социально-психологические особенности группы, в составе которой выполняются двигательные действия, влияют на надежность деятельности более опосредованно, оказывая воздей­ствие в, первую очередь на общие установки, эмоциональные про­цессы и состояния спортсмена. При этом мотивационная сфера, от­дельные личностные проявления воли (инициативность, решитель­ность, активность) стимулируют эффективность деятельности, а такие комплексные свойства личности, как психическая (эмоцио­нальная) устойчивость и психическая выносливость, сила и баланс нервных процессов, способствуют стабильности деятельности.

В обеспечении надежной деятельности спортсменов огромную роль играют особенности ее мотивационной направленности — ин­тенсивность и стабильность значимой для них мотивации, оптималь­ность уровня притязаний и адекватность его изменений по отноше­нию к успехам и неуспехам, фанатичное отношение к тренировке и повышению спортивного мастерства, высокий уровень коллектив­ной и личной ответственности спортсменов и др.

Важнейшим фактором психической надежности спортсмена вы­сокого класса является психическая (эмоциональная) устойчивость. Она в основном определяется силой нервной системы относительно возбуждения, степенью второсигнальных управляющих влияний на повышение возбудимости нервных структур, особенностями произ­вольной регуляции.

4. Надежность спортсмена в соревновании в значительной сте­пени определяется его способностью к саморегуляции на непроиз­вольном и произвольном уровнях непосредственно перед выступле­нием. Непроизвольная регуляция предстартового состояния осу­ществляется путем реализации определенных программ, автомати­зированных в процессе подготовки.

5. В тех видах спорта, где эффективность деятельности определяется взаимодействием партнеров (например, в спортивных играх), компонентом надежности являются социально-психологичес­кие факторы:

а) особенности функциональной и эмоциональной структур группы и их взаимосвязь. Чем более четко дифференцированы роли я деловые обязанности спортсменов в тренировке и соревнованиях, тем больше интеллектуальная согласованность и эмоциональная сплоченность в спортивном коллективе, тем более надежен он; б) уровень социальной мотивации спортсменов (стремление к при­знанию группой, к удовлетворению традиций коллектива, к поддер­жанию престижа команды; в) социально-психологический климат команды.

К числу факторов и условий, воздействующих на психо­логический климат команды, относятся: уровень сплоченности и психологической совместимости членов команды, система .принятых норм и взаимооценок поведения ее членов, система их ценностных ориентации, степень психической готовности, возможная конфликт­ность; г) адекватное распознавание возможностей соперников и их действий, успешность разных видов общения партнеров, их способ­ность к взаимопониманию, слаженность группового взаимодействия.

Таким образом, оптимальное сочетание всех психологических компонентов надежности спортсмена обеспечивает эффективное и устойчивое выполнение спортивной деятельности.

Повышение уровня надежности спортсмена осуществляется в процессе его психологической подготовки и предусматривает сле­дующие направления взаимосвязанных систематических психолого-педагогических воздействий: 1) формирование мотивационной сферы спортсмена и связанной с ней волевой сферы; 2) обучение приемам саморегуляции; 3) оп­тимизация психологического климата и системы межличностных отношений в командах; 4) совершенствование системы двигатель­ных установок и психомоторики спортсмена.

# Контрольные вопросы и задания:

1.Назовите основные виды психологической подготовки в спорте.

2.Что входит в систему общей психологической подготовки спортсмена?

3.Какие основные техники применяются в процессе специальной психологической подготовки спортсмена?

4.Дайте краткую характеристику мобилизующих, корригирующих и релаксирующих упражнений в системе психологической подготовки.

5.Приведите примеры вербальных воздействий, которые применяют тренеры в вашем виде спорта.

6.Какие факторы необходимо учитывать в процессе индивидуализации психологической подготовки спортсмена?

7.Какими психологическими механизмами определяется надежность спортсмена?

#### *Рекомендуемая литература*

1. Алексеев А.В. Ключи к резервам психики: Кубанский практикум по психагогике.- Краснодар, 1995.
2. Гиссен Л.Д. Время стрессов. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Горская Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсменов. - Краснодар, 1983.
4. Ермолаева М.В., Стрижак А.П., Тер-Ованесян И.А. Психологическая подготовка легкоатлетов: Практические рекомендации. – М.: Советский спорт, 1992.
5. Киселев Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

7. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатерингбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

1. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М: Изд-во ДАР, 1995.
2. Родионов А.В., Практическая психология физической культуры и спорта. - Махачкала: Изд. Юпитер. 2002.

10.Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортив-

ному результату. – Самара, СГПУ, 1999.

11.Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. - М.:

Физкультура и спорт, 1988.

**ГЛАВА 24.**

**ПСИХОГИГИЕНА В СПОРТЕ**

*Под психогигиеной подразумевается область гигиены и медицинской психологии, изучающая, разрабатывающая и осуществляющая мероприятия направленные на сохранение и укрепление психического здоровья человека. Отчетливо выражены связи психогигиены спорта с социальной психологией спорта, психологией личности, психотерапией, психофармакологией, психопрофилактикой.*

В психогигиене выделяются следующие разделы: возрастная психогигиена, психогигиена семьи, психогигиена труда, психогигиена спорта и ряд других.

Главной задачей психогигиены спорта является обеспечение ***психического здоровья спортсмена***[[17]](#footnote-17). При этом, естественно она тесно связана с психологией личности, психологией коллектива, психорегуляцией, психопрофилактикой, а в отдельных случаях - с психотерапией.

В современном спорте нагрузка на психическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь в ряде случаев на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстанавливать свою психическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимость постоянно преодолевать большие не только физические, но и психические нагрузки приводит к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу (В.П. Некрасов,1987).

Однако нагрузка (особенно в профессиональном спорте) так велика, что возникновение психосоматических нарушений становится обычным делом (гипертония, тахикардия, мигрени, гастриты, нейродермиты и т.д).

Возникающая внутренняя «картина болезни» формирует патологические реакции личности на нарушение здоровья, психическую дезадаптацию и среди них одна из самых неадекватных – раздражение и отторжение любых попыток психолога вступить в лечебный контакт. Стройная система саморегуляции нарушается и, в условиях дефицита времени при подготовке к соревнованиям, традиционная тактики психотерапии не работает.

Часто спортсмены сознательно скрывают внешние проявления психической дезадаптации. Это связано с нежеланием показать свою слабость, боязнью не попасть в команду, не поехать на ответственные соревнования и т. п. Поэтому одной из задач психогигиены является четкий объективный контроль состояния спортсмена с обязательным критическим осмыслением полученных данных.

Практика показала, что психическая дезадаптация связана снижением уровня работоспособности. Поэтому систематическая диагностика психических состояний имеет очень большое значение. С этой целью могут применяться различные методы, описанные в главе 11.

***24.1. Методы восстановления психической***

***работоспособности***

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психогигиенические методы, в первую оче­редь внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, так и различные невербальные, аппаратурные методы. Ведущим механизмом в них является углубленное торможение головного мозга, что спо­собствует более полному использованию возможностей трофотропной функциональной системы.

**1. Внушение в состоянии бодрствования.** Во время проведения беседы, в простой, ненавязчивой форме спортсмену объясняются причины его неудач и доступные варианты их оперативного преодоления. Совместно со спортсменом разбирается все то, что необходимо устранить в процессе психорегуляции. Это могут быть, во-первых, создание канала для дренажа эмоций: спортсмен должен излить свои ощущения и почувствовать облегчение. Во-вторых формирование нового очага возбуждения, который способен отвлечь от навязчивых мыслей. В-третьих, выработка определенной тактики поведения, чтобы спортсмен поверил в себя.

**2. Гипносуггестия.** Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого сноподобного состояния (вплоть до гипнотического), в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В сноподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование востановительной (трофотропной) системы может быть максимальным.

**3. Аппаратурные методы.** Применение только словесных методов психорегуляции в ряде случаев бывает недостаточно. Основными причинами этого являются: а) недостаточная внушаемость спортсмена; *б)* неумение пользоваться методами гетеро- или ауторегуляции; *в*) отсутствие условий для проведения сеанса, г) значительное снижение или, наоборот, повышение нервно-психического напряжения; *д)* неверие в эффективность словесных методов воздействия.

В этих случаях большую помощь оказывают аппаратурные методы восстановления: /) формирование сноподобного c с помощью методов электроанальгезии; *2)* электромассаж, электропунктура.

**Центральная анальгезия.** Физические основы, восстановительных механизмов центральной анальгезии заключаются в том, что благодаря воздействию подобранных по частоте импульсных токов на центральную нервную систему формируются участки распространяющейся депрессии ритмов мозга (Э.С. Каструбин с соавт., 1979).В результате в коре больших полушарий головного мозга создаются оптимальные условия для процессов саморегуляции, обеспечивается нейровегетативная защита жизненно важных организма при различных стрессовых состояниях (В.П. Некрасов,1987)

Для центральной анальгезии применяются приборы как отечественного производства ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии) или ЛЭНАР (лечебный электронаркоз), которые генерируют импульсы с частотой 500—1200 Гц (ПЭЛАНА) и 500-2000 Гц (ЛЭНАР), так и зарубежного (ДЗЕН-ТРЕНЕР)

Использование центральной анальгезии хорошо сочетается  
с вербальными методами восстановления и вибрационным массажем (специальные массажные кресла).

**Электромассаж.** Под этим термином понимается комплекс методик импульсного воздействия слабым током (сила не больше 650 мкА) на различные мышечные группы.

Сочетанное применение **психической саморегуляции и** **физических упражнений в водной среде** дает неожиданно мощный реабилитационный эффект у спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата (В.Ф.Сопов,1998). Проблема скорейшего возвращения спортсмена «в строй» в спорте высших достижений после тяжелых травм является наиболее острой с точки зрения психогигиены посттравматических стрессовых состояний.

Условно процесс реабилитации может быть разделен на две составляющие *– собственно ускорение процесса восстановления поврежденного участка опорно–двигательного аппарата и восстановление профессиональных (психомоторных) навыков.* Их обьединение происходит в процессе выполнения идеомоторных упражнений и саморегуляции «на суше» и упражнений имитирующих технику - под водой.[[18]](#footnote-18)

Установлено, что при исчезновении гравитации, (и, если еще выключается зрительный анализатор или искажается визуальная картина мира), автоматическая работа «акцептора действия» резко нарушается. *Мозг переходит с автоматических уровней управления* *на осознаваемые*, обостряется чувствительность, активизируется двигательная память, постоянно эксплуатируется канал «реальное состояние» - «образ будущего». Местом, где на земле гравитация отсутствует, является **гидрокосмос,** нахождение под водой.

***24.2. Психопрофилактика неблагоприятных***

***психических состояний***

В широком смысле регуляция психических состояний осуществляется двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже сформировавшихся состояний. При этом используется широкий арсенал средств и методов воздействия извне или методы саморегуляции.

Наиболее актуальными обьектами для выбора индивидуальной тактики психорегуляции являются такие психические состояния как утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая и предстартовую лихорадку), фрустрация (разочарование).

Для борьбы с переутомлением с позиций общей теории психогигиены необходим щадящий режим. Это объясняется тем, что переутомление и связанные с ним невротические явления делают спортсмена чрезмерно чувствительным к факторам, которые он обычно воспринимал как, нейтральные или мало значимые. Отсюда случаи неоправданной (с позиции здравого смысла) гневливости, обидчивости, слезливости и т. п.

Роль режима труда и отдыха здесь имеет особое значение, так как он не только позволяет рационально сочетать нагрузку и восстановительные мероприятия, но и способствует упорядочению протекания биоритмических физиологических процессов, оптимизируя, таким образом, комплексные адаптационные реакции организма в целом.

Процесс расслабления и развития сноподобного cocтояния протекает гораздо легче при использовании различных аппаратурных методов, и в первую очередь центральной анальгезии. Вместе с тем в этот период спортсмены раздражительны, и у некоторых может появиться излишняя чувствительность к электротоку. В таком случае необходимо ориентироваться на индивидуальное восприятие силы тока каждым спортсменом в отдельности.

Для усиления эффекта релаксации полезно использовать устройства или магнитофонные записи, имитирующие шум дождя, морского прибоя, листвы.

Особую роль играет интерьер помещений для мероприятий психогигиены. При создании цветосветовой композиции кабинета психологической разгрузки и цветосветовом воздействии на спортсменов в ходе всего их пребывания, рекомендуется учитывать психофизиологический эффект цветов.(таблица 18).

В цветовом интерьере должны преобладать цвета, успокаивающие нервную систему. Пол должен быть мягким, гармонирующим по цвету с окраской стен (мягкий пол глушит звуки, ощущение ногой мягкого покрытия успокаивает человека).

# *Таблица 18*

**Психофизиологический эффект цветов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цвет** | **Давление крови** | **Пульс,**  **дыхание** | **Мускульное напряжение** | **Воздействие на эмоции** |
| **Красный** | Увеличивает | Ускоряет | Увеличивает | Возбуждает |
| **Оранжевый** | Слегка увеличивает | Слегка увеличивает | Увеличивает | Стимулирует |
| **Желтый** | Не меняет | Не меняет | Не меняет | Уравновешивает |
| **Зеленый** | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Уравновешивает |
| **Голубой** | Уменьшает | Успокаивает | Уменьшает | Успокаивает |
| **Синий** | Значительно уменьшает | Значительно уменьшает | Уменьшает | Затормаживает |
| **Фиолетовый** | Сильно уменьшает | Сильно успокаивает | Сильно уменьшает | Подавляет |

**Методы психорегуляции при избыточном нервно-психнческо напряжении.** Избыточное напряжение является безусловной помехой рациональному использованию функциональных возможностей спортсмена.

Опыт показывает, что одним из первоочередных средств устранения избыточного нервно-психического напряжения является направленная на его дренаж рациональная психорегуляция в состоянии бодрствования, а также создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего фактора (В.П. Некрасов, Н.А. Худадов, 1985).

Если таким образом не удается снизить избыточное напряжение, то следует использовать гипносуггестивные методы. При этом если спортсмен просто испытывает волнение в связи с ожиданием старта и иногда переоценивает свои силы, то психорегулирующее воздействие должно носить чисто успокаивающий характер. Xороший эффект дает в данном случае применение аппаратурных методов, в первую очередь центральной анальгезии. Аппаратурные методы играют также роль отвлекающего фактора и поэтому ещё больше способствуют устранению избыточного напряжения.

**Методы психорегуляции в состоянии фрустрации.** Состояние фрустрации связано со стойким разногласием между ожидаемыми событиями и реальным результатом. Сопровождаясь отрицательными эмоциями, это состояние может сочетаться с утомлением и с избыточным нервно-психическим напряжением, но может выступать и как самостоятельный феномен.

Среди средств борьбы с фрустрацией рациональная регуляция может быть одним из ведущих. Для устранения имеющейся депрессии важно определить вид психической защиты. Практика показывает, что лучше всего использовать тактикурационализации, Таким образом, рациональная психорегуляция может выглядеть как комплекс процедур, включающих логический анализ ситуации, выбор тактики дренажа эмоций или, наоборот психической защиты и, наконец, формирование плана для выхода из данного положения.

Большое значение имеет **поддержание устойчивого и позитивного настроения** спортсмена. Относительно устойчивое настроение возникает в результате удовлетворения или неудовлетворения существенных запросов и устремлений человека. Смена положительного и отрицательного настроений – естественный и необходимый процесс, способствующий лучшей и более адекватной эмоциональной дифференцировке событий. Однако доминировать должно хорошее настроение (таблица 19).

**24.3. Психогигиена и психофармакология**

В целях психопрофилактики и психогигиены в спорте могут использоваться различные психофармакологические средства. Целесообразность их использования объясняется, с одной стороны тем, что основное психотропное действие этих препаратов (седативное, стимулирующее и т. д.) помогает нормализовать неадекватные психовегетативные реакции тренеров и спортсменов; с другой стороны - тем, что они имеют несомненную ценность для повышения физической и умственной работоспособности.

Психофармакологические средства, применяемые в спортивной медицине, делятся на 5 групп: транквилизаторы, антидепрессанты, психостимуляторы, ноотропы и адаптогены. В последнее время их дополняют пищевые биологические добавки.

*1.Транквилизаторы* оказывают седативное, успокаивающее действие, снижают психическое напряжение, страх и тревогу, нормализуют психическое состояние и уменьшают вегетативные расстройства. .

*2.Антидепрессанты* улучшают настроение. Среди них выделяют две подгруппы, — одни успокаивают и повышают настроение, другие стимулируют психомоторную активность.

## *Таблица 19*

**Факторы, влияющие на создание хорошего настроения**

(по Р. Левинсону и М. Графу).

|  |  |
| --- | --- |
| **Факторы** | |
| **Социальные** | **Физические** |
| * пребывание в кругу счастливых людей, друзей; * наблюдение за людьми, детьми, животными, природой; * откровенная беседа; * выражение своей любви, выслушивание признания в любви; * ласкательные прикосновения, поцелуи, поглаживания; * общение, игры с детьми; * высказывание похвалы, комплиментов кому-либо (просто так…) * чаепитие, кофепитие, застолье с друзьями, близкими; * позвонить или пойти к старым друзьям; * оказать услугу, помощь; * развлечь, развеселить кого-либо; * нормальные половые связи; * новые знакомства; * письмо, (о) писание; * приобретение новых знаний;   и др. | * смех, улыбка; * расслабленность; * осознание; * размышление о хорошем; * свежий воздух; * красивый пейзаж; * погружение в состояние покоя, умиротворенность; * купание (море, душ); * солнечные ванны; * чистая одежда; * осознание свободного времени; * хороший сон; * любимые мелодии; * убежденность в благополучии; * обращение к высшим силам (бог, вселенная, великая идея); * вождение автомобиля; * покупки; * физические упражнения, работа; * хорошая еда; * и др. |

*3.Психостимуляторы* оказывают тонизирующее, энергизирующее действие и стимулируют мотивацию достижений.

*4.Ноотропы* действуют на «разум», улучшают деятельность высших психических функций. Они используются в качестве средств оптимизации умственной деятельности и повышения адаптации к длительным физическим нагрузкам.

*5.Адаптогены* (препараты преимущественно растительного, происхождения) весьма многочисленны и широко используются в народной медицине многих стран. Механизмы действия адаптогенов изучены еще недостаточно Выделяют две подгруппы адаптогенов. В одной преобладают адаптогенные и экономизирующие свойства (препараты женьшеня, элеутерококка, золотого корня), в другой умеренно выраженные стимулирующие свойства (препарат китайского лимонника, левзеи, рододендрона и ряда других растений).

*6.Биологически активные добавки (БАД) и психическая саморегуляция.*  Технология освоения психической саморегуляции непроста и требует времени и регулярности занятий. Более того, если спортсмен не чувствует быстрых изменений от занятий саморегуляцией, то он довольно быстро теряет мотивацию к укреплению своего психического здоровья.

Разработана технология параллельного воздействия на организм и его системы, как психотерапии, так и биологически активных системных пищевых добавок растительного происхождения фирмы «ВИТАМАКС», создающих энергетически активный фон, на котором применение саморегуляции происходит и быстрее и целенаправленней. [[19]](#footnote-19)

Для этой цели наиболее эффективными оказались системные продукты, оказывающие оздоравливающее, энергизирующее и релаксирующее действие на нервную систему, а так же сердечно-сосудистую и иммунную системы.

Это прежде всего «ЭКСТРАКТ ГИНКГО БИЛОБА –(сосудорасширяющее, увеличение кислорода в крови, улучшение передачи нервных импульсов, улучшение познавательной функции, улучшение церебрального метаболизма), что делает его эффективным при следующих состояниях: головокружения, головные боли, ухудшение памяти и внимания, снижение скорости мышления, беспокойство, депрессия, невротические нарушения и т.д.

Особое место занимает ЛEЦИТИН – как главный помощник в борьбе с утомлением и функциональными нарушениями в организме. Он составляет 17 % нервной системы, сердечная мышца обладает самым высоким содержанием лецитина. Лецитин показан при целом ряде состояний: снижение умственной концентрации, памяти, при умственном переутомлении, заболевания периферической нервной системы, раздражительность, нервные срывы, дерматиты, псориаз, анемия, астения.

Системный продукт специализированного действия «МЕЛАТОНИН» применяется при депрессиях, расстройствах суточного ритма сна и бодрствования, при быстрой смене часовых поясов, при бессоннице и чувстве усталости в ночное время.

Аюрведический травяной чай «НА СОН ГРЯДУЩИЙ» помогает успокоиться и расслабиться, повышает сопротивляемость организма и укрепляет иммунитет при простуде, улучшает сон.

Данные продукты эффективны для самого широкого круга населения: от детей до лиц преклонного возраста, занимающихся психорегуляцией с целью укрепления здоровья.

Психофармакологические средства должны применяться по назначению врача в случаях настоятельной необходимости в соревновательном или тренировочном периодах. Только тогда их применение будет правильным и эффективным. Однако некоторые спортсмены прибегают к ним чаще, чем это необходимо, по собственной инициативе, иногда по рекомендации тренеров. Чаще всего поводом являются нарушение сна, предсоревновательное беспокойство, усталость, перетренированность, страхи, разочарования и т. п. При появлении этих симптомов надо обязательно обратиться к врачу или психологу.

***Психотропные средства обладают особым свойством: вызывают привыкание, зависимость человека от лекарств и необходимость их постоянного приема во все увеличивающихся дозах. Такая зависимость имеет место при наркомании, но может возникнуть в обычных условиях, если препараты применяются слишком часто. Тогда отмена препарата вызывает беспокойство, тревогу» с бурную вегетативную реакцию. Имеются психофармакологические препараты, которые вызывают привыкание уже после кратковременного приема. Все это показывает, что дисциплина и чувство ответственности, — необходимые требования к применению психофармакологических препаратов в спорте. В противном случае применение их может принести больше вреда, чем пользы.***

##### 24.4. Психогигиеническое значение психологического климата в коллективе

Спортивный коллектив — это всегда совокупность людей, главной чертой характера которых является стремление побеждать, быть первым, обладающих высоким уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха, часто и вне спорта.

Спортсмен, особенно добившийся больших успехов, нередко имеет сложный характер. Во многом это объясняется необходимостью уметь входить в особое психическое состояние, в котором он наиболее полно реализуют свои физические и технические возможности, частой чрезмерной нагрузкой на эмоционально-чувстную сферу, неопределенностью достижения намеченного результата, что всегда вызывает отрицательные эмоции (П.В.Симонов). Нельзя сбрасывать со счета и атмосферу острого спортивного соперничества, которое обязательно присутствует в коллективе. По данным Ю.Я. Рыжонкина (1976) чаще всего негативно переживают эту ситуацию игроки маргинального статуса, не входящие в основной состав, но постоянно готовящиеся к участию в игре. Это заставляет очень внимательно относиться к вопросам внутригрупповых отношений.

Самую главную группу составляет пара тренер — спортсмен. От тренера требуется проявление особого такта во взаимоотношениях со спортсменом, умение найти те мотивационные струны характере спортсмена, которые бы позволили наиболее рационально управлять им. Тренер, врач команды, психолог и другие специалисты, работащие со спортсменами, должны внимательно следить за внутригрупповыми взаимоотношениями, вовремя устраняя конфликты[[20]](#footnote-20).

Ровные отношения спортсменов в коллективе, исключают формирование мелких групп, объединенных нередко и мелкими| интересами,— важный фактор, оздоравливающий психологический климат. Не акцентирование спортивных заслуг, а поощрение спортсмена как личности — характерная черта здорового коллектива.

Психологический климат в спортивном коллектив - явление сложное и относится к так называемым социально-психологическим компонентам надежности деятельности спортивной команды. Однако именно социальный стресс (негативный психологический климат) является наиболее патогенным источником возникновения психосоматических расстройств и заболеваний у спортсменов. Для эффективного управления психологическим климатом нужен тренерский опыт, педагогическая подготовка, искусство наставника, воспитателя, психолога.

**Контрольные вопросы и задания:**

1.Что является главной задачей психогигиены?

2.Назовите основные причины психической дезадаптации в спорте.

3. Перечислите основные методы восстановления психической работоспособности.

4. Перечислите основные методы психопрофилактики неблагоприятных психических состояний.

5. Назовите основные факторы, влияющие на поддержание хорошего настроения.

6. Назовите основные группы психофармакологических препаратов в спорте и принципы их применения.

7. Какова психогигиеническая роль психологического климата в спортивном коллективе?

8. Какую роль играет психогигиена в работе тренера?

#### *Рекомендуемая литература*

1. Алексеев А.В. Система АГИМ. М. 1995
2. Алексеев А.В. Преодолеть себя. М.,2003.
3. Гиссен Л.Д. Время стрессов. М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Некрасов В.П., Худадов Н.А. и др. Психическая регуляция в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М: Изд-во ДАР, 1995.
6. Сопов В.Ф. Эмоциональная саморегуляция: теоретические и прикладные аспекты. Самара. 2002.
7. Сопов в.ф. Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений // Журнал Спортивный психолог. Спец. выпуск. М., РГУФК, 2003.
8. Сопов В.Ф Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности.-М.: Академический проект.2005.

**ГЛАВА 25.**

**ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОВЕДЕНИЕМ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНА В СИТУАЦИЯХ СОРЕВНОВАНИЯ**

***25.1. Предпосылки применения управляющих воздействий***

В ситуациях соревнований задача тренера — не только помочь спортсмену в поддержании необходимого настроя на эффективные действия, но и самому быть готовым использовать различные способы срочной регуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена, которые могут возникнуть в экстремальных условиях.

Психологические приемы управления поведением и деятельностью спортсмена в процессе соревнований связаны с решением следующих проблем:

* ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для конкретного спортсмена на данном этапе спортивной карьеры;
* формирование психических «внутренних опор»;
* преодоление психических барьеров, различных фобий, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
* создание собственного образа;
* создание образа соперника;
* психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
* создание психологической программы действий непосредственно перед началом соревнований.

При выборе управленческих мер тренер исходит из того, что важными факто­рами, определяющими психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценка спортсменом вероятности достижения этого результата. Поэтому, регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, тренер может оптимизировать психическое сос­тояние спортсмена в ходе соревнований.

***25.1. Психология секундирования***

Особое значение для управления соревновательной деятельностью спортсмена имеет словесное воздействие тренера непосредственно на соревновании — секундирование.

Особую роль секундирование играет в единоборствах (кстати, впервые оно появилось в дуэльном фехтовании), где оно выражается в следующих воздействиях:

* информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии),
* анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника,
* анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке,
* рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику,
* обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях,
* формирование эмоционального окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку,
* внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно,
* формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование обычно прово­дится в двух формах: советов-наставлений, даваемых спортсмену перед началом соревнования, и советов-подсказок, даваемых в ходе соревнования, во время активных действий спортсмена.

С о в е т ы - н а с т а в л е н и я чаще всего имеют цель сформиро­вать у спортсмена положительное отношение к предстоящему со­ревнованию, вызвать желание участвовать в нем, укрепить уверен­ность в своих силах, мобилизовать к активным действиям. Тренеру следует иметь в виду, что его слово может иметь огромное влияние на соревновательное психическое состояние спортсмена и что поль­зоваться им, поэтому надо очень продуманно. В противном случае наставления, «накладываясь» на предстартовое состояние, могут вызвать возбуждение, уровень которого превысит оптимальный наоборот, торможение как реакцию на чересчур сильный раздражитель, т. е. могут стать причиной либо стартовой лихорадки, стартовой апатии.

Советы тренера, призывающие спортсмена к осторожности («Внимательнее!», «Смотри, не попадись», «Не торопись.» и т. п.), могут, с одной стороны, способствовать более продума­нному, сдержанному ведению соревновательной борьбы, а с другой — стать причиной чувства сомнения, снизить субъективную оценку вероятности достижения успеха, вызвать замену соревновательной установки «одержать победу» установкой «не проиграть». Ряд тренеров, желая «мобилизовать» спортсмена, повысить его внимательность и бдительность, подчеркивают силу противника, дают советы типа: «Следи — он очень хитрый», «С ним надо особенно внимательно», «Он очень техничный» и т. п. Так советы не всегда способствуют успеху спортсмена. Тренер, говоря -так неконкретно о силе соперника, лишь ставит перед спортсменом новую задачу — разобраться, чем именно силен противник, почему во встрече с ним надо быть особенно осторожным. Непосредственно перед стартом спортсмен может не располагать информацией, позволяющей ему ответить на эти вопросы. Следовательно, возникает дефицит информации, который влечет за собой появление астенических эмоций и опять-таки снижение оценки вероятности достижения победы.

Реально помочь спортсмену могут лишь конкретные указания об известных ему наиболее опасных особенностях соперника.

Тренер должен, во-первых, быть абсолютно уверен в точности сведений, которые он непосредственно перед стартом сообщает своему подопечному; во-вторых, кратко информировать спортсмена о самом главном, основном. Лучшие тренеры говорят: «В ближнем бою бьет справа по туловищу» (боксеру); "Проходит к ноге". или «Накатывает влево» (борцу); «Сильно финиширует» (бегуну) и такие сведения надо сообщать осторожно, учитывая индивидуальные особенности и опыт спортсмена.

Может случиться, что информация о коронных приемах соперника заставит спортсмена только на них сосредоточить внимание и ожидать все время только действия, о которых ему сказал тренер. Это нередко приводит проигрышу в случае применения соперником другого приема, который в этих условиях становится более неожиданным, в силу спортсмен реагирует на него не только не адекватно, но и медленнее,  чем на другие, ожидаемые, приемы.

Еще с большей осторожностью тренер должен пользоваться советами - подсказками в ходе соревновательной борьбы, Отрицательный эффект их связан чаще всего с тем, что они не дают спортсмену сосредоточиться, отвлекают от анализа меняющейся соревновательной ситуации, мешают самостоятельно решать сорев­новательные задачи.

Систематическое применение подсказок при­тупляет личную инициативу спортсмена, он становится беспомощ­ным, когда приходится выступать в соревновании без тренера или когда условия проведения соревнований не позволяют тренеру «суфлировать». У спортсменов, которые привыкли самостоятельно, решать возникающие в ходе соревнования задачи, совет-подсказка может вступить в противоречие с собственными замыслами. Такое противоречие становится причиной сложных конфликтных ситуаций, решение которых в микроинтервалы времени является весьма трудным и требует дополнительных усилии.

Применяя подсказку, тренер должен быть уверен, что она не вступит в противоречие с тем решением, к которому спортсмен пришел самостоятельно.

Как правило, активнодействующему спортсмену подсказки могут быть полезны лишь в определенных критических ситуациях соревнования. Опытные тренеры в таких случаях дают команды с целью мгновенно исправить какую-нибудь ошибку или экстренно мобилизовать силы спортсмена: уставшему бегуну — «Терпи!» или «Руками!» (т. е. энергичней работай руками); сделавшему соскок и пошатнувшемуся гимнасту — «Стоять!»; начавшему бросок и преодолевающему сопротивление соперника борцу — «Пойдет!». Но и такие подсказки можно применять лишь при условии тонкого, понимания соревновательной ситуации, отличного знания состоя­ния и возможностей спортсмена при абсолютной уверенности в том,что в данном случае управление извне не вступит в конфликт с са­морегуляцией.

Следовательно, тренеру надо стремиться к тому, чтобы его речевые воздействия помогали спортсмену получить необходимую, достаточную для принятия решения информацию и при этом знать, что величина и содержание ее определяются не только объективными условиями соревнования, но и субъективной потребностью в ней спортсмена, его индивидуальными возможностями восприятия и переработки информации, психическим состоянием.

Наверное, нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель так называемого «сильного» типа нервной системы, как называл его И.П.Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его «сильные стороны», а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - «сильные стороны» его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает, и, подчеркивая, например, «сильные стороны» спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника – важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 30 – 40 минут до начала боя в боксе, за 15 – 20 минут до начала схватки в борьбе, за 5 – 10 минут до начала боя в фехтовании. В фехтовании это обычно относится к первому бою предварительной ступени соревнований, каждому бою тура прямого выбывания и особенно – ко всем финальным боям. Естественно, есть своя специфика секундирования в командных соревнованиях по фехтованию.

Секундирование перед поединком и в перерывах между раундами различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Знаменитый советский тренер по фехтованию Иван Ильич Манаенко нередко говорил с искренним сожалением своему ученику, проигравшему бой в предварительной ступени соревнований: «Да! Пора тебе заканчивать с фехтованием. Я же вижу – силы уже не те, соперник просто издевался над тобой!» Надо прямо сказать: нередко это действовало просто угнетающе на его учеников. Зато сдержанная похвала после двух-трех успешных последующих боев буквально окрыляла учеников. Это мог себе позволить Манаенко…

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди».

При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины… Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!»

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит «родного» тренера. По содержанию основных средств психической регуляции подготовка тренера и спортсмена во многом совпадают, поэтому тренер может сам настраиваться практически так же, как и спортсмен. Что касается его воздействий на спортсмена, т.е. приемов гетерорегуляции, то они в единоборствах, особенно при работе с юношами, они дают особый эффект, тогда как в большинстве других видов спорта более важны приемы ауторегуляции.

***25.3. Применение средств психической регуляции в процессе соревнований***

Известный бельгийский специалист Л.Лефевр писал, что замечания тренера, которые направлены лучшим игрокам команды, должны отличаться по содержанию и тону от замечаний, которые делаются другим игрокам. Как правило, замечания лидерам более сдержанны, в них должна звучать надежда, что они не подведут. Нельзя делать резких замечаний маргиналам, иначе они потеряют веру в свои возможности. Болезненно реагируют на резкие замечания игроки мнительные, неуравновешенные, психически быстро утомляемые.

Средства прямого и косвенного внушения, которые применяются непосредственно в процессе соревновательной деятельности (на примере бокса):

1.*Создание внутренних психических опор****.*** Этот прием основывается на убеждении спортсмена в его высоком потенциале, которое искусственно подкрепля­ется созданием условий, для его проявления (например, при упражнениях на лапах тренер искусственно облегчает техническую реализацию излюбленных приемов).

*2.Рационализация****.*** Заключается объяснении тренером механизмов возникающих неблагоприятных состояний с целью их объективной оценки и поиска путей не только выхода из неблагоприятного состояния, но и ис­пользования его для повышения уровня активации. Это может делать и сам спортсмен в форме самовнушения. Например, при появлении беспричинного раздражения: «Я знаю, что раздражительность - один из признаков вхож­дения в спортивную форму; раз я стал раздражительным, значит я близок к пику тренированности». Или: «У меня появляются признаки предстартового волнения (такие-то) - это волнение можно использовать и настроить себя на активные действия в спарринге».

3. *Сублимация* заключается в искусственном вытеснении одного настроения другим благодаря изменению мотивации, переориентировке в отношении решаемых в спарринге задач. Чаще всего сублимация заключается в «переводе» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки наиболее вероятного исхода спарринга в сферу технико-тактического его содержания

4.*Десенсибилизация*, при которой моделируются неблагоприятные психические состояния в бою: после релаксации спортсмен мысленно проигрывает неблагоприятные ситуации, бывшие реально в других боях, «снимая» затем негативные эмоции.

5. *Деактуализация* заключается в искусственном занижении силы соперника в предстоящем бою. Различаются прямая деактуализация, когда показываются его реальные слабости, и косвенная, когда намеренно выделяются те сильные стороны конкретного спортсмена, которым сопернику нечего противопоставить. Для применения такого вербального воздействия нужен тонкий психологический подход и педагогический такт тренера, иначе слишком прямолинейным убеждением можно добиться отрицательного эффекта. Помимо средств непосредственной коррекции психического состояния рекомендуются средства совершенствования психо-тактической подготовленности спортсменов. Они основываются на оптимизации тактических решений и поведения в ситуациях единоборства, соответствующей нервно-психической организации спортсмена.

*6. «Снятие запрета на ошибку»*. Спортсменам перед игрой с относительно несильным соперником рекомендовалось намеренно рисковать, чтобы подавить его вою к сопротивлению. ъ *7. «Визуализация».* Спортсмену предлагается представлять игровые действия в сочетании «легких» и «жестких» движений. Рекомендуется также мысленное наблюдение за собой как бы со стороны, когда оригинальными тактическими действиями соперник ставится в беспомощное положение.

В заключение укажем ещё на некоторые психолого-педагогические рекомендации по совершенствованию процесса подготовки спортсменов. Здесь они представлены как бы в обобщённом виде.

1. Необходимо постоянно воспитывать спортсменов в духе самостоятельности. Здесь имеется в виду и формирование установки на самостоятельную работу, и развитие навыков самостоятельной деятельности, и поддержание у спортсмена «чувства самостоятельности», ответственности за своё дело, за результат проделанной работы. Нужно не просто заставлять делать «черновую» работу, но и буквально воспитывать любовь к такой работе. Можно принести пример из баскетбола, в котором самой трудной, самой неприятной работой является игра в защите. И тренеры считают, что пока игрок будет просто терпеть игру в защите, а не полюбит её, из него не получится отличный баскетболист. Психолог должен всемерно способствовать самоуправлению тренировочным процессом спортсменами.

2. Необходимо формировать у спортсменов «запас соревновательной прочности» путём предъявления им сложных двигательных и психологических задач на тренировках, особенно при моделировании ключевых моментов соревнования. Конкретное содержание психологических средств определяется спецификой вида спорта. В этом случае речь идёт о введении лимитирующих факторов, как по времени, так и по пространству деятельности, о применении различного рода гандикапов, об ограничении использования так называемых «коронных» приёмов, об изменении вероятностей успеха или неуспеха при решении тактических задач. Особую роль здесь играет соревновательный метод, который становится основным по мере сближения спорта высших достижений и профессионального спорта.

3. Психолог должен помогать тренеру создавать ситуации, осложняющие процесс адаптации к соревновательных условиям путём создания неожиданных психических барьеров. Это касается гласного формирования основного состава команды, определения ближайших и перспективных целей команды, изменения содержания тренировочного процесса в сторону повышения его интенсивности (если это не противоречит логике тренировочного процесса). Спортсменов необходимо ориентировать на определённого рода «избыточность», показывая, что в тренировке должно быть труднее, чем в соревновании.

4. Спортсменов необходимо ориентировать на создание и развитие самобытного индивидуального стиля деятельности, на поиск эффективных и эффектных «коронных» приёмов; надо культивировать оригинальные решения тактических задач.

5. Психолог, если такой есть в команде, играет важную роль в формировании открытости и доверия тренера к спортсменам и спортсмена к тренеру. Это позволяет больше получать полезной информации, побиваться хорошего взаимопонимания в команде и более глубокого самопознания спортсмена как личности. Психолог должен способствовать стремлению спортсменов к самосовершенствованию, причём обязательно не только в сфере спорта.

1. Современная психология: Справочное руководство / Под ред. В.Н.Дружинина. – М., 1999 [↑](#footnote-ref-1)
2. Материалы Международной научной конференции психологов спорта и физической культуры «Рудиковские чтения» (Москва, 21-22 января 2004 года) [↑](#footnote-ref-2)
3. Соловов П.А., Соловов А.В. Формирование химической зависимости у молодежи в свете психоаналитических теорий личности // Социальная профилактика и здоровье. – 2003. - № 5 [↑](#footnote-ref-3)
4. Донцов А.И. Психология коллектива. – М., 1984 [↑](#footnote-ref-4)
5. Современная психология: справочное руководство / Под ред. В.Н.Дружинина. – М., 1999 [↑](#footnote-ref-5)
6. Психология: Учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.Ц.Пуни. – М., 1984 [↑](#footnote-ref-6)
7. Донцов А.И. Психология коллектива. – М., 1984 [↑](#footnote-ref-7)
8. Коллектив и личность / под ред. К.К.Платонова. – М., 1975 [↑](#footnote-ref-8)
9. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.Т.Джамгарова, А.Ц.Пуни. – М., 1979 [↑](#footnote-ref-9)
10. Донцов А.И. Психология коллектива. – М., 1984 [↑](#footnote-ref-10)
11. С Сопов В.Ф. Психология разрешения конфликта в спортивной команде. – Самара, 2000 [↑](#footnote-ref-11)
12. Виханский О.С., Наумов А.И. Менеджмент: Учебник. – 3-е изд. – М., 2000 [↑](#footnote-ref-12)
13. Родионов В.А. Я и все-все-все. Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9-х классов. – Ярославль, 2002 [↑](#footnote-ref-13)
14. С.Л.Рубинштейн. - Вопросы психологии, 1960,№ 3. [↑](#footnote-ref-14)
15. Ч.М. Махмутов. О прогнозировании надежности соревновательной деятельности спортсменов по данным психодиагностического обследования.//Вопросы спортивной психогигиены, вып. 5. М., 1977, с.46-52 [↑](#footnote-ref-15)
16. В.М. Зациорский. Физические качества спортсмена. М,Фис,1968. [↑](#footnote-ref-16)
17. «Психическое здоровье - это умение жить в ладу с самим собой и окружающими» - определение данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). [↑](#footnote-ref-17)
18. В.Ф.Сопов. Реабилитация спортсменов с травмой опорно-двигательного аппарата в гидрокосмосе. /Труды Самарской областной федерации спортивной медицины. Самара .1998 [↑](#footnote-ref-18)
19. В.Ф.Сопов. Психическая саморегуляция в физической культуре и реабилитации./Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. Самара. 2002.с.146-152. [↑](#footnote-ref-19)
20. В.Ф.Сопов. Психология разрешения конфликта в спортивной команде. Самара .2000. [↑](#footnote-ref-20)