

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА

*Учебник для физкультурных вузов*

Под редакцией  
профессора Г. Д. Бабушкина,  
профессора В. Н. Смоленцевой

Омск 2007

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Е. П. Щербаков;

доктор педагогических наук, профессор А. В. Родионов.

Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

Учебник написан коллективом авторов – ведущих психологов спорта в соответствии с Государственным образовательным стандартом.

Учебник состоит из двух частей: «Психология физической культуры» и «Психология спорта».

В учебнике излагаются основные вопросы психологии физического воспитания и спорта, которые предстоит решать специалистам в этих областях человеческой деятельности.

Учебник адресован студентам вузов физкультурного профиля, преподавателям физического воспитания, тренерам, спортсменам, исследователям в области спортивной психологии.

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом университета

© Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта, 2007

© Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н., 2007

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Психологические знания прочно вошли в состав необходимой теоретической подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму. Эффективность работы учителя физической культуры, тренера в значительной степени зависит от наличия у них психологических знаний и умений. Организовать тренировочный процесс тренеру, процесс физического воспитания преподавателю физической культуры, обеспечить успешное выступление спортсменов на соревнованиях невозможно без знаний психологических закономерностей в поведении человека в различных ситуациях. Все это говорит о необходимости систематического изучения психологии как важного предмета для специалистов, работающих с людьми.

Изучение дисциплины психологии в физкультурных вузах предусматривает: 1) содействие развитию у студентов профессионального сознания и мышления; 2) вооружение будущих специалистов по физической культуре и спорту психологическими знаниями о процессе физического воспитания и спортивной деятельности; 3) проявление творческого подхода к будущей деятельности; 4) формирование у студентов необходимых умений при использовании психологического знания в области обучения и воспитания.

Настоящее издание является учебником по психологии для высших учебных заведений физкультурного профиля и состоит из двух разделов: психология физической культуры; психология спорта.

Каждая глава завершается темами для написания рефератов и списком рекомендованной литературы.

При подготовке учебника использованы материалы: Е. П. Ильина (главы 2, 4, 6, 21); Ю. Л. Ханина (глава 14); А. А. Белкина (глава 15); Г. Д. Горбунова (глава 20); В. Ф. Сопова (главы 21, 22); В. П. Некрасова, Н. А. Худадова (глава 23).

Авторский коллектив учебника: доктор педагогических наук, профессор Г. Д. Бабушкин; доктор психологических наук, профессор В. Н. Смоленцева; доктор психологических наук, профессор Е. А. Наumenко; доктор педагогических наук, профессор В. А. Сальников; кандидат педагогических наук, доцент Е. Г. Бабушкин.

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

## ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### ГЛАВА I ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

#### 1.1 Цель и задачи физического воспитания

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие личности, формирование потребности в занятиях физическими упражнениями и положительного отношения к физической культуре и спорту.

Исходя из общепсихологической теории деятельности как специфической активности личности, занятия физической культурой включают следующие три компонента: мотивацию; упражнения; результаты деятельности. Мотивацию образуют потребности, цели, мотивы, интересы. Спортивные упражнения, составляющие основное содержание занятий по физической культуре, включают общеразвивающие упражнения с предметами, без предметов и на различных тренажерах; упражнения на гимнастических снарядах; легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания); лыжный спорт; плавание; туризм; спортивные игры (волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол). В качестве результата в процессе занятий физической культурой выступают:

- 1) биологический – прирост мышечной массы, повышение функциональных возможностей организма и т. д.;
- 2) педагогический – воспитание нравственных и волевых качеств, формирование характера и т. д.;
- 3) психологический – развитие психических процессов: ощущений, представлений, мышления, восприятия и т. д.

Цели, решаемые в процессе физического воспитания, сводятся к физическому совершенствованию личности и формированию физической культуры личности.

Первая цель понятна учащимся. Сложнее обстоит дело со второй. Формирование физической культуры личности – это создание у занимающихся определенной, постоянно действующей установки на физическое самосовершенствование.

Задачами физического воспитания являются:

- 1) укрепление здоровья, гармоничное развитие личности
- 2) формирование необходимых двигательных навыков прикладного характера;

- 3) соревновательная деятельность способствует эффективности занятий физической культурой, укрепляет спортивную мотивацию;
- 4) соревнование выступает как метод, а не как обязательный компонент деятельности при развитии физических качеств и волевых усилий;
- 5) в системе народного образования занятия физической культурой носят обязательный характер;
- 6) развитие у школьников интереса к физической культуре и спорту;
- 7) формирование потребности в физических упражнениях.

## **1.2 Мотивация при занятиях физической культурой**

Мотив – это побудитель к действию, поступку, деятельности. Он не только определяет поведение человека (например, выбор вида спорта), но и во многом обуславливает конечный результат. Школьник, занимаясь физической культурой, имея к ней мотивированное отношение (например, хочет стать сильным, ловким), проявляет максимум усилий и не нуждается во внешней мотивировке. Он осознает, что занятия физической культурой нужны, прежде всего, для него.

Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. Поэтому одних ребят привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера (футбол, волейбол, баскетбол и др.), третьих – силовые упражнения; 2) высокая активность занятий физическими упражнениями товарищей по классу, двору, в семейном кругу; 3) разнообразие и доступность спортивной базы в микрорайоне (спортивные площадки, бассейны, стадионы и т. д.); 4) высоко развитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в школе, способные увлечь ребят заниматься ею не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на школьников, создают благоприятные условия для возникновения у них мотивов к занятиям физической культурой.

Классификация мотивов занятий физической культурой представлена на рис. 1.

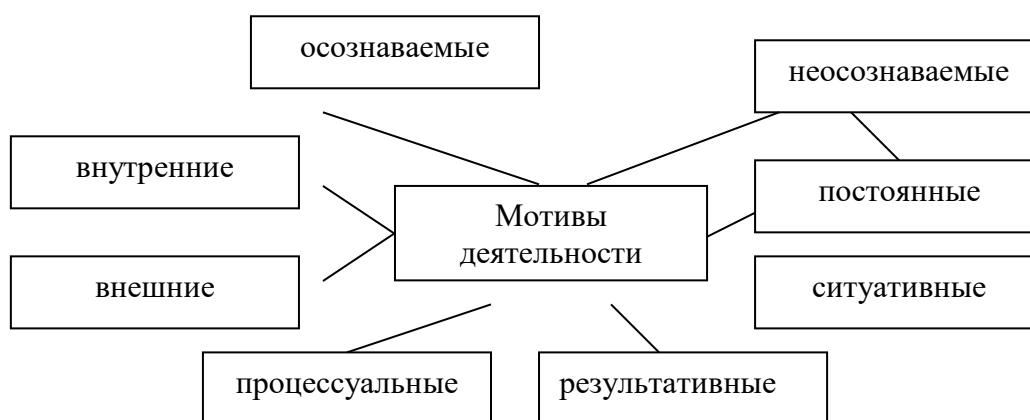


Рис. 1 Классификация мотивов занятий физической культурой

По степени проявления возникшие мотивы могут быть как постоянно проявляющимися и носить устойчивый характер, так и ситуативными (временными). Чтобы мотивы закрепились и были устойчивыми, школьник должен получать удовольствие от занятий и определенные (планируемые) результаты.

По характеру направленности мотивы занятий физическими упражнениями подразделяются на процессуальные и результативные (Е. П. Ильин, 2000). Процессуальные мотивы реализуются в процессе занятий физической культурой: школьник удовлетворяет потребность в движениях, получает наслаждение от процесса деятельности (азарт, соперничество, мышечные ощущения, приподнятость настроения, чувство удовлетворения от выполнения сложных упражнений и от победы). Формированию именно этой мотивации должно быть уделено постоянное внимание на уроках физической культуры.

Результативные мотивы направлены на результат деятельности. В процессе занятий как физической культурой, так и спортом школьники стремятся к какому-то результату, достигнуть который можно в течение длительных и систематических тренировок. Мотивы этой группы могут быть направлены на: 1) самосовершенствование (укрепление здоровья, улучшение телосложения, устранение дефектов в фигуре, развитие физических и волевых качеств); 2) самовыражение и самоутверждение (стремление стать ловким и сильным, быть не хуже других, выступать в спортивных соревнованиях и т. п.). Мотивы, направленные на результат деятельности, возникают под влиянием внутренних факторов (самооценки, убеждения, желания и др.). Укрепление их обусловлено достигаемыми результатами. Формированию таких мотивов в большей мере способствуют занятия в спортивных секциях, где спортивное соревнование является необходимым компонентом.

По степени осознанности мотивы занятий физической культурой и спортом могут быть осознаваемые и неосознаваемые. Школьники младших классов, занимаясь физической культурой, спортом, зачастую не осознают зачем им это нужно (неосознаваемые мотивы). По мере взросления учащихся мотивы приобретают определенную осознанность.

По локализации мотивы подразделяются на внешние и внутренние. Внешние мотивы лежат за пределами субъекта деятельности. В качестве внешних мотиваторов учащихся могут быть учителя физкультуры, родители, друзья по классу и т. п. Эффективность воздействия внешних мотивов не высокая. Внутренние мотивы исходят непосредственно из процесса занятий физическими упражнениями. Школьник, занимаясь физическими упражнениями, получает удовольствие от двигательной активности, и это побуждает (выступает внутренним мотивом) на дальнейшие занятия. Учитель физкультуры, тренер должны стремиться к формированию внутренней мотивации у учащихся, спортсменов.

Учитывая всю важность влияния физических упражнений на организм человека, необходимо с первых лет обучения в школе формировать у детей мотивы к занятию физической культурой. Для формирования и закрепления мотивов рекомендуется: 1) пропагандировать физическую культуру всем преподавательским коллективом школы; 2) повышать престиж уроков физической культуры, превращая их в праздничное, радостное, эмоциональное занятие; 3) содержание уроков, физической культуры сделать динамичным, отдавая предпочтение, различным видам спорта, полагаясь на инициативу учителей и учащихся.

### **1.3 Воспитательное воздействие физической культуры и спорта**

Физическая культура и спорт – действенное средство воспитания личности. В этом нас убеждают многочисленные примеры из практики спорта. Однако, к сожалению, имеются и негативные явления в поведении отдельных спортсменов различного ранга – от учащегося ДЮСШ до всемирно известных мастеров. Такие факты свидетельствуют о том, что занятия спортом не всегда правильно воспитывают молодежь. Главная причина здесь кроется не в самом спорте, а в личности спортивных наставников – тренеров и преподавателей физического воспитания, в их умении использовать спорт как средство воспитания. В качестве примера для начинающих тренеров можно привести работу заслуженного тренера СССР В. С. Растороцкого, который с помощью гимнастики воспитывал личность. Спортивные результаты, как он считает, не главное в работе со спортсменами. Поэтому тренеры и считают, что он больше педагог, чем тренер. В то же время по числу подготовленных им чемпионов мира и Олимпийских игр он стоит, как говорят в спорте, «на пьедестале».

Можно выделить два типа спортсменов: человек долга и человек-одиночка. Общее для них то, что они умеют побеждать себя и соперников. Но мотивы их спортивной борьбы и занятий спортом противоположны. Человек долга (Л. Турищева, В. Борзов, Ю. Власов и многие другие) руководствуется чувством ответственности перед тренером, коллективом, Родиной: Для человека-одиночки характерны отрицательные мотивы: злость, неприязнь к сопернику, граничащая с ненавистью; противопоставление себя окру-

жающим; желание добиться победы любой ценой. И, что не менее важно, им подражают некоторые юные спортсмены.

Разделение спортсменов на такие типы – результат воспитательной работы тренера, а вернее, его упущений в работе со спортсменами. И это не случайно, ведь и среди тренеров выделяются такие же типы. Следовательно, спорт может оказывать самое различное влияние на формирование личности. Занятия спортом могут воспитать и целеустремленного коллективиста, и носителя индивидуалистической психологии, который использует спорт как сферу личной выгоды, наживы.

При каких же условиях спортивная деятельность становится воспитывающим фактором? Анализ психолого-педагогической литературы, а также многолетние наблюдения за спортсменами позволяют выделить следующее.

1 Занятия физической культурой и спортом должны носить общественно полезный характер. Занимающиеся обязаны осознавать, что результаты их спортивной деятельности имеют определенную общественную ценность, приносят пользу коллективу, стране. Занятия спортом – не только личное дело спортсмена, но и решение важной государственной задачи – подготовки людей к труду и защите Родины.

2 Главным результатом спортивной деятельности должен быть педагогический компонент, а не биологический. Спорт должен использоваться не просто для развития силы, а для разумного применения. С помощью физических упражнений должны развиваться интеллектуальные способности, нравственные качества, на основе которых совершенствуются волевые и физические качества.

3 Спортивная деятельность должна быть инициативной и творческой. В этом случае у занимающихся формируется самостоятельное принятие учебных задач за собственные, что будет способствовать формированию личности. Предъявляемые некоторыми тренерами такие требования, как «сказал, значит, делай», «я лучше знаю, что тебе надо делать и сколько» и т. п. не принесут должного воспитательного эффекта.

4 Занятия физической культурой и спортом должны быть интересными. Если у занимающихся сформирован глубокий и устойчивый интерес к спорту, то это уже залог его воспитательного воздействия. Любовь к спорту заставляет занимающихся отказываться от вредных привычек и воспитывать у себя многие положительные качества. Особенно важно сформировать интерес к спорту у начинающих спортсменов, так как их спортивная деятельность не всегда мотивируется осознанием ее общественной важности. Занятия спортом должны быть удовольствием и игрой, а не кропотливой трудоемкой работой, которая для начинающих спортсменов неинтересна.

5 Используемые в спортивной деятельности наказания не должны вызывать у занимающихся отвращения к спортивному наставнику и самой деятельности. Прежде чем применить какое-либо наказание, педагог должен точно знать, какова будет реакция его воспитанника. В противном случае могут возникнуть нежелательные последствия (неприязнь к педагогу, уход из



коллектива, уход из спорта). Вряд ли будет уместным, и уж, конечно, не принесет положительного эффекта удаление занимающихся с занятия.

6 Воспитатель сам должен быть воспитан. Этот общеизвестный тезис педагогики имеет неопределимое значение в работе с юными спортсменами, которые буквально впитывают в себя черты характера, походку, манеру обращения и т. д. своего спортивного наставника. А тренеры и преподаватели физического воспитания зачастую это забывают. В спортивной практике сильно заметно, как воспитанники повторяют своего тренера в жизни. У них такое же поведение, отношение к товарищам, вещам и труду. Поэтому начинающий тренер должен это знать и стремиться к нравственному самосовершенствованию. Будучи сам воспитанным, он может потребовать соблюдения определенных норм поведения от своих воспитанников.

7 Только в сплоченном коллективе с высоко развитым общественным мнением могут сложиться благоприятные предпосылки для воспитания молодежи.

8 Многие цели воспитания в спортивной деятельности достигаются при условии учета возрастных особенностей личности.

При соблюдении перечисленных условий спортивная деятельность становится важным фактором в воспитании подрастающего поколения.

#### **1.4 Учет возрастных особенностей при воспитательной работе в условиях физкультурно-спортивной деятельности**

Рассмотрим кратко некоторые особенности воспитательной работы в процессе спортивной деятельности со школьниками различного возраста.

Младший школьный возраст (6–10 лет). Дети такого возраста уже готовы к восприятию норм и правил поведения. Поэтому одна из задач их воспитания – формирование общепринятых навыков поведения. В качестве приема рекомендуется использовать поощрение, даже при незначительных успехах («Да ты просто молодец, только так и поступают настоящие спортсмены», «Я ничуть не сомневался, что ты мог поступить иначе»). Подобная оценка у занимающегося вызывает чувство гордости за себя и является побуждающей силой в его последующем поведении.

В данном возрасте у школьников не развито представление о своей воспитанности. Они еще не знают, как бы они поступили в той или иной ситуации. Недостаточно развито также понимание ими идеального образца в поведении. В этой связи перед педагогом стоит важная задача по формированию у младших школьников адекватного представления о своей воспитанности и доведению до его сознания идеального образца (можно в виде конкретного спортсмена). Школьник начинает осознавать расхождение между тем, какой он есть и каким он должен быть, что станет движущей силой в его самовоспитании. Эффективный прием воспитания здесь – подражание.

Учитывая, что учащиеся начальных классов положительно относятся к спортивной деятельности, необходимо именно в этом возрасте сформировать

у них глубокий и устойчивый интерес к спорту. Следует учесть, что в воспитании интереса к спорту большое значение имеют достигаемые школьниками результаты. Поэтому при оценке деятельности занимающихся на уроках физической культуры или в спортивной секции нужно исходить из затраченных усилий школьников и темпов прироста показателей, а не из конечного результата.

В данном возрасте происходит приобщение школьников к коллективу (классному, спортивному). Поэтому с первых же дней поступления в коллектив необходимо воспитывать у них правильные взаимоотношения, учить коллективной жизни, подчинять личные интересы общественным, воспитывать чувство долга и ответственности, развивать чувство сопереживания за товарищей при совершении ими проступков.

Характерными для младших школьников являются глубокие переживания при получении отрицательных оценок на уроке, поэтому такими оценками увлекаться не стоит. Ведь главное в спортивной деятельности не результат, а физическое развитие. Получение отрицательных оценок будет вызывать угасание интереса к спортивной деятельности и формирование неуверенности в своих возможностях.

Дети младшего школьного возраста восприимчивы к педагогическим воздействиям, стимулирующим преодоление трудностей. Поэтому воспитанию волевых качеств у школьников необходимо уделять пристальное внимание при организации спортивной деятельности, на каждом занятии задавать достаточно трудные, и в то же время доступные упражнения, учитывая их физическое развитие.

Подростковый возраст (11–14 лет). Для ребят этого возраста потребность в общении более выражена, чем у младших школьников. Объектом общения подростка является его сверстник. В этой связи тренеру необходимо чаще организовывать различные совместные мероприятия в своем спортивном коллективе (туристские походы, экскурсии, поездки и т. п.). В таких условиях подростки быстрее усваивают моральные нормы и правила поведения в коллективе.

В подростковом возрасте повышается интерес к собственному «Я», стремление познать себя, свои возможности, способности. Проявление интереса к собственному «Я» обусловлено развитием психологического новообразования «чувство взрослости». В итоге формируется самооценка, которая в этом возрасте часто оказывается несовершенной: у одних завышенная самооценка, у других – заниженная. В связи с появлением неадекватной самооценки у иных спортсменов могут закрепляться нежелательные качества: самоуверенность, зазнайство, неуверенность в своих силах и т. д. Перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся адекватной самооценки.

Развитие самосознания подростков связано с развитием потребности в самовоспитании. Здесь необходимо в тактичной форме подсказать подростку принципы самовоспитания и средства достижения поставленных целей.

Опыт поведения в обществе у подростков еще недостаточно богат. В этой связи они не всегда могут правильно оценить свое поведение, поэтому

нуждаются в оценке их поступков другими – одобрении или осуждении. Однако применение этих методов требует от тренера-педагога высокого профессионального мастерства, психологического такта.

Подросток представляет собой противоречивое единство детства и формирующегося чувства взрослости. Мастерство педагога в общении с подростками определяется тем, к чему он апеллирует при обращении к занимающимся. Нередко тренер-педагог в общении с подростками возвращается к детству, вызывая послушание и зависимость, что для данного возраста уже неприемлемо. Спортивная педагогика должна ориентироваться не на вчерашний, а на завтрашний день развития личности спортсмена.

Перед школьниками старших классов встает проблема профессионального самоопределения. Учитывая, что самостоятельный выбор профессии не всегда бывает правильным, тренеру-педагогу необходимо привить занимающимся интерес к той профессии, к которой он наиболее расположен. Основная работа тренера в плане профориентации заключается в выявлении детей, способных к спортивно-педагогической деятельности, и формировании у них устойчивого профессионального интереса.

Процесс становления личности подростка должен смещаться на самовоспитание, что связано с завершением формирования самосознания. В. А. Сухомлинский указывал, что истинное воспитание совершается тогда, когда есть самовоспитание. В процессе занятий физической культурой формируется комплексное психологическое образование – активная жизненная позиция. Следует учесть, что активная жизненная позиция формируется только самостоятельными поступками, за которые субъект несет ответственность. В этой связи С. Л. Рубинштейн писал: «Всякая попытка воспитателя-учителя «внеести» в сознание ребенка познание и нравственные нормы, минуя собственную деятельность ребёнка по овладению ими, подрывает... самые основы здорового умственного и нравственного развития ребенка, воспитание его личностных свойств и качеств» (1973, с. 192–193).

В подростковом возрасте самовоспитание связано с самоутверждением качеств личности через отдельные поступки. Оценивая свои поступки и качества, школьник обнаруживает свои недостатки, и это побуждает его к самовоспитанию. Однако в этом возрасте уровень осознанности самовоспитания недостаточно высок и чаще всего проявляется ситуативно. Самовоспитание носит односторонний характер. Например, воспитание физической силы подросток считает главным, а воспитание других качеств (интеллектуальных, моральных) отодвигает на второй план. Отсюда перед педагогом стоит важная задача – сделать самовоспитание всесторонним процессом формирования личности.

Старший школьный возраст (15–18 лет). Характерной его особенностью является завершение формирования самосознания, предполагающее особое отношение личности к самому себе. Это, в свою очередь, связано с высоким уровнем интеллектуального развития личности.

Учитывая, что именно в старшем школьном возрасте складывается мировоззрение, тренеру и преподавателю физического воспитания необходимо

заложить в сознание занимающихся комплексное отношение к физической культуре и спорту как к средству физического воспитания. Занятия спортом не должны быть для них самоцелью, а использоваться как средство для всестороннего совершенствования личности, подготовки к труду и защите Родины. В этом возрасте закрепляются нравственные основы школьника. Значительную роль здесь играют занятия спортом: воспитываются патриотизм, коллективизм, честность, ответственность, справедливость. При неумелой организации спортивной деятельности, низком нравственном облике тренера-педагога у школьников могут формироваться такие качества, как эгоизм, рвачество, самолюбование и др.

Поскольку в старшем школьном возрасте особо встают вопросы дружбы и любви, то к этим проявлениям следует готовить уже в подростковом возрасте, развивать у занимающихся уважение к другим людям и противоположному полу.

В отличие от подростков, у старших школьников самовоспитание направлено на формирование определенного, целостного морального облика. Самовоспитание приобретает систематический характер, направлено на совершенствование личностных качеств и связано с профессиональным самоопределением. Однако и в старшем школьном возрасте самовоспитание нуждается в умелом руководстве тренера-педагога. Школьнику следует помочь выявить имеющиеся у него недостатки; разработать программу самовоспитания и сформулировать правила, которыми он должен руководствоваться. При этом необходим контроль за результатами самовоспитания, который может осуществляться как самим школьником, так и тренером-педагогом.

Воспитание школьников старших классов должно строиться на основе личностного подхода. Личностный подход в воспитании предусматривает учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся; отношение к занимающимся как к личности ответственной и самостоятельной.

Не увидев в каждом воспитаннике чего-то ценного, свойственного только ему и не подобрав ключика к его душе, тренер не может воспитать настоящего спортсмена. Примечателен в этом плане педагогический опыт тренера В. С. Растороцкого, который к каждой воспитаннице находил индивидуальный подход.

Неумение тренера найти ключ к своим воспитанникам нередко приводит к конфликтам и уходу из спорта. А расставание с любимым делом может привести к серьезным нежелательным последствиям. Однако тренеры далеко не всегда представляют себе такие исходы.

Личностный подход в воспитании предполагает, что личность тренера-педагога имеет большое значение в формировании положительных качеств у занимающихся. К. Д. Ушинский указывал, что в воспитании все должно основываться на личности воспитателя, потому что воспитательная сила изливается только из живого источника человеческой личности. Завершением воспитания старшеклассников является сформированная личность, которая должна обладать 1) устойчивым внутренним мотивационным ядром, способным выдерживать информационные перегрузки и быстрые изменения среды;

2) психологической гибкостью, лабильностью, способностью и в зрелом возрасте усваивать новую информацию и самой продуцировать новое.

### **Темы рефератов**

- 1 Психологические аспекты физического воспитания.
- 2 Мотивы и мотивация при занятиях физической культурой.
- 3 Воспитательное воздействие физической культуры.
- 4 Особенности воспитательной работы в условиях занятий физической культурой и спортом.

### **Литература**

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин и др. – Омск, 1997.
- 2 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб, 2000.
- 3 Психология : учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М, 1987.
- 4 Психология физического воспитания и спорта / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 5 Общая и спортивная психология / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.

## ГЛАВА 2 АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### 2.1 Виды активности и факторы, ее обуславливающие

Выделяют два вида активности учащихся – познавательную и двигательную (Е. П. Ильин, 2000). Познавательная активность характеризуется проявлением внимания и восприятия, осмыслением, запоминанием и воспроизведением информации. Преобладающее ее проявление наблюдается при объяснении учителем нового материала (разучивании нового упражнения). Двигательная активность обнаруживается при выполнении физических упражнений. В младших и средних классах имеет место проявление неорганизованной активности, которая обусловлена возрастными особенностями, а также упущениями учителя при организации деятельности (своей и занимающихся).

Факторы, обуславливающие активность учащихся, таковы:

- 1) особенности организации деятельности учащихся на уроке;
- 2) оценка деятельности учащихся на уроке;
- 3) удовлетворенность учащихся уроками физической культуры;
- 4) отношение к учителю физкультуры;
- 5) интерес к физической культуре;
- 6) потребность в движениях.

Рассмотрим кратко каждый фактор.

Особенности организации деятельности учащихся на уроке. Активность учащихся (познавательная и двигательная) во многом зависит от того, как учитель организует их деятельность (от организаторских способностей). Расположение учащихся при объяснении и показе нового упражнения, использование наглядной информации при обучении, четкое и грамотное объяснение техники упражнения, обеспечение страховки, соблюдение принципа доступности, четкая постановка задач учащимся, оптимальный состав учащихся в отделениях, использование карточек-заданий и т. д. Все это будет способствовать проявлению необходимой активности учащихся.

Оценка деятельности учащихся на уроке имеет большое психологическое воздействие на проявление активности учащихся, и она должна быть объективной. Еще нередки случаи, когда учитель использует оценку как наказание, что недопустимо. Например, на первое занятие по лыжам часть учащихся пришли без спортивной формы. Нет ничего проще, чем поставить им «двойки», а самому идти с остальными учениками на лыжную подготовку. Безусловно, положительного воздействия такой оценки ожидать не следует.

Правильное использование оценки (положительной или отрицательной) будет в том случае, если она способствует развитию учащихся, вызывает у них побуждение работать самостоятельно. Выставляя оценку, учитель дол-

жен знать способности ученика, а не подходить к этому формально (выполнил или не выполнил, какую высоту преодолел и т. д.). Нельзя забывать, что оценка имеет большое воспитательное значение, и пользоваться ею надо умело в каждом конкретном случае.

Специфика физической культуры такова, что отрицательная оценка несет в себе больше негативного, чем позитивного. Она скорее способствует отчуждению учащихся от физической культуры, чем развитию активности. Поэтому учителю лучше отказаться от отрицательных оценок. Сам факт выставления положительных оценок уже должен говорить о том, что ученик работал на уроке плохо, его работа не оценена. И в дальнейшем он будет стремиться к тому, чтобы его работу оценили.

Удовлетворенность учащихся уроками физической культуры рассматривается как устойчивое, обобщенное отношение учащихся к урокам физической культуры и выступает как следствие. Причинами удовлетворенности могут быть отношение учителя к проведению уроков (скучное, монотонное, однообразное, яркое, неожиданное, эмоциональное и т. п.); отношение учителя к учащимся (характер взаимоотношений – благоприятный, конфликтный и т. д.); достигаемые учащимися на занятиях результаты и оценка их учителем и товарищами; чистота и опрятность в спортивном зале, разнообразие спортивных снарядов; получаемая учащимися оптимальная эмоциональная и физическая нагрузка.

Отношение к учителю физической культуры. Следует иметь в виду, что отношение учащихся к учителю физкультуры как к личности является следствием отношения учителя к учащимся. Как построены взаимоотношения с учащимися (уважение их как личностей, требовательность и доброта, красота в обращении, понимание их душевного состояния и т. п.), такую будет и отношение к учителю, а, следовательно, и к уроку физической культуры. Если учитель своими знаниями, умениями, внешним видом авторитетен в глазах учащихся, то это служит залогом проявления их активности на уроке.

Интерес к физической культуре – это активно-действенное отношение к ней учащихся. Привлекательные стороны физической культуры изменяются с возрастом учащихся, что необходимо учитывать при организации занятий. Интерес носит избирательный характер: у одних он может быть к спортивным играм, у других – к гимнастике, у третьих – к циклическим движениям. Для учителя важно сформировать у школьников устойчивый интерес к физической культуре, чтобы в дальнейшем он перерос в потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Занимающимся в спортивных школах бывает неинтересно на уроках физкультуры в обычной школе ввиду простоты развиваемых упражнений и недостаточной физической нагрузки. В подобных случаях одни учителя освобождают таких учащихся от уроков; другие привлекают их в качестве своих помощников на уроке, что имеет большое значение для их профессионального самоопределения.

Потребность в движениях выступает как биологический фактор, определяющий активность учащихся на уроках. Высокий уровень двигательной ак-

тивности обусловлен преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу и силой нервной системы. Лица с данным психоконфлексом склонны к проявлению терпеливости при наступлении утомления, обладают большой работоспособностью, что необходимо учитывать при дозировке нагрузки. Лицам с низкой потребностью в движениях необходимо постоянное внимание со стороны учителя и товарищей и контроль. При организации упражнений в парах желательно, чтобы в паре были учащиеся с разной двигательной активностью.

Вторая характеристика активности – склонность к определенному виду деятельности (разнообразной или однообразной, силовой или скоростной) связана со свойствами нервной системы. Лица с подвижностью нервных процессов и сильной нервной системой склонны к разнообразной деятельности (принятию решений в неожиданных ситуациях). Лицам с противоположным психоконфлексом свойственна спокойная, размеренная работа. Исходя из преобладания тех или иных свойств нервной системы, учащиеся могут проявлять различную активность на уроках гимнастики, спортивных игр, на лыжах и т. д.

## **2.2 Способы повышения активности учащихся на уроке**

1 Создание положительного эмоционального фона – одна из задач учителя на каждом уроке, которая может решаться по следующим направлениям:

а) создание соответствующей обстановки на уроке. Эстетика зала, опрятная форма учащихся и учителя, эстетика их поведения, краткость и четкость подаваемых команд, присутствие шуток, не оскорбляющей учеников, – все это является необходимым для повышения и поддержания активности учащихся;

б) использование на уроке игрового и соревновательного методов. Использовать их рекомендуется во второй части урока. В младших классах – чаще использовать игру, учитывая, что она является действенным средством в физическом развитии учащихся, и также в воспитании моральных и волевых качеств. При организации игр в младших классах учителю лучше играть одну из ролей участников;

в) разнообразие средств и методов на уроке физкультуры. Учителю необходимо помнить, что всякая однообразная деятельность утомляет и приводит к состоянию монотонии и психическому пресыщению. В состоянии монотонии имеют место потери интереса к выполняемым заданиям, ослабление внимания, появление скуки. Психическое пресыщение характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения к деятельности, усилением раздражительности и озлобленности;

г) использование музыкального сопровождения на уроке при проведении первой части (ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений). Это значи-



тельно облегчает работу учителя: нет необходимости подавать команды (они записаны на магнитную пленку).

2 Правильная постановка задач учителем на уроке способствует сознательному включению учащихся в деятельность. Типичными ошибками при постановке задач являются:

а) перечисление упражнений, которые будут выполняться, а не те задачи, которые должны быть решены;

б) постановка учителем неконкретной и непривлекательной для учащихся задачи. Важно, чтобы задача была включена в значимую для школьника деятельность, вела к достижению желаемого результата. В этом случае у учащихся создается впечатление, что затрачиваемые усилия напрасны.

3 Оптимальная загруженность учащихся на уроке обеспечивается следующими путями:

а) устранением ненужных пауз (ожидание при выполнении упражнений), что достигается установкой дополнительных снарядов (гимнастика), наличием мяча у каждого ученика (волейбол, баскетбол), выполнением в паузах подводящих упражнений;

б) осуществлением контроля за учащимися на уроке. Это действенное средство для повышения их активности (особенно двигательной);

в) максимальным включением в деятельность всех учащихся (имеются в виду и освобожденные от занятий физкультурой). Педагоги и учащиеся должны уяснить, что учащиеся освобождаются врачом от выполнения физических упражнений, а не от урока. Поэтому освобожденные должны всегда присутствовать на уроке, где бы он ни проводился. Полезно привлекать их к страховке, организации игры, к анализу деятельности отдельных учащихся и т. д. Присутствие школьников-спортсменов на уроках также обязательно.

4 Соблюдение дидактических принципов – важнейшее условие эффективной организации уроков.

Принцип оптимальной трудности заданий предусматривает учет:

- координационной сложности упражнения;
- величины затрачиваемых усилий;
- боязни выполнять упражнение;
- осмысленности задания учащимся.

Принцип прогрессирования трудности учебных заданий (постепенное увеличение нагрузки).

Принцип сознательности.

Принцип связи обучения с жизнью, практикой.

Принцип подкрепления. Он включает:

- проявление учителем внимания ко всем учащимся при выполнении упражнений;

- сообщение учащимся об ошибках (указать причины их возникновения) и правильности выполнения упражнения;

- поощрение учащихся с использованием похвалы, оценки индивидуально и перед классом.

Принцип дифференцированного подхода к учащимся, который предполагает индивидуальный темп овладения упражнениями; индивидуализацию нагрузок и воздействий учителя на учащихся.

### **2.3 Особенности внимания учащихся при занятиях физической культурой**

Внимание – это направленность и сосредоточенность сознания на чем-либо: предмете, явлении, мысли. Активизация внимания осуществляется произвольно и непроизвольно.

Непроизвольная активизация связана с воздействием на органы чувств внешних стимулов. Возникновение такого внимания зависит от силы и новизны раздражителя (например, повышения громкости речи преподавателя). Произвольная активизация внимания связана с применением волевого усилия занимающимися при направлении на тот или иной объект либо удержанием внимания какое-то определенное время (выполнение упражнения на снаряде, ожидание начала старта).

Различают внимание внешнее и внутреннее. Первое направлено на внешние объекты. Оно сопряжено с осторожностью, бдительностью, готовностью к действию (ожидание вратаря; действия учителя при страховке занимающихся). Внутреннее внимание сопровождается собранностью человека, сосредоточенностью на своих ощущениях, размышлениях. Оно направлено как бы внутрь себя (концентрация штангиста, гимнаста перед выполнением упражнения).

При работе со школьниками учитель должен равномерно использовать как произвольную, так и непроизвольную активизацию внимания. При преобладании активизации произвольного внимания деятельность учащихся будет сопровождаться излишним психическим напряжением, что может привести к отрицательным последствиям (отказу от выполнения упражнений). Однако следует иметь в виду, что в этом случае при достижении учащимися определенных результатов у них развиваются волевые качества. При преобладании активизации непроизвольного внимания на уроках у учащихся в меньшей степени будут развиваться упорство, устойчивость внимания.

На уроках физической культуры имеет место проявление невнимательности учащихся. Если невнимателен весь класс, то здесь, скорее всего, причина в учителе, который не довел до понимания учащихся новый материал (монотонное, сухое изложение). Кроме этого, возможно влияние внешних факторов (прохожие, зрители – при проведении занятий на улице), а также излишне возбужденное или подавленное состояние учащихся (первый урок после каникул).

Невнимательность может быть как ситуативной, проявляющейся постоянно, так и закрепившейся чертой личности. Она может привести к снижению эффективности усвоения учебного материала и к травматизму.

Для поддержания преднамеренного (произвольного) внимания учащихся рекомендуется в течение урока поддерживать дисциплину; четко ставить цели и задачи урока. Следует проверять, приняты ли задачи учащимися.

При объяснении упражнений необходимо показывать логическую связь между отдельными заданиями; привлекать учащихся к своему размышлению, задавая по ходу объяснения вопросы. Объяснение должно быть эмоциональным, бодрым, без монотонных многократных простых и понятных для данного возраста заданий.

При выполнении заданий учащимися важным является: 1) выбор оптимальных темпа и объема работы на уроке. Особенно это важно при работе на снарядах (длительное ожидание своей очереди); 2) стимулирование внимания учащихся в отдельные моменты, когда оно угасает (показ учителем упражнения, похвала, подсказка причины ошибок); 3) введение в урок соревновательного метода.

### **Темы рефератов**

- 1 Активность учащихся на уроках физической культуры.
- 2 Средства и методы повышения активности учащихся на уроке физической культуры.

### **Литература**

- 1 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 2 Дергач, А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Дергач, А. А. Исаев. – М., 1981.
- 3 Ершов, А. А. Взгляд психолога на активность человека / А. А. Ершов, Э. В. Ильенков. – М., 1991.
- 4 Коробейников, Н. Н. Физическое воспитание / Н. Н. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – М., 1989.

## ГЛАВА 3 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

### 3.1 Теории построения и управления двигательным действием

В человеческом обществе постоянно стоит проблема научения, заключающаяся в решении вопросов: как быстрее научить; как научить правильному владению субъектом навыка; как повысить эффективность обучения и др. В процессе физического воспитания учителю приходится ежедневно решать проблему научения двигательным действиям.

Проблема обучения двигательным действиям постоянно находится в поле зрения педагогов, физиологов, психологов, биомехаников и др. Причем при открытии новых научных фактов она находит новые пути решения. Скажем, при изучении свойств нервной системы у спортсменов (50–60-е годы XX века) теория обучения двигательным действиям обогащается новыми положениями, в основе которых лежит индивидуализация обучения спортивным упражнениям, построенная на основе учета свойств нервной системы у обучаемых.

Создателями первой научной теории научения были зарубежные исследователи Т. Гоббс и Гартли (XVII и XVIII вв.). Согласно этой теории, получившей название ассоциативной, появление у человека новых действий обусловлено образованием и проявлением соответствующих связей (ассоциаций). В некоторой степени ассоциации используются и в настоящее время при обучении спортивным упражнениям (особенно в гимнастике).

В России первым исследователем проблемы научения был И. М. Сеченов. Он показал, что в основе двигательного акта лежит рефлекс, соотношенный с чувствованием (мышечное чувство), выступающий регулятором движения. В дальнейшем И. П. Павловым и его учениками было установлено, что в основе научения лежат условные рефлексы, образующиеся при повторении и подкреплении. Двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя (стимула, условного сигнала) и нужной реакции – движения. В качестве подкрепления служит продвижение к цели и поощрение обучающегося. При многократном повторении движений формируется динамический стереотип. В формировании динамического стереотипа выделяется три стадии. Первая – иррадиация, характеризующаяся излишним напряжением, лишними движениями, закрепощением отдельных мышц. Вторая стадия – концентрация. Процессы возбуждения и торможения концентрируются в нервных центрах, обеспечивающих выполнение движений. Третья стадия – стабилизация, характеризующаяся формированием стабильно существующих и стабильно чередующихся сочетаний очагов возбуждения.

Однако положения теории И. П. Павлова, обоснованные при изучении животных, не позволяют объяснить управление человека сложными движе-

ниями, по ходу которых возникает необходимость вносить коррекцию. Такой недостаток был устранён советским физиологом П. К. Анохиным, обосновавшим существование специального органа «акцептора действия» и наличие «обратной афферентации» при выполнении движений (рис. 2).

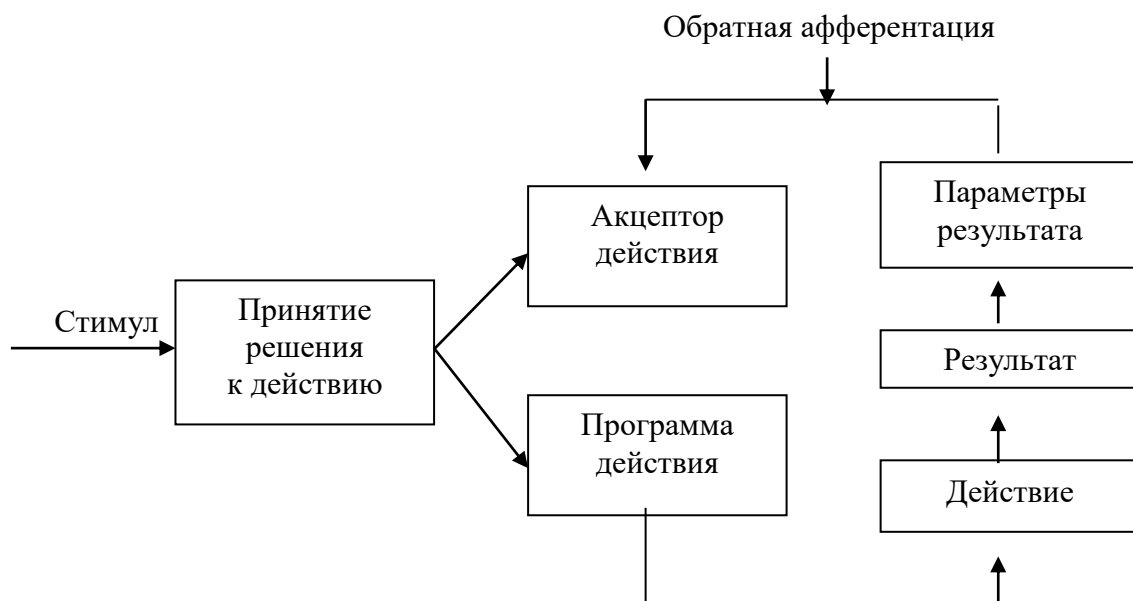


Рис. 2 Управление движением (по П. К. Анохину)

Это позволило ему объяснить способности предвидеть результат действия и корректировать его по ходу исполнения.

Интересные положения были высказаны в 30–40-е гг. 20-го века Н. А. Бернштейном (СССР). В основе его теории управления движениями лежит осознанное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями человека. Движение программируется смыслом, выступающим основой «образа потребного будущего», формирующего широко обобщенную, целесообразную матрицу управления. Кольцевой процесс, основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, сигнал о котором поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой. На основе сличения формируется корректирующий сигнал, и процесс повторяется до совпадения результатов действия с программой.

Согласно теории Н. А. Бернштейна управление движениями представляет собой многоуровневый процесс (пять уровней). Высшие уровни выполняют роль ведущих, а низшие – исполняющих. Высший уровень «Е» определяет целенаправленность движения, его смысл, например, преодолеть снаряд при выполнении опорного прыжка. Уровень «С» определяет пространственные и временные последовательности необходимых операций: шаги разбега, отталкивание, полет и т. д. Уровень «С» управляет пространственными и временными характеристиками операций и действия в целом, т. е. регулирует усилия. Уровень «В» управляет мышечными координациями, согласуя работу мышц – синергистов и антагонистов. Уровень «А» управляет тонусом,

уровнем возбудимости отдельных мышц. Низшие уровни дают информацию высшим, которые руководят работой низших.

В последние годы в нашей стране интенсивное развитие получило принципиально новое направление в психологии обучения – усвоение знаний и умений на основе теории поэтапного формирования действий, развиваемой советскими психологами А. Н. Леонтьевым, П. Я. Гальпериным, Н. Ф. Талызиной, З. А. Решетовой, М. М. Богеном. Эта концепция, выступающая в настоящее время как теоретическая основа отечественного варианта программированного обучения, – закономерный этап развития психологической науки и может полностью стать теоретической предпосылкой для построения рационализированных методов формирования навыка.

В качестве центрального звена теории выдвигается задача исследования строения самой деятельности и ее перехода из внешнего, материального плана во внутреннюю психическую деятельность.

Устанавливаются последовательные этапы перехода внешних, материальных действий во внутренние, психические. Действие, по данной теории, представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-ориентировочного (рис. 3).

Ориентировочная часть – такая система условий, на которую человек опирается при выполнении действия. Благодаря ей, человек ориентируется в условиях деятельности, программирует свои действия и осуществляет рациональный выбор одного из множества возможных исполнений. Такая ориентировка происходит не только перед началом исполнительской деятельности, но и в самом процессе выполнения. Ориентировочная основа действий может быть полной или неполной. Полная ориентировочная основа обеспечивает безошибочное овладение двигательным действием.

Исследования, проведенные в спортивной деятельности В. П. Мерлинкиным и В. М. Шадриним, показали, что процесс обучения спортивным действиям можно резко сократить за счет преднамеренной организации ориентировочной деятельности обучаемых. При этом большой эффект дает организация обратной связи, заключающейся в том, что мало подотчетные кинестетические ощущения выделяются благодаря ассоциации их со зрительными и слуховыми раздражителями, непрерывно сигнализируя о ходе действия.

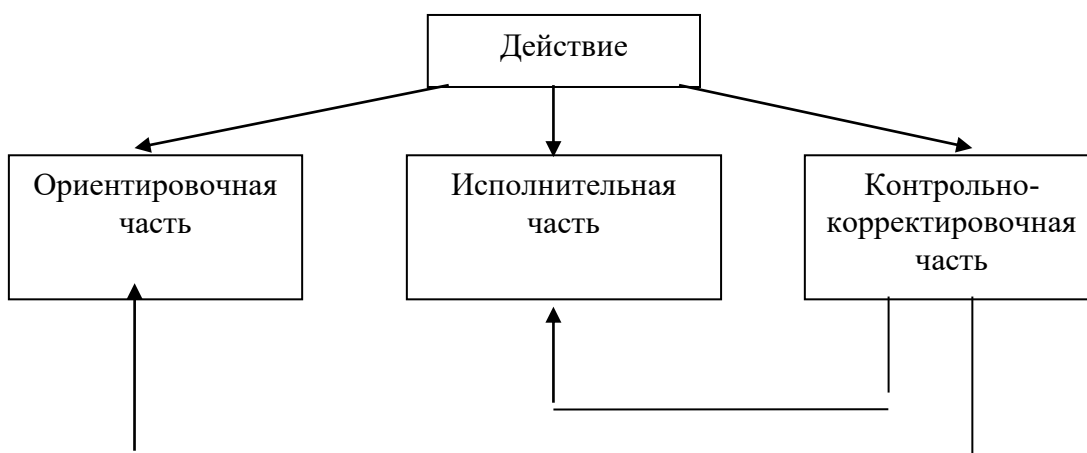


Рис. 3 Структура деятельности

Пример. Ориентировочной частью действия спортсмена при обучении новому движению будет: а) создание представления о движении; б) мысленное проговаривание элементов движения; в) ощущения и восприятия, возникающие у спортсмена перед выполнением упражнения, а также во время выполнения движения; г) система знаний о технической основе движения.

Исполнительной основой деятельности служит выполнение самого движения и результаты выполнения. Одновременно с исполнением действия осуществляется контроль (контрольно-ориентировочная часть действия). Функцию контроля осуществляют анализаторы, подавая сигналы в кору больших полушарий о параметрах действия. При обнаружении рассогласования между ориентировочной и исполнительными частями в последнюю вносятся коррективы. Наиболее успешно обучение новым движениям протекает при создании полной и адекватной ориентировочной части действия с организацией контроля за ней.

### **3.2 Предпосылки к обучению спортивным упражнениям**

Обучение – это целенаправленный и организованный, систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагога. Оно включает в себя два вида деятельности: учение (деятельность ученика при овладении знаниями и умениями) и преподавание (деятельность педагога, направляющая процесс учения). Поэтому процесс обучения предполагает активное участие как педагога, так и обучаемого. Педагогу важно знать, что качество учения обучаемого определяется качеством преподавания.

В силу специфичности спортивной деятельности складывающиеся в процессе обучения отношения между спортивным педагогом и занимающимся не должны сводиться к отношению типа «передатчик-приемник». Характерной особенностью является взаимодействие педагога и занимающегося, предполагающее активность педагога. Активность же обучаемого в данном случае минимальна. Такие отношения в спортивной деятельности не будут оптимальными. В этой связи отношения между педагогом и занимающимися должны иметь двусторонний характер, предполагающий высокую осознанную активность со стороны обучаемых. Процесс обучения должен сопровождаться стимуляцией внешней и внутренней активности занимающихся.

Физическая культура и спорт характеризуются овладением большим количеством спортивных упражнений от простых, не требующих длительного времени для освоения и высокой психической нагрузки, до сложнокоординированных, предполагающих физическую подготовленность занимающихся, наличие двигательного опыта и длительное время для разучивания. Для

успешного овладения спортивными упражнениями необходимо создание трех предпосылок.

**Физическая подготовленность.** Выполнение учеником любого нового упражнения требует развития определенных физических качеств, особенно силы, ловкости, гибкости, быстроты. Поэтому, приступая к разучиванию нового упражнения, педагог должен знать, какие требования предъявляются к физическим качествам обучаемого, и может ли он освоить данное упражнение при его физическом развитии. Например, прежде чем разучивать опорный прыжок через козла или коня, необходимо создать у обучаемых физическую готовность для освоения этого упражнения (сила мышц ног для толчка и сила мышцы рук для опоры и толчка). Недостаточный уровень физической подготовленности может привести к получению травм, неправильной технике выполнения упражнения, появлению неуверенности в овладении упражнением; слишком длительному разучиванию упражнения, непрочно сформированным двигательным навыкам; нежеланию разучивать данное упражнение.

**Двигательная, в том числе координационная готовность.** Прочность и скорость разучивания нового упражнения определяются быстротой развития ориентировочной основы. При наличии у обучаемого необходимых и достаточных представлений по всем основным опорным точкам формируется прочная ориентировочная основа действия. Двигательные представления развиваются у занимающихся в процессе овладения все новыми и более сложными упражнениями. Особенно это характерно для тех видов спорта, в которых необходимо осваивать большое количество упражнений. Богатый двигательный опыт спортсмена способствует более быстрому созданию ориентировочной основы действия и, следовательно, освоению его. В таких видах спорта, как гимнастика, акробатика широко используются подводящие упражнения, предназначенные для создания необходимого двигательного представления у обучаемого. Недостаточная двигательная готовность при разучивании упражнений может привести к тем же последствиям, что и при недостаточной физической готовности.

**Психическая готовность,** ядром которой является мотивация учебной деятельности занимающихся. Успешность, обучения двигательному действию достигается в том случае, когда достижение цели становится доминирующим мотивом учения. В этой связи перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся необходимой мотивации учения. В структуру психической готовности к обучению, наряду с мотивационным компонентом, понимаемым как «хочу» и «надо», следует включить и волевой компонент, понимаемый как «могу». Такой компонент психической готовности возникает на базе физической и двигательной готовности.

В качестве предпосылок успешного обучения двигательным действиям выступают также знание техники разучиваемого упражнения, оптимальное психическое состояние занимающихся, исключая утомление, их заинтересованность в освоении разучиваемого упражнения, уверенность педагога в том, что данное упражнение под силу его ученикам, создание у занимающихся



правильного представления о разучиваемом упражнении, использование тренажеров при обучении.

### 3.3 Функции преподавателя в процессе обучения движениям

Общей задачей педагога является управление деятельностью обучаемых. Управлять их деятельностью это не значит подменять или подавлять их активность. Напротив, основная устремленность педагога, его «сверхзадача» заключается в том, чтобы организовать активную деятельность самих обучаемых, направленную на решение тех или иных задач. Именно деятельность обучаемых должна быть предметом управления со стороны педагога. Своеобразие деятельности преподавателя, который управляет «другой» деятельностью (а именно деятельностью занимающихся), состоит в том, чтобы поставленные педагогом цели в обучении учащиеся приняли за собственные. Педагог не просто пользуется способами достижения целей, но и работает над тем, чтобы эти способы были освоены занимающимися. Преподаватель не только оценивает результаты деятельности своих учеников, но и формирует у них способность к самооценке при выполнении ими спортивных упражнений. Педагог должен поставить ученика в активную позицию человека, усваивающего знания, умения, опыт. В этом вся сложность его работы.

Рассмотрим функции педагога по созданию условий, необходимых для включения занимающихся в процесс решения различного рода задач в спортивной деятельности.

1 Управление мотивацией занимающихся. Главным условием, определяющим внутреннюю активность личности в процессе обучения, является принятие обучаемым целей и задач обучения за собственные, лично для него значимые. Мотивация – это соотнесение целей обучения с потребностями, запросам и интересами личности, а также осознание возможностей их достижения. Мотивация учения находит выражение как в общем отношении занимающихся к физической культуре и спорту, так и в их активности в процессе усвоения знаний и овладения упражнениями.

2 Регулирующая функция. Педагогу необходимо направлять процесс овладения спортивными упражнениями и решения при этом различного рода задач. Регуляция этой деятельности имеет два аспекта:

а) информационный – передача занимающимся знаний о технике разучиваемых упражнений, об их значимости в спортивном совершенствовании;

б) организационный – включение занимающихся в ту или иную форму учебной деятельности (индивидуальную, групповую, соревновательную).

3 Контролирующая функция. Процесс овладения спортивными упражнениями требует систематического контроля и оценки результатов деятельности занимающихся. Важно добиться, чтобы оценка стимулировала их к качественному овладению упражнениями.

4 Анализ складывающихся ситуаций. На этом этапе педагог оценивает исходное состояние знаний занимающихся, их отношение к обучению, инте-

рессы, готовность к усвоению новых упражнений, а также объективные условия обучения (материальная база, тренажеры и др.). Лишь выяснив все элементы ситуации обучения, педагог может адекватно поставить задачи перед занимающимися. Он должен иметь не только собственные представления об изучаемом упражнении, но и знать, какими представлениями обладает обучаемый. Преподаватель должен встать на точку зрения обучаемого, предвидеть возможные затруднения в его деятельности, понять, как ученик воспринимает определенную ситуацию, объяснить, почему он действует так, а не иначе, и как надо ему действовать.

5 Проектирование учебной деятельности занимающихся. Отбирая и контролируя учебные задания, педагог должен предусмотреть, чтобы они были значимыми и посильными для обучаемых, дифференцировать учебную работу своих учеников в зависимости от уровня их подготовки, а также наметить содержание и форму помощи занимающихся, определить, каким образом организовать деятельность учащихся, учитывая их взаимоотношения.

6 Оценка результатов деятельности занимающихся направлена, прежде всего, на мотивирование занимающихся в их дальнейших занятиях, вселение в них чувства уверенности в свои силы и свои возможности даже несмотря на неудачи. Оценка должна вносить свой вклад в регуляцию действий занимающихся, раскрывать перед ними причины успехов и неудач при овладении спортивными упражнениями. Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся имеет значение и для педагога, поскольку позволяет ему осуществлять глубокую диагностику знаний и умений, отношений и интересов занимающихся, а также вносить коррективы в свою дальнейшую работу.

Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся должен проводиться как в конце каждого занятия, так и после каждого соревнования, что требует от педагога определенного такта, чтобы у занимающихся повышался интерес к осваиваемому учебному материалу и к спорту в целом. Основным условием осуществления названных функций является контакт и взаимопонимание преподавателя и занимающихся.

### **3.4 Представление о движении**

Быстрое освоение новых спортивных упражнений и безошибочное их выполнение требуют от занимающихся отчетливых представлений о движении. Прежде чем выполнять, надо знать, что и как выполнять, т. е. создавать у занимающихся представление об изучаемом движении. Освоению упражнения должно предшествовать созданное представление, выполняющее программирующую и регулирующую функции.

Для создания представления об изучаемом действии используются показ, рассказ о применяемой технике выполнения упражнений, помощь, фиксация отдельных элементов, использование различных устройств.

Формирование представления о движении характеризуется следующим:

- на этапе начального разучивания упражнения создается общий, схематический, нерасчлененный преимущественно зрительный образ;
- на этапе углубленного детализированного разучивания осуществляется переход к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу;
- на этапе закрепления и совершенствования действия создается свернутый обобщенный, преимущественно двигательный образ выполняемого действия.

Особенности формирования действий и представлений до умений и навыков представлены на рис. 4 (М. М. Боген, 1985).

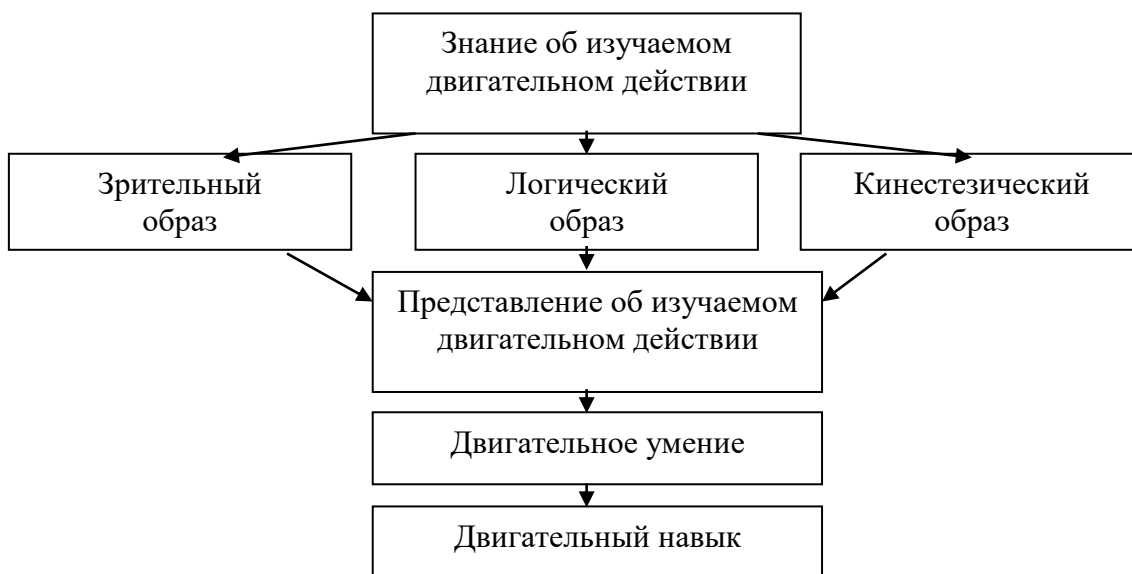


Рис. 4 Переход знания в представление, умения, навыки

При обучении новым упражнениям учителю важно знать, насколько правильно сформировано у занимающихся представление о двигательном действии. Для этого может быть использовано специальное устройство, представляющее собой круг (фанера) диаметром около 1,5 м, проградуированный с точностью до одного градуса и прикрепленный к стене зала. На оси круга крепится (подвижно) макет человека (фанера, пластик), имеющий свободное движение в плечевом, тазобедренном и коленном суставах. С помощью такого приспособления можно проверить правильность представления учащимися положения туловища в любой части разучиваемого упражнения.

### 3.5 Алгоритмизация при обучении спортивным действиям

Чем объясняются при овладении спортивными упражнениями технические ошибки, травмы, затраты длительного времени на обучение и др.? Прежде всего, методикой обучения. К сожалению, в спортивной деятельности освоение упражнений в большинстве случаев осуществляется по методу «проб и ошибок». При такой методике тратится много времени на исправле-

ние ошибок. Занимающиеся, как правило, стремятся быстрее освоить новое упражнение. Отработка отдельных деталей двигательного навыка не вызывает у них интереса.

Для предотвращения нежелательных явлений при обучении спортивным упражнениям А. М. Шлеминым и его учениками рекомендуется программированный метод, включая алгоритмические предписания. Этот метод нашел широкое распространение в спортивной гимнастике. Сущность его заключается в следующем: 1) проведение тщательного анализа учебного материала и оформление в логической и методической последовательности актов обучения, которые воплощаются в обучающую программу; 2) повышение самостоятельности обучаемого при овладении упражнениями; 3) высокая эффективность управления процессом учения; 4) овладение сложными двигательными актами при усвоении более простых, сходных по структуре с разучиваемым упражнением; 5) повышение индивидуализации обучения; 6) применение различных вспомогательных средств. При программированном методе учебный материал (например, подъем разгибом на перекладине) разбивается на элементы, и составляется обучающая программа. Кроме того, рекомендуется специальное обучение умению дифференцировать отдельные компоненты двигательного акта.

Обучающая программа (предписание алгоритмического типа) представляет собой определенные и доступные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого для овладения тем или иным двигательным действием. Предписания предусматривают разделение учебного материала на части (малые учебные задания) и обучение этим частям в строгой последовательности. Овладение последующей серией заданий осуществляется только после овладения предыдущей серией (рис. 5).

Обучающая программа включает в себя серии учебных заданий, последовательно усложняющихся. Каждая серия заданий направлена на решение определенных задач. Рассмотрим кратко содержание серий заданий при изучении любого спортивного упражнения.

Первая серия заданий – упражнения для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения разучиваемого упражнения. Эта серия заданий направлена на создание у обучаемого физической готовности.

Вторая серия заданий состоит из упражнений для освоения исходных, промежуточных и конечных положений разучиваемого действия. Она направлена на овладение основными опорными точками и создание двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Третья серия заданий – выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого движения. Например, при разучивании больших оборотов на перекладине такими действиями будут размахивания вперед и назад, близкие к выходу в стойку на руках.

Четвертая серия заданий включает действия, связанные с обучением занимающихся умениям оценивать действия третьей серии по следующим характеристикам: силе, времени, положению тела в пространстве. Выполнение действий этой серии способствует более быстрому и качественному форми-

рованию двигательных навыков. Количество и степень точности вырабатываемых дифференцировок зависят от структуры и сложности изучаемого упражнения. Выполнение заданий этой серии способствует созданию двигательного представления о выполняемом упражнении.

Пятая серия заданий включает подводящие упражнения или части изучаемого упражнения. Цель этой серии заданий – создание двигательной и психической готовности у обучаемых.

В целом разучиваемое упражнение (шестая серия) выполняется только после овладения всеми сериями заданий. При обучении некоторым упражнениям отдельные серии заданий могут быть исключены тренером при условии, что спортсмен владеет данной серией заданий. В случае неправильного выполнения разучиваемого упражнения следует найти причину ошибок и повторить необходимую для этого серию заданий.

Предписания алгоритмического типа представляют собой интегральный метод обучения, объединяющий многие другие методы физического воспитания и способствующий безошибочному овладению спортивными упражнениями.

### **3.6 Индивидуализация обучения спортивным действиям**

Поиск наиболее оптимальных форм, средств и методов обучения в спорте является одной из актуальных проблем в спортивно-педагогической психологии. С точки зрения психологии такой поиск предусматривает организацию индивидуального подхода к занимающимся на основе учета их психофизиологических особенностей, включающих, прежде всего, основные свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

Первым исследователем свойств нервной системы у спортсменов была З. И. Бирюкова (1951), указавшая, что индивидуализация учебно-тренировочного процесса в спорте должна быть основана на результатах объективного исследования высшей нервной деятельности у каждого спортсмена.



Рис. 5 Схема алгоритма обучения двигательному действию

В. М. Шадрин (1978), разрабатывая методику формирования двигательного навыка (равновесия на байдарке), а также развития прыгучести и прыжковой выносливости, показал следующее. Более эффективный путь индивидуального воздействия состоит в том, чтобы, опираясь на ведущие положительные стойкие качества личности, способствовать формированию тех приемов и способов действия, которые являются для них наиболее благоприятными. Как подтверждают психологические исследования, процесс формирования двигательных навыков в спорте зависит от психофизиологических особенностей спортсменов. Впервые в области спорта это было показано Б. И. Якубчиком (1964). Построение им тренировочного процесса акробатов с учетом их психофизиологических особенностей позволило добиться высоких результатов акробатам с различными свойствами нервной системы.

Спортивная деятельность с характерной для нее высокой динамичностью психических и физических процессов обусловлена свойствами нервной системы человека. Исходя из этого, при совершенствовании учебно-тренировочного процесса необходимо иметь в виду рационализацию внешних условий обучения, а также объема и интенсивности нагрузки на основе учета психофизиологических особенностей каждого спортсмена. Индивидуализация обучения в спортивно-педагогической деятельности понимается как индивидуальный подход, предусматривающий следующее:

- выбор способов, приемов, темпа обучения упражнениям в соответствии с уровнем технической, физической, координационной и психологической подготовленности спортсменов и уровнем развития способностей;

- учет индивидуально-психологических особенностей личности, условий жизни занимающихся и специфики воспитания;
- выбор наиболее целесообразных средств при обучении спортивным упражнениям, а также для устранения ошибок и нежелательных явлений (неуверенности, страха и др.), возникающих при разучивании упражнений;
- отбор оптимальной интенсивности нагрузки и времени отдыха для предъявления последующей нагрузки спортсменам с различными свойствами нервной системы;
- выделение существенных условий, от которых зависит достижение желаемого результата (освоение сложных упражнений; исправление ошибок);
- использование таких управляющих воздействий, которые бы приводили к быстрому и успешному овладению спортивными упражнениями;
- применение педагогических (обучающих и воспитательных) воздействий с учетом темперамента занимающихся.

Осуществление индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе предъявляет к преподавателю-тренеру высокие требования и продвигает спортсмена на более высокий уровень деятельности, а педагога - на более высокий уровень профессионального мастерства. В идеале тренер должен уметь оперативно конструировать программу воспитательных воздействий, адресуемых именно конкретному спортсмену, и тогда успех будет сопутствовать обоим – спортсмену и тренеру.

### **Темы рефератов**

- 1 Предпосылки обучения движениям в спорте.
- 2 Обучающие программы при обучении спортивным движениям.
- 3 Индивидуализация обучения движениям в спорте.

### **Литература**

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1997.
- 2 Бирюкова, З. И. Высшая нервная деятельность спортсменов / З. И. Бирюкова. – М., 1961.
- 3 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М., 1985.
- 4 Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск, 2000.
- 5 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 6 Шадрин, В. М. Психологические основы формирования двигательного навыка / В. М. Шадрин. – Казань, 1978.

## **ГЛАВА 4 ПРОЯВЛЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ВОЛИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **4.1 Проявление воли при выполнении физических упражнений**

Воля – это способность человека совершать преднамеренные действия, направленные на достижение поставленных целей, и сознательно регулировать свою деятельность. Учащиеся, выполняющие физические упражнения, выступая на спортивных соревнованиях, ставят определенные цели (ближайшие или перспективные). В процессе спортивной деятельности постоянно встречаются трудности, и от того, как учащиеся будут относиться к их преодолению, как они будут проявлять волевые усилия, будет зависеть развитие воли как способности. Научить их преодолевать любые встречающиеся при этом трудности – одна из задач учителя физической культуры, тренера.

Спортивная деятельность служит тем полигоном, где воля проявляется постоянно – ежеминутно и даже ежесекундно – и оказывает положительное влияние на физическое совершенствование человека, рост спортивных результатов. Постоянное выполнение физических упражнений, в свою очередь, укрепляет волю. И многие подростки, самостоятельно занимаясь физическими упражнениями, воспитывают волю, хотят быть смелыми, решительными, уверенными.

При занятиях физической культурой и спортом воля как интегральное психическое проявление представляется в виде волевых действий, сопутствующих выполнению любого физического упражнения (прыжок через коня, прием мяча, бег и т. д.). Признаками волевых действий являются:

- 1) наличие побуждения к совершению действия;
- 2) осознание возникшей и требующей своего удовлетворения потребности;
- 3) представление цели действия, его конечного результата;
- 4) представление средств, необходимых для достижения намеченной цели;
- 5) намерение и решение осуществлять данное действие. При этом различают такие виды решений: а) привычное (принимается без размышлений и колебаний); б) без достаточного основания (принимается как попытка выйти из создавшегося положения); в) осознанное решение, осуществляемое на основе тщательного анализа всех обстоятельств;
- б) волевые усилия выражаются в побуждении человека действовать, несмотря на возникшие трудности и препятствия объекта;
- 7) выполнение принятого решения осуществляется путем рабочих операций с помощью намеченных средств.

Перед выполнением, а также в процессе выполнения физических упражнений у человека возникает определенное психическое состояние, так назы-



ваемое волевое усилие – состояние внутренней психической напряженности человека, возникшее в связи с необходимостью преодоления трудностей. Например, состояние учащегося перед выполнением сложного упражнения или перед выполнением прыжка через планку, установленную на максимальной для него высоте. При выполнении физических упражнений различаются следующие волевые усилия, связанные: а) с мышечным напряжением (подтягивание на перекладине, опорные прыжки и т. п.); б) с напряжением внимания (спортивные игры, гимнастические упражнения, стрельба и т. п.); в) с преодолением усталости (бег-кросс, лыжная подготовка, плавание и т. п.) и неблагоприятных эмоциональных состояний (неудачи в первых стартах, возникший страх и т. п.).

Постоянно проявляемое в спортивной деятельности волевое усилие (психическое состояние) трансформируется в волевое качество (свойство личности). Например, постоянное преодоление чувства страха способствует развитию волевого качества смелости; преодоление усталости в плавании, беге и т. д. способствует развитию волевого качества настойчивости. Различают следующие волевые качества: дисциплинированность, уверенность, целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка.

Волевые качества не всегда взаимосвязаны между собой. Школьник может быть, например, настойчивым, но несмелым, инициативным, но невыдержанным и т. д., т. е. необязательно все волевые качества могут быть высоко развиты даже у высококвалифицированных спортсменов.

На уроках школьники нередко отказываются выполнять физические упражнения. В этом случае учителю важно найти причины отказа. В качестве таких причин может быть страх, возникший перед выполнением сложного, опасного упражнения. У одних страх имеет врожденную основу, обусловленную определенными типологическими особенностями, в частности слабой нервной системой (Е. П. Ильин, 2000). У других страх может быть следствием полученной травмы при выполнении упражнений, либо следствием проявления страха их товарищами. В любом случае учитель физкультуры должен выявить причину страха у каждого и определить пути его преодоления. Причиной отказа выполнять сложное упражнение может быть и неуверенность в успешном его выполнении. Тогда учитель должен найти способы и средства сформировать у школьника уверенность. Для этого рекомендуется использовать: показ упражнений товарищами по классу; надежную страховку; подводящие упражнения; постепенное повышение трудностей и т. д.

## **4.2 Возрастные проявления воли**

Младший школьный возраст.

Высокая подвижность детей 6–10 лет может отрицательно сказываться на воспитании волевых качеств. Под влиянием отрицательных эмоций у них меняется отношение к уроку и, естественно, к собственному развитию. Такое

же влияние оказывает в этом возрасте оценка, полученная на уроке физкультуры. В этом возрасте слабо развита настойчивость, и при появлении любых трудностей активность ребят снижается. Характерно для данного возраста внушаемость и необдуманное подражание (например, младший школьник может проявить недисциплинированность, подражая своим товарищам).

Учитывая, что учащиеся младших классов совершают волевые действия, в основном, по указанию учителя, эту особенность следует использовать в работе со школьниками с первого класса. В 3-м классе они уже могут проявлять волевые усилия, руководствуясь собственными побуждениями.

Младшим школьникам на уроках необходимо давать достаточно трудные, но доступные для них упражнения. Попытки выполнить недоступные упражнения будут оказывать отрицательное влияние на воспитание волевых качеств. Большое значение для проявления воли имеет самооценка, которая в названном возрасте только формируется. Поэтому переоценка либо недооценка своих возможностей отрицательно сказывается на проявлении волевых качеств (смелости, решительности и др.).

Подростковый возраст.

Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и соотносить их с собой, что считается благоприятным условием для самовоспитания. Для данного возраста характерно проявление смелости, а другие качества (выдержка, самообладание, дисциплинированность) имеют низкий уровень развития. Это объясняется сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения. При сильном эмоциональном возбуждении у подростка проявляется несдержанность, резкость, грубость. Из-за недостатка знаний процесс самовоспитания подростков нуждается во внешнем управлении. Этот возраст наиболее благоприятен для воспитания смелости, решительности, инициативности.

Необходимым условием воспитания волевых качеств подростков является постоянная требовательность в сочетании с одобрением, убеждением, разъяснением значения в жизни воли, теоретическими знаниями в этой области.

Старший школьный возраст.

Проявление волевой активности у старшеклассников осуществляется, в основном, по принципу самостимуляции. Достигают высокого уровня такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность. Учащиеся становятся более выдержанными, чем подростки. Однако такие волевые качества, как самостоятельность и инициативность, если они были недостаточно сформированы ранее, не находят должного развития. У девочек старших классов снижается смелость, что следует учитывать при выполнении сложных упражнений. Отсюда очень важно создавать основы воспитания волевых качеств в младшем и среднем школьном возрасте. В старшем школьном возрасте этот процесс будет осуществляться путем самовоспитания. Однако внешние воздействия не снимаются.

### 4.3 Воспитание воли в процессе занятий физической культурой и спортом

В воспитании воли у школьников учителю физкультуры необходимо придерживаться следующих правил:

1) начинать с незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Легкие задания на начальной стадии способствуют формированию уверенности у школьников;

2) вызывать у занимающихся стремление выполнить поставленную задачу;

3) создавать уверенность, что трудное задание выполнимо;

4) вызывать у занимающихся быстрые и энергичные движения;

5) требовать, чтобы занимающиеся выполняли задание с сосредоточенным на упражнении вниманием;

6) добиваться результативности при выполнении заданий, помня, что усилия, затраченные впустую, разрушают способность к волевому усилию.

Важным и необходимым условием воспитания воли является самовоспитание. Кроме того, что учитель физкультуры, используя физические упражнения, воспитывает волю у школьников, они должны еще и самостоятельно заниматься этим. Самовоспитание воли начинает проявляться у некоторых школьников в подростковом возрасте, достигая высокого уровня в старшем школьном возрасте.

Учителю физкультуры не следует забывать, что процесс самовоспитания воли у школьников не должен уходить из-под внимания педагога и в определенной степени им нужно управлять. Учащиеся (младших классов) должны быть ознакомлены с принципами самовоспитания, представленными для постоянного обозрения (в коридоре, в спортивном уголке, в зале и т. д.).

Основные принципы самовоспитания:

1) научиться владеть собой, делать не то, что хочется, а то, что нужно;

2) совершенствоваться всегда и во всем, делать все наилучшим образом, точно, аккуратно, предвидя результаты и последствия своих действий;

3) искать причины несовершенства своей деятельности, неуспехов и неудач, прежде всего, в самом себе, а не в объективных причинах или других людях, быть всегда строгим судьей для самого себя.

В целях успешного самовоспитания рекомендуется:

1) выявлять сильные и слабые стороны;

2) определять программы самовоспитания;

3) вести дневник самовоспитания;

4) воздействовать на самого себя путем: а) воспоминания образцов мужественных людей, их поступков и подражания им; б) исполнения обязательства или слова, данного товарищам либо учителю; в) показа себя в качестве примера для других; г) использования для преодоления трудностей следующих высказываний великих людей: «Не идти вперед – значит идти назад»; «Жизнь ничего не дает без великого труда», «Бояться труда - недостойно мужчины» и др.

В одних случаях воспитание воли осуществляется стихийно. Учитель физкультуры специально не планирует работу по воспитанию воли. Отсюда и незначителен воспитательный эффект. В других случаях воспитание воли осуществляется сознательно. И учитель физкультуры, и сами учащиеся заинтересованы в этом и работают в содружестве. Эффект здесь выше и обусловлен планированием процесса воспитания и контролем за его выполнением.

Педагогическое мастерство учителя состоит в том, чтобы умело подбирать и ставить сложные, но преодолимые для ученика препятствия, постепенно повышая степень их трудности.

Развитию волевых качеств способствуют учебные занятия, в процессе которых от учащихся в состоянии утомления требуются проявления новых усилий, сосредоточенности, концентрации внимания. Широкое распространение при воспитании волевых качеств получили упражнения, выполняемые с различными отягощениями. Эффективным средством воспитания волевых качеств является соревновательный метод. Однако при его использовании следует быть особенно внимательным, чтобы вовремя предотвращать неблагоприятные психические состояния занимающихся.

### **Темы рефератов**

- 1 Воля и значение ее в физическом воспитании.
- 2 Волевые усилия и волевые качества.
- 3 Особенности проявления воли в различные возрастные периоды.
- 4 Воспитание воли на занятиях физической культурой и спортом.

### **Литература**

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин. – Омск, 1997.
- 2 Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсменов / К. П. Жаров. – М., 1976.
- 3 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 4 Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 5 Основы общей и спортивной психологии : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2004.
- 6 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 7 Щербаков, Е. П. Теория воли и оперативная оценка волевых качеств спортсмена / Е. П. Щербаков. – Омск, 1986.

# ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА

## 5.1 Структура спортивно-педагогической деятельности

Профессия спортивного преподавателя относится к педагогическим профессиям и включает в себя те же компоненты, что и профессия любого учителя. При психологическом анализе профессиональной деятельности выделяются «отдельные деятельности» или компоненты, составляющие деятельность в целом. Н. В. Кузьминой (1967, 1972) в структуре деятельности учителя-предметника, З. Н. Вяткиной (1976) в деятельности учителя физкультуры, А. А. Деркачом, А. А. Исаевым (1981) в деятельности тренера выделены четыре компонента: гностический, конструктивный, организаторский, коммуникативный. В то же время деятельность учителя физкультуры, тренера имеет особенности, позволяющие выделить в ней творческий и двигательный компоненты (А. А. Деркач, А. А. Исаев, 1982; О. В. Петунин, 1980; Г. Д. Бабушкин, 2006). Рассмотрим содержание каждого из компонентов.

**Гностический компонент** спортивно-педагогической деятельности включает в себя изучение специальной литературы по теории и методике спортивной тренировки, педагогике, психологии и т. д.; изучение опыта отечественных и зарубежных специалистов; выяснение причин ошибок при овладении спортсменами упражнениями; постоянный контроль за уровнем развития двигательных и волевых качеств; изучение индивидуально-психологических особенностей спортсменов: анализ взаимоотношений с занимающимися; анализ и коррекция своей деятельности в зависимости от результатов усвоения занимающимися изучаемого материала и повышения спортивного мастерства. Эта деятельность предполагает наличие следующих основных профессионально-педагогических умений: адекватно оценивать состояние занимающихся; анализировать специальную литературу; находить причины ошибок при овладении спортивными упражнениями; анализировать свою деятельность и деятельность занимающихся; анализировать явление и находить в нем главное. Формирование перечисленных основных умений и остальных, проявляющихся в гностической деятельности, происходит в период занятий в спортивных школах и при обучении в вузе.

Одной из главных задач преподавателя физического воспитания является формирование у учащихся физической культуры личности, т. е. создание у занимающихся определенной установки на физическое самосовершенствование. Важно сформировать такую установку, которая бы «работала» на протяжении всей жизни человека и ставила бы его в роль субъекта» физического воспитания. В настоящее время занимающиеся выступают в большинстве

своем в роли объекта процесса физического воспитания, на который влияет педагог.

При такой постановке процесса физического воспитания у занимающихся постоянно формируется отрицательная установка на физическое совершенствование (хотя, безусловно, это происходит не у всех занимающихся и не у всех педагогов).

**Конструктивный компонент** связан с анализом своего труда и с установкой на будущее. Основное его содержание – планирование спортивной подготовки учащихся. Сюда входит отбор и распределение учебного материала на учебный год и более; определение последовательности усвоения двигательных действий; составление заданий на каждое занятие. Конструктивная деятельность проявляется в умении планировать учебный материал при подготовке к занятиям, а также объем и интенсивность нагрузки каждому занимающемуся; выбирать и синтезировать учебный материал при планировании процесса подготовки спортсменов; заранее предвидеть затруднения при обучении и предотвращать их; планировать процесс непосредственной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Конструктивный и гностический компоненты являются базовыми в деятельности спортивного педагога. При составлении перспективных планов он учитывает индивидуальные особенности каждого спортсмена. При этом большое значение имеет способность к прогнозу спортивных результатов своих воспитанников. Конструктивные умения формируются при обучении в вузе.

**Организаторский компонент** – один из ведущих в деятельности спортивного педагога – способствует реализации планов. Это практическая деятельность, требующая знаний, умений и навыков в работе. Она включает: организацию речевой деятельности в процессе занятий; организацию поведения педагога в подготовке мест занятий и регулировании нагрузки, в дисциплинарных воздействиях; организацию деятельности занимающихся при разучивании и выполнении движений; сплочение спортивного коллектива; пропаганду физической культуры и спорта; создание материальной базы.

Основные организаторские умения следующие: умение организовать учебно-тренировочное занятие, взаимодействие занимающихся на занятиях; подготовить и провести спортивное соревнование; организовать собственную деятельность; сформировать спортивный коллектив; увлечь учащихся физической культурой и спортом. Реализация планов на практике обусловлена наличием у педагога организаторских умений, формирование которых осуществляется на учебной практике при прохождении спортивных дисциплин в вузе, совершенствование на педагогической и организационной практиках.

**Коммуникативный компонент** деятельности спортивного педагога включает общение его с учащимися, коллегами, родителями школьников, судьями и т. д. Коммуникативный компонент проявляется в форме общения, тоне обращения, интенсивности и мотивах общения. Коммуникативная деятельность – это практический компонент деятельности педагога и обусловлен многими факторами. Основные коммуникативные умения: установление

контакта с людьми; предвидение назревающего конфликта; использование устной речи при общении; понимание психического состояния другого человека; управление своим поведением при общении.

**Творческо-исследовательский компонент** предполагает работу педагога с научной литературой, поиск путей, средств и методов обучения спортивным упражнениям. Сама специфика спортивно-педагогической деятельности требует от специалиста проявления творческих умений, таких, как делать анализ занятий, выступлений спортсменов на соревнованиях; ставить проблему и видеть пути ее решения; находить новое в современной научной литературе; планировать и проводить эксперименты.

**Двигательный компонент** является специфическим в деятельности преподавателя физического воспитания и включает в себя обучение спортивным действиям; показ техники выполнения упражнения; оказание помощи и страховки при выполнении упражнений учащимися.

Перечисленные компоненты находятся во взаимосвязи, уровень проявления их зависит от индивидуально-психических особенностей личности педагога.

## **5.2 Характеристика стилей руководства в спортивно-педагогической деятельности**

Стиль руководства – это целостная, относительно устойчивая система способов общения педагога с учащимися, обладающая внутренним единством и обеспечивающая эффективное управление деятельностью занимающихся. При своей динамичности стиль руководства имеет устойчивые особенности, проявляющиеся в различных условиях. В спортивно-педагогической деятельности выделяются следующие стили руководства.

### ***Авторитарный стиль руководства.***

Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе подавления самостоятельности и инициативы. Руководитель предпочитает железную дисциплину и беспрекословное послушание, мало допускает свободы обсуждения заданий, поручений. Недостаточно прислушивается к занимающимся. Чаще имеет деловой авторитет, реже – личностный. Активно организует деловые взаимоотношения и недостаточно вникает в межличностные отношения. Уверен, что понимает своих учеников, однако адекватно представить структуру взаимоотношений в группе не может. Конфликтные ситуации возникают часто. Как правило, чаще обращается к отдельным ученикам, чем к группе. Выделяет преимущественно слабых в техническом отношении занимающихся. Часто использует резкую и ироническую интонацию. Из форм обращения преобладают вопросы и неодобрения. Манера обращения нередко неадекватна ситуации общения.

Из личностных качеств педагогу-автократу характерны: самоуверенность, принципиальность, несдержанность, нетактичность, шумливость, недоброжелательность.

### *Демократический стиль руководства.*

Взаимоотношения с занимающимися строятся на основе уважения личности. В достаточной степени допускается свобода обсуждений заданий и поручений. Руководитель в большей степени прислушивается к мнению занимающихся. Разбирается в межличностных взаимоотношениях, учитывает их при распределении заданий и поручений.

Обращается равномерно ко всей группе, не выделяя кого-либо. В содержании обращений преобладает воспитательная информация и менее критическая. Чаще использует просьбу, совет, указание. Интонация ровная, приветливая. Манера обращения адекватна ситуации общения.

Педагоги-демократы характеризуются следующими личностными качествами: тактичность, прямота, доброжелательность, требовательность, сдержанность, уверенность.

### *Либеральный стиль руководства.*

Руководитель предоставляет занимающимся максимальную самостоятельность, не занимает ведущей позиции во взаимоотношениях с ними. Авторитет недостаточно высок, слабо ориентируется в межличностных отношениях. Не вполне отчетливо понимает занимающихся, их состояние, поведение. Допускает свободу выбора упражнений и нагрузки. Прислушивается к мнению авторитетных учащихся. Объектами обращения педагог избирает сильных учащихся, из обращений преобладает организационная информация. Из форм обращения чаще используются одобрения и указания. Любит использовать приветливую интонацию. Манера обращения зачастую неадекватна ситуации общения. Личностные качества, характерные для педагога-либерала: сдержанность, тактичность, участливость, простота в обращении, добродушие, неконфликтность.

Опорой авторитарного стиля руководства является административная власть и должностные права, а не личное влияние педагога. Такая установка педагога не всегда воспринимается учащимися. Постоянное использование в работе авторитарных отношений создает в коллективе специфический психологический климат, особенностью которого является постоянная напряженность и ослабленная межличностная связь между занимающимися. Авторитарный характер отношений отличается консервативностью. Основным признаком авторитарности заключается в желании единолично принимать решения, исходя из собственного опыта. Успехи учащихся заботят педагога-автократа постольку, поскольку это увеличивает его собственный авторитет и престиж в глазах общественности.

В качестве причин становления авторитарных отношений с занимающимися можно выделить следующие: недостаток в психолого-педагогических знаниях педагога; неумение пользоваться методами управления людьми; некоторые личностные качества педагога; недостаточная профессиональная компетентность,

Демократический характер отношений предусматривает, что занимающиеся – не слепые исполнители решений педагога, а его сотрудники, участники решения поставленных задач в учебном процессе. Демократизм же в



отношениях с учащимися достигается, прежде всего, за счет моральных качеств, развитого чувства ответственности у педагога. Формирование демократических отношений обусловлено высоким уровнем профессиональных качеств педагога, уровнем социальной зрелости руководимого им коллектива; личностными качествами.

Либеральный характер отношений формируется при высоком уровне подготовленности учащихся; снижении уровня профессиональной компетентности педагога; наличии у него определенных черт характера.

Учитывая широкий контингент занимающихся в школе, педагог должен умело применять элементы того или иного стиля руководства, находя оптимальные характеристики взаимоотношений с ними в соответствии с обстановкой. В противном случае возникают конфликты.

Размышление о необходимости и высоком умении изменять характер отношений с занимающимися в связи с формированием их как личности мы находим в работе заслуженного тренера В. С. Растороцкого. Вот диалог его с журналистом: «... Люда (Турищева) мне давно говорила: «Владислав Степаныч, Наташа (Шапошникова) – другая, чем я. Вам с ней будет трудно «...». Ты понял, что я должен? Я себя переделывать должен, мне полсотни скоро, а я должен перестраивать свою психологию». (С. Токарев, 1979).

### **5.3 Творческая активность учителя, тренера**

Основным условием проявления творческой, активности в профессиональной деятельности является любовь к выполняемой работе, когда человек сознательно видит в ней радость, понимает необходимость и пользу своего труда для общества.

Под творческой активностью педагога понимается такая его деятельность, которая включает новизну, новаторство, оригинальность в решении учебно-воспитательных задач и направлена на достижение максимально возможных, результатов в своей профессиональной деятельности. Л. С. Выготский (1967, с. 7) писал: «Конечно, высшие выражения творчества до сих пор доступны только немногим гениям человечества, но в каждодневной окружающей нас жизни творчество есть необходимое условие существования, и все, что выходит за пределы рутины и в чем заключена хоть йота нового, обязано своим происхождением творческому процессу человека».

Творческая активность педагога представляет собой сложную психическую деятельность, охватывающую эмоциональную, интеллектуальную, волевую и мотивационную сферы личности.

В творческой активности как деятельности выделяются цель, мотивы, действия, результат. Что же побуждает педагога к творческому поиску в своей деятельности?

В качестве мотивов здесь выступают: любовь к детям и своему делу; самолюбие; постоянная неудовлетворенность результатами своей деятельности и стремление к улучшению достигнутого; критическое отношение к суще-

ствующим средствам и методам спортивной тренировки и физического воспитания; чувства долга и ответственности при выполнении профессиональных обязанностей; стремление выявить выдающихся спортсменов, привить школьникам интерес к спорту и физической культуре; понимание своей роли в физическом воспитании школьников и т. д.

Интеллектуальные действия творческой направленности проявляются в самостоятельной постановке проблемы, нахождении путей к ее решению, создании новых способов, например, методов, спортивных снарядов, тренажеров, а также предвидении трудностей в физическом развитии учащихся.

Результатом творческой активности педагога являются новые а) методы обучения спортивным упражнениям; б) программы физического воспитания; в) подходы в физическом развитии и развитии физических качеств школьников; г) оригинальные упражнения; д) формы организаций занятий физкультурой в школе; е) способы воздействия на занимающихся и т. д.

Что же характерно для педагога-новатора? Систематический анализ проведенных им занятий с нахождением всех плюсов и минусов; постоянный поиск проблем в подготовке спортсменов и стремление к их решению; совершенствование профессиональной деятельности; критический анализ существующих программ физического воспитания школьников, предлагаемых методов и средств обучения и воспитания; гибкость мышления; способность отказываться от сделанного, если оно не приемлемо на сегодня; оперативность мыслительных операций; проявление высокой волевой активности в создании нового.

Творчество педагога характеризуется напряжением всех духовных сил человека. Оно включает наблюдение за процессами, проявляющимися в ходе обучения, избирательное запоминание существенного; волевое напряжение, реализуемое в настойчивом поиске ответа на поставленный вопрос; глубокий анализ различных сторон решаемой задачи; эмоциональный подъем, характеризующийся вдохновением.

В качестве рекомендаций для начинающего специалиста предлагается следующее:

- избегайте консерватизма в работе и анализе задач;
- не принимайте поспешных решений;
- учитесь находить проблему там, где, кажется, уже все ясно;
- никогда не удовлетворяйтесь достигнутым, знайте, что есть другие решения, которые приведут вас к более высокому результату;
- чаще обращайтесь к опыту своих коллег, ищите причины неудач в работе;
- постоянно пополняйте свою научную библиотеку;
- как можно чаще находите задачи в своей работе;
- постоянно занимайтесь профессиональным самообразованием.

Принести что-то новое, свое и достичь высокого уровня профессионального мастерства (стать заслуженным работником в своей сфере) может каждый педагог, тренер, если его творческая активность станет осознанной необходимостью в работе.

## Темы рефератов

- 1 Характеристика спортивно-педагогической деятельности.
- 2 Стили руководства в физическом воспитании и спорте.
- 3 Формирование стиля руководства.
- 5 Творчество в деятельности учителя и тренера.

## Литература

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин и др. – Томск, 2006.
- 2 Деркач, А. А., Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М., 1985.
- 3 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 4 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.
- 5 Петунин, О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры / О. В. Петунин. – М., 1980.
- 6 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

## ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 6.1 Взаимопонимание – предпосылка эффективности в общении

Молодой специалист, приступив к самостоятельной работе в школе, обнаруживает, что для успешного труда недостаточно только знаний и приобретенных умений. От него требуется нечто большее – умение общаться со школьниками различного возраста, с коллегами, родителями учащихся, руководством.

Умение общаться имеет важное значение в адаптации не только к коллективу, но и к своей профессии. Конечно же, не всем дан дар «глаголом жечь сердца людей», но научиться этому можно и нужно, если человек выбрал профессию педагога. Причем очень важно осознать, что субъект действительно обнаруживает конкретные недостатки в умении общаться с другими.

Почему человек оказывается недостаточно эффективен в общении? Кто в этом виноват? В себе мы даже и не пытаемся отыскать причины. Оказывается, прежде всего, это зависит от самого человека, а не от других. Причина кроется в излишнем внимании субъекта к своему образу и отсутствию внимания к партнеру по общению. Излишнее внимание к Я-образу заслоняет осознание им межличностной ситуации, и её решение осуществляется с позиции «Я», а не «Мы» и не «Он». Именно в этом кроются истоки недостаточного внимания к своему собеседнику: наблюдать за ним, слушать его; понимать, вникать в его мысли и говорить с учётом уместности своих высказываний.

Спортивно-педагогическая деятельность тем и характерна, что эффективность ее в значительной степени обеспечивается характером межличностного взаимодействия педагога и учащегося, а не индивидуальными усилиями первого или второго. Обе стороны должны понимать, что даже их субъективные достижения носят не индивидуально-психологический, а социально-психологический характер. Находясь на таких позициях понимания результатов межличностного взаимодействия, обе стороны будут стремиться к взаимопониманию.

Зачастую процесс коммуникации педагога с учеником осуществляется по схеме «педагог – ученик». Такая схема коммуникации не всегда, не со всеми учениками будет эффективной, а педагог может не добиться желаемого в общении с учеником. В такой схеме общения участвуют только двое – педагог и ученик. Каждый видит (слышит) только своего партнера. Отсюда всевозможные конфликты, обусловленные непониманием своего партнера, неприятием его представлений, образа о другом. Значительно эффективней процесс общения будет протекать по схеме, представленной И. М. Юсуповым (1991).

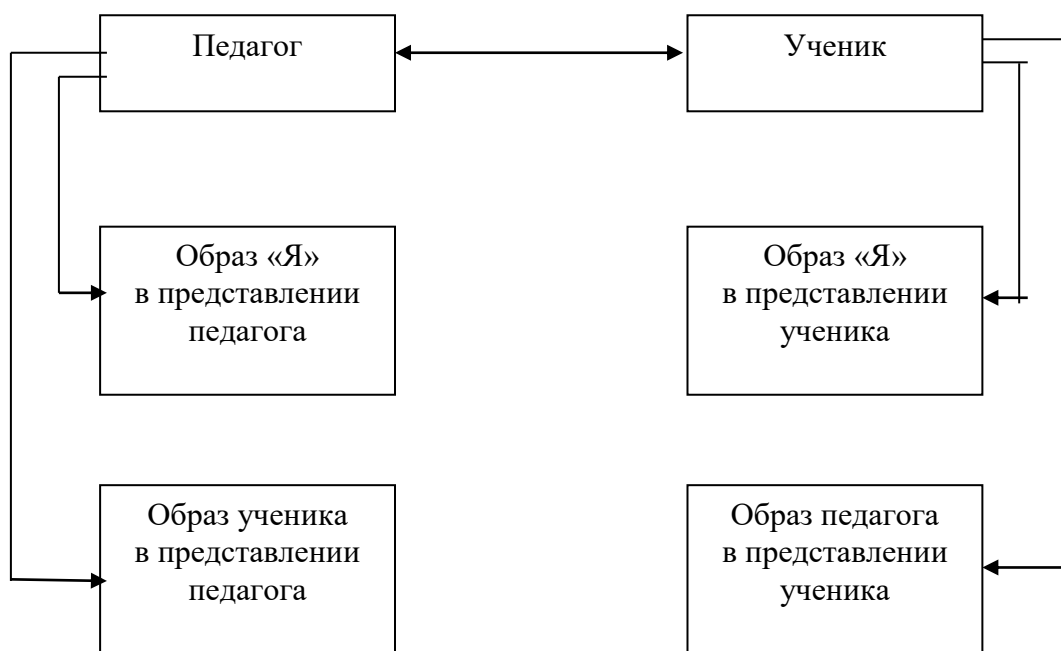


Рис. 6 Схема эффективного общения

Эффективность общения по такой схеме достигается за счет следующего. Педагог в своем представлении (воображении) осознает и создает образ своего «Я» и образ своего партнера (ученика), не ограничиваясь только его материальным созерцанием. Аналогичным образом должен поступать и ученик, однако его надо постоянно этому учить. Он должен знать, какую роль в общении играет педагог, зачем он с ним занимается, в чем заключается ответственность ученика в учебном процессе.

Создание такого процесса коммуникации во всех ситуациях общения является необходимым с обеих сторон.

Установление взаимопонимания – длительный процесс и проходит через ряд этапов (Е. П. Ильин, 2000).

Первый этап – возникновение первого впечатления о партнере по общению. При этом одни люди опираются на физические данные, другие – на психологические характеристики. На создание первого впечатления могут влиять «эффект ореола», когда человеку приписываются положительные оценки, в настоящий момент не обнаруживающие себя; «эффект стереотипизации», когда суждение о человеке выносится на основании своего ограниченного прошлого опыта или устоявшегося мнения других; «эффект новизны» (проявляется в ситуациях уже знакомого человека, когда наиболее значимой в ситуациях восприятия оказывается новая, т. е. последняя информация о знакомом); «эффект снисходительности» – щедрая, излишняя благожелательность при восприятии другого человека; «эффект первичности» – при встрече с незнакомым человеком у воспринимающего преобладает первая информация о нем.

Второй этап – изучение и понимание партнера по общению, т. е. проникновение во внутренний мир собеседника. Педагог должен разобраться в

целях, мотивах поведения ученика, его переживаниях, установках, состоянии. Важным средством для педагога здесь выступает его эмпатийность как свойство личности. Используются здесь также идентификация (отождествление себя с другим) и рефлексия, предполагающая постановку вопроса: «А если бы я был на его месте?».

Третий этап – обеспечение понимания себя другим. Для этого педагог должен решить две задачи: найти наиболее приемлемую для учащихся форму самовыражения; позаботиться о самоограничении. Первая задача решается с помощью рефлексии: учитель должен ответить на вопросы «Что ученик думает обо мне?», «Как он понимает мою позицию в этом вопросе?», «Как он воспринимает мои действия?» Исходя из этого, и надо строить свои высказывания, свое поведение и т. п. Вторая задача – самоограничения в эмоциях, словах, оценках и др. – направлена на сближение с учеником, на проникновение ученика в мир учителя.

Четвертый этап – сближение позиций и поддержание взаимопонимания. Здесь педагогу необходимо не только понять мотивы, цели, установки ученика, но и принять их, разделить с собой. Это позволяет устанавливать отношения более близкие (дружба, симпатия, любовь).

Наибольший успех в общении с учениками имеют педагоги с развитой эмпатией. Это чрезвычайно важное профессиональное качество педагога. В. А. Сухомлинский отмечал: «... учителю следует начинать с элементарного, но вместе с тем и наитруднейшего – с формирования способности ощущать душевное состояние другого человека, уметь ставить себя на место другого в самых разных ситуациях. Эмпатия – сопереживание, способность поставить себя на место ученика и проявлять эмоциональную отзывчивость на переживание своих воспитанников, это свойство способствует сбалансированности межличностных отношений между педагогом и учащимися, столь необходимой для успешной деятельности педагога. Оно присуще каждому, но развито не у всех одинаково. Для женщин-педагогов характерен более высокий уровень эмпатийности, чем для мужчин. И это вполне объяснимо их социальной ролью в воспитании детей.

Эмпатия в общении – это своеобразная установка не только на понимание сказанного партнером, но и проникновение в смысл сказанного, его состояние и переживания. Начинающему педагогу не мешало бы знать, насколько у него развита эмпатийность. Это можно сделать, используя опросник И. М. Юсупова (1991).

Общение, в процессе которого проявляется эмпатия, называется эмпатийным. Оно складывается из следующих компонентов: эмпатийное слушание; положительная установка на собеседника; проявление внимания, памяти, воображения.

Эмпатийное слушание обеспечивает обратную связь с партнером по общению. Для обеспечения эмпатийного слушания рекомендуется соблюдение следующих правил:

- проявлять полную заинтересованность в собеседнике;
- подчеркивать улыбкой свое расположение к собеседнику;

- не отвлекаться, слушая собеседника;
- дать собеседнику высказаться, не перебивая его;
- быть внимательным к высказываниям собеседника;
- находить истинный смысл его слов.

Установки в межличностном взаимодействии различают положительные и отрицательные. При положительном отношении к собеседнику принимается всепрощенческая позиция, закрываются глаза на его недостатки. Одобрительная установка по отношению к собеседнику создает обстановку свободы и непринужденности, он становится самокритичным, выражая свои мысли и чувства более открыто и честно. Отрицательная установка на собеседника воздвигает незримый барьер отчуждения, разрушить который трудно. Развитая память, направленное внимание на собеседника в воображении позволяют заранее мысленно строить процесс общения, предвидеть затруднения, разрешать их и добиваться успеха при непосредственном общении.

## **6.2 Стили педагогического общения и барьеры в общении**

В психологической литературе выделяются следующие стили педагогического общения.

*Совместное творчество* – наиболее продуктивный стиль общения учителя с учащимися. Продуктивность заключается не только в конечном результате, но и в воспитательном эффекте. Общение с учащимися протекает по деятельностно-диалоговой схеме, когда ставятся общие цели и совместными усилиями (учителя и ученика) находятся решения.

*Дружеское расположение.* По своим характеристикам сходен с предыдущим стилем. В основе этого стиля лежит искренний интерес к ученику, уважительное отношение к каждому, независимо от личности ученика. Использование его в общении с учащимися – предпосылка успешной совместной деятельности.

Крайней формой стиля «дружеское расположение» рассматривается заигрывание. Такого стиля обычно придерживаются начинающие учителя, стараясь войти в расположение к учащимся, завоевать у них авторитет, причем учащиеся понимают это стремление учителя. Как правило, подобный авторитет оказывается ложным.

*Устрашение* – стиль общения, возникающий как следствие собственной неуверенности, неумелости организовать взаимодействие учащихся. Элементы его часто используют молодые педагоги, исчерпав другие способы. Учитель страшится, что из-за плохого отношения ученика к физкультуре он не поставит ему положительной оценки за полугодие или год. Такая установка учителя не даст положительных результатов, и отношение ученика вряд ли изменится в лучшую сторону. Принимая подобное решение, учитель распыляется в своей бессилии. Процесс общения учителя с учеником оказывается жестко регламентированным. Между ними возводится незримый барьер, который в дальнейшем трудно преодолеть. Деятельность при данном стиле

общения мало продуктивна. Молодые педагоги нередко скатываются к такому стилю общения в силу своего характера и недостаточной профессиональной подготовленности.

*Дистанция* – довольно распространенный в школе стиль общения, часто приводит к неудачам в деятельности и в общении с учащимися. Для этого стиля характерно субъективное подчеркивание различий между учителем и учащимися. Однако без соблюдения определенной дистанции общение может скатиться к панибратско-снисходительным отношениям. Дистанция должна выступать как показатель ведущей роли педагога, а не различий его и учеников. Абсолютизирование дистанции может резко ограничивать творческий потенциал совместной деятельности и провоцировать авторитарные отношения при управлении педагогическим процессом. Искусство педагога заключается в нахождении разумного диапазона при выборе дистанции, что происходит с годами.

*Менторский стиль* представляет собой разновидность предыдущего. Назидательство, покровительство как составляющие этого стиля нередко приводят к увеличению разрыва между учителем и учащимися и могут служить предметом насмешек, шаржирования. Менторский стиль может привести к полной утрате контактов с учащимися.

В педагогической практике (особенно школьной) довольно часто между учителем и учеником возникают барьеры общения, осложняющие выполнение учителем своих функций и приводящие к конфликтным ситуациям. Даже в самых благоприятных условиях установление контакта с учеником может быть затруднено. Этому мешает темперамент, характер и отрицательные эмоциональные состояния.

*Барьер темперамента* встречается, как правило, между людьми с разными типами темперамента. Ученик с высокой реактивностью, вспыльчивый, начиная диалог с учителем без мысли о ссоре, внезапно на какую-то реплику разряжается вспышкой негодования и даже может нагрубить учителю. Для другого ученика такое же замечание означает сущий пустяк. Иными словами, представители разного темперамента на одно и то же слово реагируют по-разному. Неосведомленность начинающего педагога о типе темперамента ученика может привести к полному разрыву отношений между ними.

*Барьер характера* возникает при неучете акцентуации характера собеседника. Под акцентуацией понимаются крайние варианты нормы, при которых отдельные черты усилены до высоких пределов. Это вызывает избирательную уязвимость со стороны некоторых воздействий. Причиной возникновения барьера характера является не только его акцентуация, но и низкая эмпатия общающихся. Какие же черты характера могут отталкивать партнеров по общению?

У гипертимного типа характера – легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, раздражительность, недостаточно серьезное отношение к обязанностям.

У гипотимного типа характера такие черты – пассивность, замедленность мышления, неповоротливость, отрыв от коллектива.



У возбуждимого типа – раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над своими влечениями.

У застревающего типа – обидчивость, уязвимость, подозрительность, мстительность, ревность, непомерность требований к окружающим, самонадеянность.

У тревожно-мнительного типа – беззащитность, тревожность, мнительность.

У демонстративного типа – эгоизм, хвастливость, лживость, необузданность поступков.

*Барьер отрицательных эмоций.* Эмоции могут оказывать серьезное влияние на восприятие партнера по общению. Устойчивая отрицательная эмоция способна воздвигнуть барьер между педагогом и учеником. К таким эмоциям относятся: страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд и вина. Часто в педагогической деятельности проявляется барьер плохого настроения. Педагогу надо знать, что его плохое настроение переносится на ученика. Идти на занятие с плохим настроением – значит заведомо обречь урок на провал. Плохое настроение педагога снижает работоспособность учащихся и отталкивает от него учащихся.

### **6.3 Коммуникативная компетентность как условие успешности педагогической деятельности**

Важным показателем социально-психологической приспособленности человека к спортивно-педагогической деятельности является коммуникативная компетентность – обобщенная интегральная характеристика личности, формирующаяся на основе психологических знаний, и в значительной мере опосредованная личностными особенностями субъекта. В силу специфичности спортивно-педагогической деятельности коммуникативная компетентность должна рассматриваться как одна из составляющих профессионального мастерства педагога. Учитывая значение коммуникативной компетентности в решении профессиональных задач спортивного педагога, в отдельных случаях можно говорить о профессиональной непригодности субъекта к спортивно-педагогической деятельности, особенно при акцентуированном проявлении отдельных черт характер.

Спортивный педагог, начав свою трудовую деятельность, быстро обнаруживает имеющиеся у себя недостатки, затрудняющие осуществление своих функций. Как правило, в качестве таких недостатков выступает коммуникативная компетентность. Причем в период обучения, как считают студенты, сформированность коммуникативных умений у них достаточно высока (Г. Д. Бабушкин, 2006). В этой связи они не уделяют особого внимания развитию коммуникативной компетентности в силу их неадекватного представления ее сущности, которая сводится лишь к коммуникативным умениям. Значимость в этой характеристике свойств личности вообще не рассматривается. Однако

есть ряд свойств личности, обуславливающих коммуникативную компетентность и не претерпевших существенных изменений у зрелого человека под влиянием внешних воздействий. Здесь гораздо эффективнее внутреннее понимание, самосознание личностью недостатков в своем личностном развитии.

В основе коммуникативной компетентности лежат не просто владение техникой общения (чему можно научить), а особенности личности в целом, единство чувств, мыслей и действий, разворачивающихся в конкретной ситуации. Быть коммуникативно компетентным – еще не значит «иметь, что и как сказать», здесь необходимо обладать свойством коммуникабельности, проявляющимся в процессе общения безотчетно, бессознательно.

Составными компонентами коммуникативной компетентности являются коммуникативные способности и формирующиеся на их основе коммуникативные умения, проявляющиеся непосредственно в общении и имеющие решающее значение в реализации функции общения. Формирование коммуникативных умений связано с наличием в интеллектуальном багаже субъекта того объема психологических знаний, который необходим для построения эффективного общения с окружающими. Проявление коммуникативных умений в процессе общения во многом обусловлено определенными свойствами личности и характером психического состояния на момент общения. Так, одной из существенных причин конфликтного поведения тренера зачастую служат отрицательные свойства его личности: эгоизм, грубость, низкая общительность, невыдержанность и т. д. (Г. Д. Бабушкин, 2006). Причем ряд свойств наиболее ярко проявляется в возбужденном состоянии педагога, что значительно снижает его коммуникативную компетентность. На рис. 7 приведена структура коммуникативной компетентности.

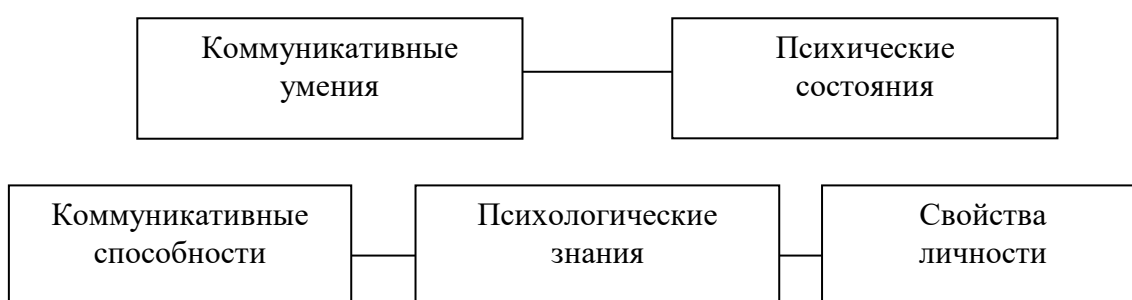


Рис. 7 Структура коммуникативной компетентности

Рассмотрим ее составные компоненты.

Психологические знания включают необходимый уровень знаний о проявлениях психики человека в общении, позволяющий наиболее эффективно строить этот процесс. Однако далеко не все специалисты, не говоря уже о студентах, обладают подобным уровнем знаний. Психологические знания оказывают влияние на развитие коммуникативных способностей и формиро-

вание умений общения, а также на характер психического состояния педагога и воспитание у себя отдельных свойств личности.

Коммуникативные способности включают в себя следующие свойства: стремление к установлению новых контактов с людьми, желание проводить свободное время среди людей, скорость установления контактов и освоения в новой компании, понимание психического состояния другого, проявление инициативы при знакомстве с новыми людьми. На развитие коммуникативных способностей оказывают влияние темперамент, характер и психологические знания. В свою очередь, коммуникативные способности обеспечивают формирование коммуникативных умений и проявление того или иного психического состояния.

Коммуникативные умения – отражение в общении знаний и способностей. Постоянство проявления их в общении зависит от свойств личности (темперамента, характера) и психического состояния педагога. Коммуникативные умения – самая динамичная характеристика коммуникативной компетентности. Так, излишне возбужденное состояние педагога, связанное со свойствами темперамента и характера, отрицательно сказывается на проявлении коммуникативных умений в общении.

Свойства личности (характер, темперамент). Среди широкого разнообразия проявления характера и темперамента есть такие свойства, которые влияют на процесс общения положительно (доброжелательность, спокойствие, эмоциональная устойчивость, внимательность, отзывчивость и пр.). Другие же свойства личности (вспыльчивость, неуравновешенность, агрессивность, скрытность и т. п.) оказывают отрицательное влияние на процесс общения, способствуя формированию таких психических состояний, как тревожность, напряженность, аффект и др., при которых уровень коммуникативной компетентности резко снижается. В подобных состояниях человек, даже зная, что поступать подобным способом нельзя, все же действует.

Одни свойства темперамента оказывают положительное влияние на формирование коммуникативных способностей и умений, другие – отрицательное.

Психические состояния. Проявление того или иного психического состояния в общении обусловлено наличием у субъекта определенных психологических знаний о закономерностях проявления психики, отдельными свойствами личности (перечисленными выше) и коммуникативными способностями. В свою очередь психическое состояние влияет на проявление коммуникативных умений и некоторых свойств личности в общении. Нормальное адекватное ситуативное психическое состояние позволяет в полной мере реализовать в общении имеющиеся коммуникативные умения и психологические знания. В этой связи очень важной для развития коммуникативной компетентности начинающего педагога является способность управлять своим психическим состоянием.

## **Темы рефератов**

- 1 Взаимопонимание педагога и ученика, этапы установления взаимопонимания.
- 2 Значение эмпатии в деятельности педагога.
- 3 Стили педагогического общения.
- 4 Коммуникативная компетентность как предпосылка эффективности деятельности педагога.

### **Литература**

- 1 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 2 Основы спортивной психологии / под ред. Г. Д. Бабушкина и В. М. Мельникова. – Омск, 2000.
- 3 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 4 Родионов, А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала, 2002.
- 5 Юсупов, И. М. Психология взаимопонимания / И. М. Юсупов. – Казань, 1991.

## **ГЛАВА 7 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА**

### **7.1 Понятие профессионально-педагогической направленности личности учителя физической культуры и тренера**

Профессионально-педагогическая направленность (ППН) – это сложное личностное образование, основу которого составляют два компонента – профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности. На разных этапах развития ППН эти компоненты имеют определенную взаимосвязь, причем склонность к педагогической деятельности является необходимой предпосылкой для формирования устойчивого профессионального интереса.

У школьников названные компоненты имеют слабую взаимосвязь: интерес к профессии учителя физической культуры может возникнуть при низко выраженной склонности к педагогической деятельности; при высоко развитой склонности интерес к этой профессии может и не возникнуть, что является следствием плохо организованной профессиональной ориентации школьников-спортсменов. Высокая взаимосвязь между интересом и склонностью обнаруживается у специалистов, проработавших не менее 10–15 лет.

За время обучения в вузе под влиянием преподавания психолого-педагогических и специальных дисциплин, прохождения педагогической практики у студентов формируется ППН личности, т. е. личная устремленность применить свои знания и умения в избранной профессии. Профессиональная направленность предполагает понимание и внутреннее принятие целей и задач профессиональной деятельности.

Формировать ППН у студентов – значит укреплять у них положительное отношение к выбранной профессии, развивать склонности и способности к педагогической деятельности, активизировать процесс профессионального самообразования и самовоспитания.

Позитивные изменения в содержании ППН проявляются в следующем: укрепляются мотивы, связанные с будущей профессией; повышается волевая активность в познании профессии; формируется устойчивый профессиональный интерес; развиваются педагогические способности; повышается ответственность к своей профессиональной подготовке; проявляются перспективные цели в будущей деятельности и желание добиться успеха в ней.

Однако не у всех студентов в процессе обучения профессионально-педагогическая направленность повышается. Ослабление ее связано, как правило, с низко развитой склонностью к педагогической деятельности.

Выделяются три уровня сформированности ППН (Г. Д. Бабушкин, 1998). Высокий уровень характеризуется устойчивым профессиональным интересом, удовлетворенностью выбранной профессией, стремлением к овла-

дению ею, высоко выраженной склонностью к педагогической деятельности, направленностью мотивов на процессуально-результативный аспект деятельности. Высокий уровень ППН выявлен у 27 % опрошенных школьников, избравших физкультурный вуз, и у 29 % студентов первого курса.

Средний уровень сформированности ППН характеризуется увлеченностью профессией спортивного педагога накануне окончания школы, интересом к спорту, недостаточно устойчивым профессиональным интересом, недостаточно развитой склонностью к педагогической деятельности, неопределенной удовлетворенностью выбранной профессией. Средний уровень ППН характерен для большинства опрошенных студентов.

Низкий уровень ППН выявлен у 21% опрошенных школьников и характеризуется неустойчивым профессиональным интересом (профессия не нравится), низко выраженной склонностью к педагогической деятельности и высоко выраженной к другим типам профессий, негативным отношением к качественному овладению профессией.

Пути формирования ППН у студентов физкультурного вуза сводятся к следующему:

- 1) уяснение студентами целей и значимости выбранной профессии, а также требований, которые она предъявляет к человеку;
- 2) организация всех видов деятельности студентов (учеба, труд, общественная работа, практика) с учетом требований их будущей профессиональной деятельности;
- 3) создание у студентов адекватного представления о будущей профессии;
- 4) формирование устойчивого профессионального интереса к выбранной профессии, начиная с первого курса;
- 5) развитие склонности к педагогической деятельности;
- 6) активизация у студентов профессионального самообразования и самовоспитания;
- 7) включение студентов с первого курса в практическую деятельность по профилю выбранной профессии.

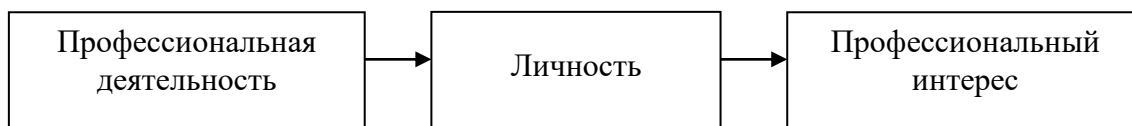
## **7.2 Интерес к спортивно-педагогической деятельности**

Интерес к профессии, трактуемый как профессиональный, выполняет функцию мотива, стимулятора личности в овладении профессией и профессиональной деятельностью. Оптимальный вариант выбора профессии – наличие у человека сформированного профессионального интереса к ней. Однако еще нередки случаи выбора профессии спортивного педагога при отсутствии интереса к ней. А это, как правило, приводит к низкой эффективности деятельности, смене профессии, что наносит материальный ущерб государству и моральный урон личности.

Основная причина, побуждающая подростка выбирать профессию спортивного педагога, – осознание склонностей и способностей к педагогической

деятельности и наличие интереса к ней, свидетельствующего о том, что данная профессия ему нравится и вызывает положительное отношение (Г. Д. Бабушкин, 1998). Кроме того, на выбор профессии спортивного педагога оказывают влияние и внешние факторы (родители, учителя и др.).

Зарождение профессионального интереса к деятельности спортивного педагога обусловлено воздействием внешнего на внутреннее, в результате чего профессиональный интерес представляется как «отраженное» (схема).



Одна и та же профессиональная деятельность, отражаемая в сознании людей, не у всех вызывает один и тот же эффект. Как указывал С. Л. Рубинштейн, этот эффект определяется внутренней структурой личности, включающей способности, склонности, ценностные ориентации, идеалы и т. д. Поэтому не все школьники-спортсмены выбирают спортивно-педагогическую деятельность.

Профессиональный интерес, представляющий собой сложное личностное образование, имеет четырехкомпонентную структуру, включающую эмоции, мотивы, интеллект, волю. Рассмотрим кратко их содержание.

*Эмоциональный компонент.* Согласно гипотезе Л. С. Выготского и С. Л. Рубинштейна внутренние действия субъекта происходят из внешних путем интериоризации. Это положение имеет принципиальное значение в понимании механизма возникновения профессионального интереса. Школьники, занимающиеся спортом под руководством тренера, являются произвольными наблюдателями его профессиональной деятельности. Постоянное наблюдение, на первых порах произвольное, а в дальнейшем произвольное, способствует возникновению у наблюдателя эмоций в отношении профессии – профессия начинает нравиться и привлекает внимание школьника. Здесь начинается воздействие профессии на субъекта, которое будет проявляться и на последующих этапах формирования профессионального интереса. Некоторые школьники не могут ответить на вопрос, чем нравится выбранная профессия тренера. Не всегда профессия выбирается осознанно. Эмоциональный компонент интереса включает степень и характер привлекательности профессии, уверенность в правильном выборе профессии и отсутствие желания сменить ее, удовлетворенность выбранной профессией.

*Мотивационный компонент.* Положительные эмоции по отношению к профессии вызывают возникновение мотивов, которыми субъект руководствуется при выборе профессии и в работе, что составляет мотивационный компонент интереса. Каждому этапу формирования профессионального интереса соответствует своя группа мотивов: 1) чувственно-эмоциональному этапу (школьные годы) – мотивы выбора профессии; 2) рациональному (период профессиональной подготовки) – мотивы овладения профессией; 3) эмпирическому (период работы молодого специалиста) – мотивы совершен-

ствования своей профессиональной деятельности. Мотивы выбора профессии определяют сущность профессионального интереса, проявляются на всех его этапах и оказывают влияние на формирование мотивов овладения профессией и совершенствования своей деятельности. Сформировавшиеся мотивы служат побудителями интеллектуальной и волевой активности личности.

*Интеллектуальный компонент* профессионального интереса проявляется с момента актуализации мотивов выбора профессии. Источником интеллектуальной активности личности являются мотивы. В свою очередь, познание профессии, внутреннее принятие ее, и нахождение соответствия ей укрепляют мотивы. На чувственно-эмоциональном этапе интеллектуальный компонент проявляется в знании профессии и поиске своего призвания; на рациональном – в овладении профессией; на эмпирическом этапе – в совершенствовании своей профессиональной деятельности и в самообразовании. Проявление субъектом интеллектуальной активности на всех этапах формирования профессионального интереса выступает индикатором его устойчивости и непременным условием успешности в учебной и профессиональной деятельности. Интеллектуальный компонент включает представление о выбранной профессии, знания о требованиях выбранной профессии к личности, отношение к приобретению профессиональных знаний и умений.

*Волевой компонент.* В его функции входит преодоление отрицательных эмоций и неблагоприятных состояний, возникающих на различных этапах формирования профессионального интереса. Только развитая волевая сфера личности, побуждаемая мотивами, заставляет субъекта активно овладевать профессией и совершенствовать свою профессиональную деятельность. Волевой компонент имеет неодинаковую значимость на различных этапах формирования профессионального интереса. Особенно велико его значение на рациональном и эмпирическом этапах. Функционирование волевого компонента обусловлено влиянием на него мотивационного и эмоционального компонентов. Волевой компонент как индикатор профессионального интереса включает: степень и постоянство проявления волевых усилий при овладении профессией; характер причин проявления волевых усилий при совершенствовании своей профессиональной деятельности.

Таким образом, профессиональный интерес понимается как сложное личностное образование, имеющее иерархическую структуру и включающее эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный и волевой компоненты, возникающее у человека под воздействием внешней среды и проявляющееся во взаимодействии его с выбранной профессией.

### **7.3 Формирование профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности**

В формировании профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности выделяются три этапа и соответствующие им уровни развития интереса (Г. Д. Бабушкин, 1998).



Первый этап – чувственно-эмоциональный. Продолжительность его включает период от начала возникновения профессионального интереса до начала профессиональной подготовки в учебном заведении. Интерес к профессии спортивного педагога возникает у школьников в различные периоды жизни – у одних за год, у других за 5–7 лет до окончания школы. На этом этапе школьники выделяют отдельные привлекательные стороны профессии спортивного педагога (нравится работа с детьми, важность этой профессии и др.), не проникая в ее сущность. Профессиональный интерес на данном этапе может быть сформирован у школьников как при наличии у них склонности к педагогической деятельности, так и при недостаточной степени ее выраженности. В последнем случае школьник может в дальнейшем сменить профессию при обнаружении своего несоответствия избранной профессии.

Устойчивость профессионального интереса у школьников не зависит от продолжительности чувственно-эмоционального этапа. Устойчивый интерес может сформироваться как перед выпуском из школы, так и за несколько лет до ее окончания. Среди школьников-спортсменов, выбравших профессию спортивного педагога, с устойчивым интересом выявлено лишь 33 %.

Вполне вероятно, что у них профессиональный интерес будет в дальнейшем укрепляться, а остальных ждет разочарование в выбранной профессии. На данном этапе в формировании профессионального интереса главное значение имеют внешние факторы, которые, воздействуя на личность, пробуждают произвольное внимание к профессии спортивного педагога. Эффективность воздействия обуславливается внутренним содержанием человека (опыт знания, ценностные ориентации, идеалы, способности и т. д.).

На чувственно-эмоциональном этапе в большей степени проявляет себя эмоциональный компонент интереса, который выступает в качестве предпосылки дальнейшего его формирования.

Второй этап – рациональный, соответствующий периоду профессиональной подготовки в учебном заведении. На этом этапе студенты достаточно адекватно представляют требования к носителю избранной профессии. Повышается значимость привлекательных сторон спортивно-педагогической деятельности. Профессиональный интерес укрепляется у тех студентов, которые имеют выраженную склонность к педагогической деятельности, и ослабевает, у кого эта склонность отсутствует или слабо выражена. Сформированный профессиональный интерес является стимулятором в овладении знаниями и умениями.

Завершение обучения в учебном заведении еще не свидетельствует о законченности формирования профессионального интереса у его выпускников. На это указывают факты смены профессии спортивными педагогами. К выпуску из вуза лишь у половины его выпускников сформирован устойчивый профессиональный интерес.

Третий этап – эмпирический – соответствует периоду работы молодого специалиста (первые три года после выпуска из вуза). На этом этапе выявляется истинность интереса к профессии. Вхождение молодых специалистов в профессиональную деятельность сопровождается различными трудностями в

работе, порой непреодолимыми, что вызывает у некоторой части специалистов разочарование в выбранной профессии, неудовлетворенность ею. В результате снижается устойчивость профессионального интереса, и специалист меняет профессию. При наличии у молодого специалиста склонности к педагогической деятельности и осознания своего соответствия избранной профессии интерес переходит высшую ступень своего развития – профессиональное призвание. В противном случае профессиональный интерес угасает.

Каждому этапу формирования профессионального интереса соответствует определенный уровень его развития. Чувственно-эмоциональному этапу соответствует интерес «созерцателя». Школьник-спортсмен, выбирая профессию спортивного педагога, созерцает ее (наблюдает), не проявляя активности в ее познании. Это самый низкий уровень интереса. На рациональном этапе идет активное познание профессии, подготовка к будущей работе. Здесь профессиональный интерес имеет более высокий уровень развития, и его можно определить как интерес «потребителя», характеризующийся познавательной деятельностью. И, наконец, самый высокий уровень развития профессионального интереса достигается на эмпирическом этапе. Здесь работа спортивного педагога связана с созидательской деятельностью, и профессиональный интерес можно назвать интересом «созидателя».

#### **7.4 Склонность к педагогической деятельности**

Специфической особенностью спортивно-педагогической деятельности является то, что она предъявляет высокие требования к личности, в частности, к наличию у человека склонности к педагогической деятельности, выступающей предвестником педагогических способностей. Опыт доказано, что успех в спортивно-педагогической деятельности в большей мере зависит от склонности к последней, а не от уровня спортивной подготовленности педагога, как это считалось раньше. При наличии склонности к определенной деятельности человек не только проявляет стремление к ней, но и быстрее других достигает мастерства в ней.

Склонность к педагогической деятельности включает следующие элементы: направленность мотивов, стремлений, желаний к работе с людьми; положительное отношение к процессу обучения и воспитания детей; стремление к оказанию помощи людям при неудачах у них; быстрота и легкость установления контактов во взаимоотношениях с людьми; общительность; отзывчивость к другим; удовлетворенность от выполняемой педагогической деятельности; эмоционально-волевое отношение к педагогической деятельности. Для выявления склонности к педагогической деятельности предлагается опросник (Г. Д. Бабушкин, 1998), зарекомендовавший себя и получивший признание у преподавателей и исследователей.

Профессиональная подготовка способствует развитию устойчивого профессионального интереса в значительной мере у тех студентов, у которых сформировалась склонность к педагогической деятельности до поступления в

вуз. Даже средняя степень выраженности склонности не обеспечивает в должной мере формирования устойчивого профессионального интереса. Это подтверждают и вычисленные коэффициенты ассоциации между интересом и склонностью по формуле Юла. Значения этих коэффициентов таковы: у студентов первого курса – 0,73, второго – 0,84, третьего – 0,83, четвертого – 0,96. Таким образом, если у студентов первого курса высокой склонностью не у всех сформирован профессиональный интерес, то к четвертому курсу таковых студентов очень мало, о чем свидетельствует коэффициент равный 0,96 (Г. Д. Бабушкин, 1998).

В процессе профессиональной подготовки происходит постепенное осознание студентами своей склонности к избранной профессии, что влияет на формирование профессионального интереса двояко: соответствие склонности к педагогической деятельности способствует формированию устойчивого профессионального интереса; несоответствие ведет к угасанию профессионального интереса. Не всякая деятельность (профессиональная, спортивная) может привлекать к себе человека, а та, которая встречает внутренний отклик. Этим внутренним откликом и является сформированная у человека в процессе социального опыта склонность к той или иной деятельности.

### **Темы рефератов**

1 Профессионально-педагогическая направленность педагога и ее структура.

2 Формирование профессионально-педагогической направленности у студентов.

3 Профессиональный интерес и склонность к педагогической деятельности.

### **Литература**

1 Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Томск : ТПУ, 2006.

2 Бабушкин, Г. Д. Психология физического воспитания / Г. Д. Бабушкин [и др.] – Омск : ОЮИ, 1997.

3 Бабушкин, Г. Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности / Г. Д. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 1998.

4 Дьяченко, М. И, Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск, 1981.

5 Орлов, А. Б. Склонность и профессия / А. Б. Орлов. – М. : 1981.

6 Психология физической культуры и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2005.

7 Шавир, П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / П. А. Шавир. – Тюмень : ТГУ, 1980.

# **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

## **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

### **ГЛАВА 8 ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ СПОРТА**

#### **8.1 Предмет психологии спорта**

Психология спорта как наука изучает закономерности психической деятельности отдельных людей и коллективов в процессе спортивной деятельности. Она тесно связана с такими разделами психологии, как общая, педагогическая, возрастная, социальная, используя их данные и методы. Психология спорта – это прикладная наука, призванная обеспечивать эффективность учебно-тренировочного процесса, подготовку спортсменов к соревнованиям и успешное их выступление.

Основная задача психологии спорта – дать научное обоснование рациональных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки. Психология спорта обогащает знаниями общую психологию разработкой следующих вопросов: проявление свойств личности в спортивной деятельности; проявление и развитие психических процессов при выполнении физических упражнений; проявление психических состояний и взаимоотношений в спортивной деятельности.

В силу специфичности спортивной деятельности психология спорта строится в основном на результатах собственных исследований. В ней выделяются важнейшие разделы: психология обучения и воспитания в спорте; психология спортивных групп и коллективов; психология технической, физической и тактической подготовки спортсменов; психология личности спортсмена и тренера; психодиагностика; психологическая подготовка; психология тренировочной и соревновательной деятельности и др.

#### **8.2 Развитие психологии спорта в России**

Психология спорта – молодая отрасль научного знания, но она имеет уже свою историю. В начале XX века русский учёный П. Ф. Лесгафт указывал на необходимость изучения психологии человека для оптимизации физического воспитания. Он указывал на важную роль мышечно-двигательных и других ощущений в выполнении движений. Его мысли стали предпосылкой становления психологии спорта в России.

На первом этапе своего развития психология спорта выступала как познавательно-описательная дисциплина. Её отличала познавательная направлен-

ность с целью психологического описания спортивной деятельности. Вначале изучалось влияние занятий физическими упражнениями на развитие психических процессов (познавательных, волевых). В дальнейшем объектом исследования становились сознание, двигательные навыки, проявление психических процессов в соревнованиях, предстартовые состояния, специфические особенности различных видов спорта.

Зарождение психологии спорта и её дальнейшее развитие связаны в основном с двумя психологическими школами: московской на базе ГЦОЛИФКа (руководитель профессор П. А. Рудик) и ленинградской на базе ГДОИФКа им. П. Ф. Лесгафта (руководитель профессор А. Ц. Пуни). Большой вклад в становление психологии внесли их ученики и последователи (Т. Т. Джамгаров, Ю. Я. Киселев, О. А. Черникова, Г. М. Гагаева и др.).

На втором этапе – этапе становления – психология спорта приобретает профессиональную направленность, становясь прикладной отраслью знания. Перед психологами спорта стояла задача – решение практических проблем, связанных с подготовкой спортсменов. Психология спорта становится познавательно-практической дисциплиной. Интенсивно разрабатывалась проблема волевой подготовки спортсменов (А. Ц. Пуни, К. П. Жаров, Б. Н. Смирнов и др.). Большое значение придавалось психологической подготовке в спорте (А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткин, А. В. Родионов, Ю. Я. Киселев, Г. Д. Горбунов, Г. Д. Бабушкин и др.). Особое место занимает проблема психорегуляции в спорте (А. В. Алексеев, В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, В. Н. Смоленцева и др.) Детально проработаны такие проблемы как: психодиагностика (В. Л. Марищук, А. В. Родионов и др.); психическая надёжность в спорте (В. А. Плахтиенко и др.); психология спортивного коллектива (Ю. Л. Ханин, Е. И. Румянцева, Ю. А. Коломейцев и др.); психические состояния (Е. П. Ильин, А. В. Алексеев и др.); идеомоторика в спорте (А. А. Белкин.).

### **8.3 Задачи психологии спорта**

Основными целями психологии спорта являются изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.

Достижение этих целей предполагает решение следующих конкретных задач.

#### **1 Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:**

- а) психологический анализ соревнований (общий и конкретный по отдельным видам спорта);
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;

г) определение (совместно с представителями других спортивных наук) совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсменам для успешного выступления на соревнованиях;

д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска таких форм организации, которые способствуют формированию у спортсменов и команд требуемых психологических качеств.

**2 Разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки.** Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условия, обеспечивающие успешность коллективных действий спортсменов. Всё это требует от психологов:

а) психологического обоснования существующих методов и средств спортивной тренировки и поиска новых;

б) определения путей максимального использования возможностей организма спортсмена как за счёт развития психических функций, так и за счёт создания аппаратурных методов тренировки (например, использования систем с «биологической обратной связью»);

в) разработки методов психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), методов психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;

г) разработки научно обоснованных методов моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявления психологических факторов, сближающих условия тренировок с условиями соревнований.

**3 Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов.** В настоящее время коренным образом меняются содержание и характер предсоревновательной подготовки спортсменов. Для успешного выступления в соревнованиях уже недостаточно высокого уровня только физической и тактической подготовленности. Наряду с двигательными сенсомоторными навыками и умениями становятся значимыми интеллектуальные навыки, а также навыки коллективных действий. Поэтому в предсоревновательной подготовке всё большую роль начинают играть различные психические процессы и состояния. Возрастает значение психологических факторов, а как следствие и психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приёмов такой подготовки – одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

а) изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработку методов повышения устойчивости и надёжности соревновательной деятельности;

б) исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях, разработку методов регулирования неблагоприятных психических состояний;

в) развитие психопрофилактики, формирование приёмов, способов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям;

г) разработку системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям на различных этапах многолетней спортивной тренировки.

Решая перечисленные задачи, психология спорта способствует повышению эффективности предсоревновательной подготовки спортсменов.

**4 Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.** Под гуманизацией спортивной деятельности понимается повышение её содержательности, профилактика травматизма, переутомления, предупреждения профессиональных заболеваний и деформаций личности спортсменов, создание условий для их всестороннего гармоничного развития и наиболее полной реализации творческого потенциала.

На решение этих задач направлены санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия. Теоретической основой для решения задач гуманизации спортивной деятельности средствами психологии служат:

а) изучение психологических закономерностей формирования динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности – спортивная среда»;

б) изучение структуры мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки этой структуры в процессе спортивного совершенствования в различных видах спорта;

в) изучение психологических проблем отбора и спортивной ориентации (определение пригодности личности к конкретному виду спорта и перспектив её развития в условиях занятий им способствует более полному раскрытию спортивных талантов);

г) изучение психических состояний спортсменов и закономерностей динамики этих состояний в различных условиях спортивной деятельности;

д) изучение индивидуальных свойств личности и психических состояний как факторов успешности и безопасности спортивной деятельности;

е) изучение факторов, влияющих на возникновение неблагоприятных предстартовых состояний и обоснование путей и средств их предотвращения.

**5 Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.** Психология спорта изучает особенности функционирования спортивных коллективов и даёт характеристику психологическим законам, управляющим их деятельностью. Решение этой задачи предполагает:

а) изучение истоков и механизмов формирования внутригрупповых, коллективных феноменов (чувств, установок, традиций и т. п.), а также разработку методов управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;

б) изучение психологических аспектов и закономерностей межличностного общения в спортивных командах и разработку критериев психологической совместимости спортсменов;

в) выявление социально-психологических мотивов поведения и деятельности спортсменов;

г) изучение роли личности тренера и влияния стиля руководства на успешность деятельности и психологию спортивной команды, разработку путей и методов укрепления авторитета тренера, спортивного педагога, капитана команды.

### **6 Изучение психологических аспектов воспитания спортсменов.**

Спортсмен является членом команды или спортивного коллектива. Кроме того, иногда он – представитель страны, за которую выступает в ответственных соревнованиях, её общественного строя. Именно поэтому немаловажное значение приобретает формирование поведения спортсмена, воспитание убеждений, идеалов, высоких нравственных и патриотических чувств.

Психология спорта способствует повышению эффективности воспитания спортсменов путём:

а) изучения структуры и законов функционирования мотивационной сферы спортсменов;

б) разработки методов и путей формирования устойчивых социально значимых мотивов поведения спортсменов;

Как видно из приведённого перечня, диапазон задач, решаемых психологией спорта, достаточно разнообразен и широк, он охватывает все сферы спортивной деятельности. В этом нашла отражение интегрирующая роль психологии спорта. Методология системного анализа и системного подхода к спортивной деятельности, требования комплексного решения проблем физического воспитания и спорта привносятся во все науки о спорте в значительной степени именно психологией спорта. И в этом состоит её особое значение для спорта, для всех наук о спорте.

### **Темы рефератов**

- 1 Развитие психологии спорта в России.
- 2 Научные проблемы спортивной психологии.

### **Литература**

1 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.

2 Психология спорта высших достижений : учебное пособие для ИФК / под ред. А. В. Родионова. – М. : Фис, 1979.

3 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.



## ГЛАВА 9 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 9.2 Психологическая система спортивной деятельности

Одним из направлений изучения психологических особенностей спортивной деятельности, объединяющих как общепсихологические вопросы теории деятельности, так и ее прикладные аспекты, явилась разработка проблемы соотносительности индивидуальности и вида спортивной деятельности, которая рассматривает, в одном случае: индивидуально-психологические различия, отражающиеся на развитии свойств и качеств личности на различных этапах и периодах спортивного совершенствования, характере и степени проявления спортивных способностей, структуре и динамике мотивации спортивной деятельности.

Многообразие имеющихся данных, полученных при изучении системогенеза деятельности (учебной, спортивной, трудовой), позволяет отметить, что именно состояние психологических свойств и качеств предопределяет уровень успешности спортивной подготовки, адаптации к деятельности и достижения поставленной задачи. Вероятно, это и обуславливает степень соответствия (пригодности) субъекта требованиям спортивной деятельности.

Важным аспектом проблемы пригодности к спортивной деятельности является сущность самой этой деятельности, с которой соотносится субъект, – ее содержание, средства и условия, выражающиеся в системе требований к субъекту.

Соотносительность проявления конкретных промежуточных или конечных результатов подготовки с реальной спортивной деятельностью (успешность, результативность, надежность и т. п.), которые при соотношении их с эталонами, нормативными показателями приобретают оценочные значения для субъекта.

Психология изучает роль и место системы субъективного отражения действительности в деятельности индивида. При этом, с одной стороны, она рассматривает деятельность как детерминанту системы психических процессов, состояний и свойств субъекта. С другой стороны, она изучает влияние этих систем на эффективность и качество деятельности, то есть рассматривает психическое как фактор деятельности.

Б. Ф. Ломов выделил ряд образующих компонентов системы деятельности, таких, как мотив, цель, планирование деятельности, переработка текущей информации, оперативный образ (концептуальная модель), принятие решения, действия, проверка результатов и коррекция действия.

Перечисленные компоненты не являются изолированными друг от друга «блоками» деятельности и выступают как взаимосвязанные, выполняющие различные регулирующие функции психического в подготовке, организации и выполнении деятельности. Однако наиболее влиятельной задачей изучения психологических особенностей спортивной деятельности является необхо-

димось представить основные компоненты структуры деятельности в развитии, в плане ее генезиса.

В. Д. Шадриковым показано, что процесс овладения профессиональной деятельностью не является адаптивным в том смысле, что сначала формируются одни ее составляющие, а затем – другие. Деятельность как бы «закладывается вся целиком», но в неразвитой форме. Вероятно, развитие каждой из составляющих подчиняется развитию системы в целом.

Исходя из принципа психофизического единства, можно предположить, что в качестве теоретической модели деятельности должна служить функциональная психологическая система спортивной деятельности. В основе ее следует выделить принцип функциональности. Последний означает, что система строится из уже имеющихся психических элементов путем их динамической мобилизации в соответствии с вектором ЦЕЛЬ – РЕЗУЛЬТАТ.

Результатом овладения внутренней, интуитивной стороной спортивной деятельности является формирование психологической системы деятельности на основе индивидуальных качеств субъекта деятельности путем их реорганизации, переструктурирования исходя из мотивов деятельности, целей и условий. При этом потребности человека, его интересы, мировоззрение, убеждения и установки, жизненный опыт, особенности отдельных психических функций, нейродинамических качеств, свойств личности являются исходной базой для формирования психологической системы спортивной деятельности.

Индивидуальные качества, из которых строится функциональная система, сами в процессе спортивной деятельности не остаются неизменными, а под влиянием требований деятельности приходят в движение, приобретая черты оперативности, тонкого приспособления к этим требованиям.

Второй принцип, который необходимо отметить, – системность проявления индивидуальных качеств деятельности. Они выступают не изолированно, а объединяются в систему деятельности.

Данные теоретических работ и эмпирический анализ различных видов деятельности, имеющиеся в литературе, позволяют представить следующие основные функциональные блоки спортивной деятельности:

- мотивы и потребности деятельности;
- цели деятельности;
- программа деятельности;
- индивидуально – психологические особенности;
- информационные основы деятельности;
- принятие решений;
- профессионально важные качества.

Отдельные структурные компоненты спортивной деятельности, отмеченные нами в функциональных блоках, не могут быть изолированы и выделены как автономные в онтологическом плане, выделять их можно только лишь для исследовательских целей.

Общая схема психологической системы спортивной деятельности представлена на рис. 8. Рассмотрим содержание выделенных блоков.

### Рис. 8 Психологическая система спортивной деятельности

**Мотивы и потребности** спортивной деятельности. Выбирая вид спортивной деятельности, подросток или взрослый человек как бы «проецирует» свою мотивационную структуру факторов, связанных с конкретной деятельностью, через которую возможно удовлетворение потребностей.

Мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые можно разделить на три группы: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей учащихся и потребность в спортивной деятельности. При этом, чем значительнее потребности человека, тем более высокие требования он предъявляет к деятельности, но одновременно он может получить и больше удовлетворения от занятий спортивной деятельностью.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры. Ведущими мотиваторами для большинства спортсменов - новичков являются: удовольствие, получаемое от занятий спортом, стремление к здоровью и физическому развитию, к общению, самоактуализации и развитию волевых качеств.

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к выбранному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спортивной деятельности отвечает его интересам и способностям.

При этом происходит как бы ротация, т. е. основной целью становится получение высоких результатов, а не удовольствие от самого процесса занятий.

На стадии спортивного мастерства ведущим мотивационным фактором является стремление закрепить свои достижения, преумножить славу и престиж в мире спорта, а также обеспечить свое материальное положение.

Одной из характеристик мотива, которая играет существенную роль в ситуации спортивной деятельности, является его сила. Как отмечает Е. П. Ильин (2000), сила мотива влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности на эффективность деятельности. С силой мотива связана его устойчивость. При этом если она проявляется ситуативно, «здесь и сейчас», то это говорит об упорстве; если устойчивость характеризует мотивационную установку, то это говорит о настойчивости.

Сила мотива зависит от многих факторов. В частности, выявлена зависимость силы мотива от степени осознанности и ясности объекта мотивации, названной законом специальной детерминации воли. На силе мотива сказыва-

ваются закреплённость навыка, притягательность объекта воздействия. Ожидаемый или планируемый результат в соревновании усиливает мотивацию.

Стимулирование деятельности через соревнование – дело психологически тонкое, не терпящее шаблона, требующее учёта многих обстоятельств.

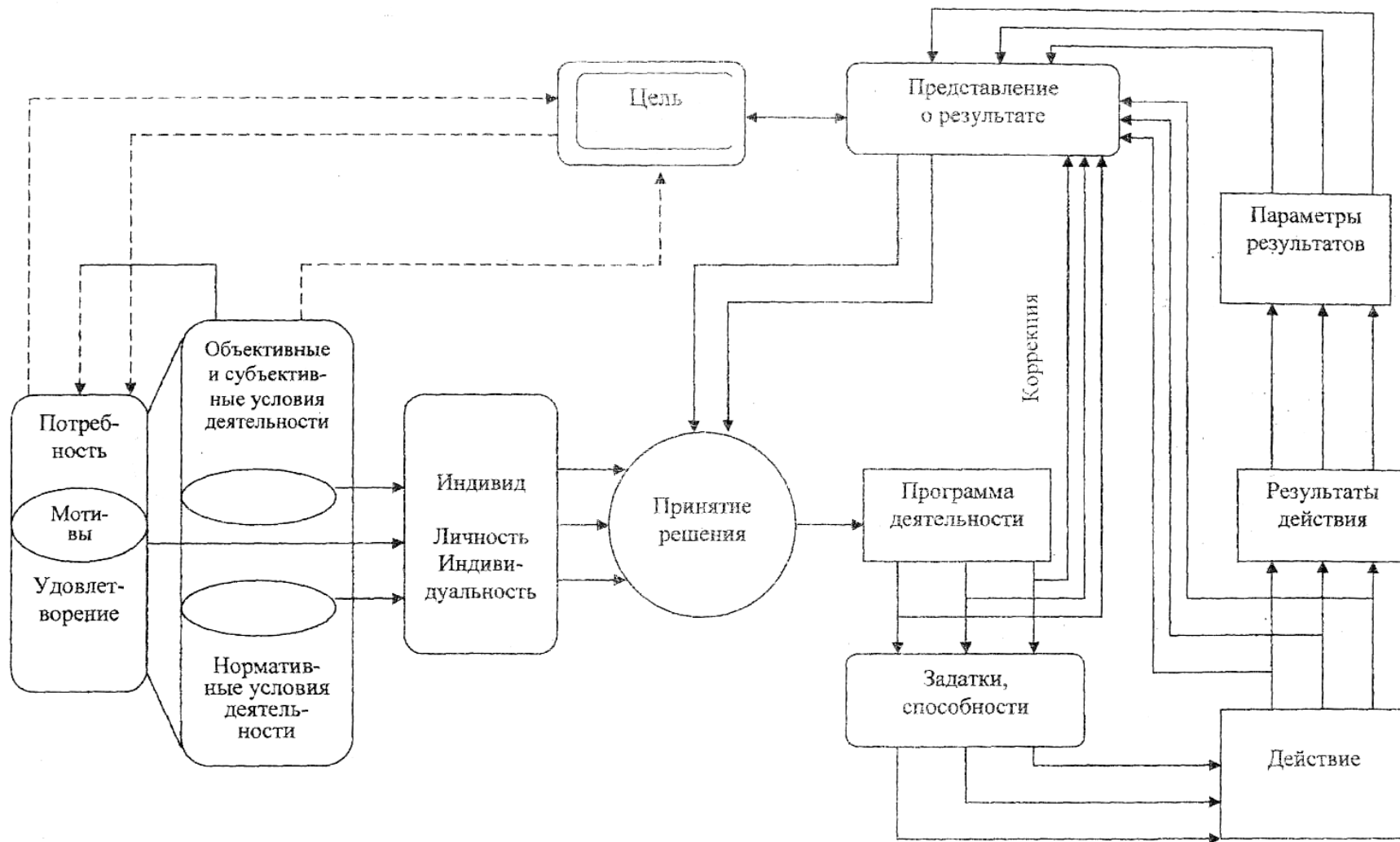


Рис. 1 Психологическая система спортивной деятельности

Существенное значение в этом случае имеет знание типологических особенностей в проявлении свойств нервной системы человека. В частности, лица с сильной нервной системой больше стимулируются соревновательной обстановкой, чем лица со слабой нервной системой, особенно если это очень важные соревнования.

Соревновательные мотивы имеют коллективистскую и индивидуалистическую направленность. Лица с коллективистской направленностью хорошо выступают и в командных, и в личных соревнованиях, а с индивидуалистической – только в личных, причем тенденция эта довольно устойчива, хотя и может несколько изменяться под влиянием коллектива.

Значительное влияние на силу и устойчивость мотивов оказывает успешность спортивной деятельности. Успехи воодушевляют, а постоянно возникающее удовлетворение от достигнутого результата приводит к удовлетворенности родом занятий, т. е. к стойкому положительному отношению к выбранному виду спорта. Неудачи приводят к возникновению состояния фрустрации, которое может двояко влиять на силу и устойчивость мотива. В одном случае неудачи в соревновательных выступлениях, повторяющиеся неоднократно, могут вызвать у спортсмена желание оставить занятия данным видом спорта, предполагая, что он малоспособен к нему. В другом случае регулярно повторяющиеся неудачи при экстрапунитивной форме реагирования вызывают у человека агрессивную реакцию, направленную на внешние объекты, сопровождающуюся досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением добиться намеченного во что бы то ни стало, даже вопреки реальным возможностям. При этом неудача рассматривается как случайность из-за сложившихся внешних обстоятельств.

Устойчивость мотива (мотивационная установка) различается в зависимости от развивающегося состояния, которое в значительной мере определяется типологическими особенностями проявления свойств нервной системы. Спортсмены, сохранившие перспективу роста, имеют типологические особенности, способствующие устойчивости к монотонности, а у спортсменов, утративших такую перспективу, типологические особенности препятствовали этой устойчивости.

Очень часто интерес к тому или иному виду спортивной деятельности основывается на поверхностном знании, на внешней привлекательности, а не на адекватном представлении тех требований, которые данный вид спорта предъявляет к человеку.

Для устойчивости мотивации необходимо иметь адекватное представление о выбранном виде спортивной деятельности. Не менее существенным является то, что сила мотива и эффективность спортивной деятельности зависят от того, насколько ясно осознается цель, смысл самой выбранной деятельности.

Однако во всех случаях цель будет стимулировать человека только тогда, когда достижения имеют какой-то смысл. Бессмысленность не только снижает силу мотива, но и унижает достоинство человека.

На разных этапах спортивной деятельности ведущими становятся различные мотивы. Это явление (в отличие от сдвига мотивов) можно назвать «дрейфом» мотивов. Через мотивированность деятельности формируется личность.

**Цели деятельности.** Системообразующим компонентом психологической системы любой деятельности является ее цель.

Выделяется два аспекта цели: во-первых, как «идеальный или мысленно представляемый ее результат; во-вторых, как уровень достижений, которого хочет добиться человек (как задача достичь определенных показателей). Цель деятельности выступает как ведущее звено осознанного процесса регулирования, как идеальный результат деятельности или как уровень достижения определенных ее показателей.

Постановка цели у человека – процесс, характеризующийся специфическим внутренним отношением между субъективным смыслом задачи для человека и ее объективным значением.

Анализ спортивной деятельности позволяет выделить два вида цели. Цель – образ отражает опыт человека, включает в себя представление о средствах деятельности, о формировании гипотез и принятии решения. Цель – задание – регулирующая деятельность через конечный результат, который выступает в форме знания.

Формирование цели – уровня достижений является сложным процессом, включающим в себя установление качественных и количественных характеристик. Цели, воспринимаемые лицом, осваивающим деятельность, как лично значимые, определяются, с одной стороны, спецификой деятельности, уровнем требований к основным параметрам деятельности, с другой – личностными факторами: мотивацией, способностями, уровнем притязаний.

Формирование цели присуще не только формированию общей цели деятельности, но и формированию цели конкретных действий. Обобщенная схема процесса формирования цели – уровня достижений, заимствованная у В. Д. Шадрикова (1996), представлена на рис. 9.

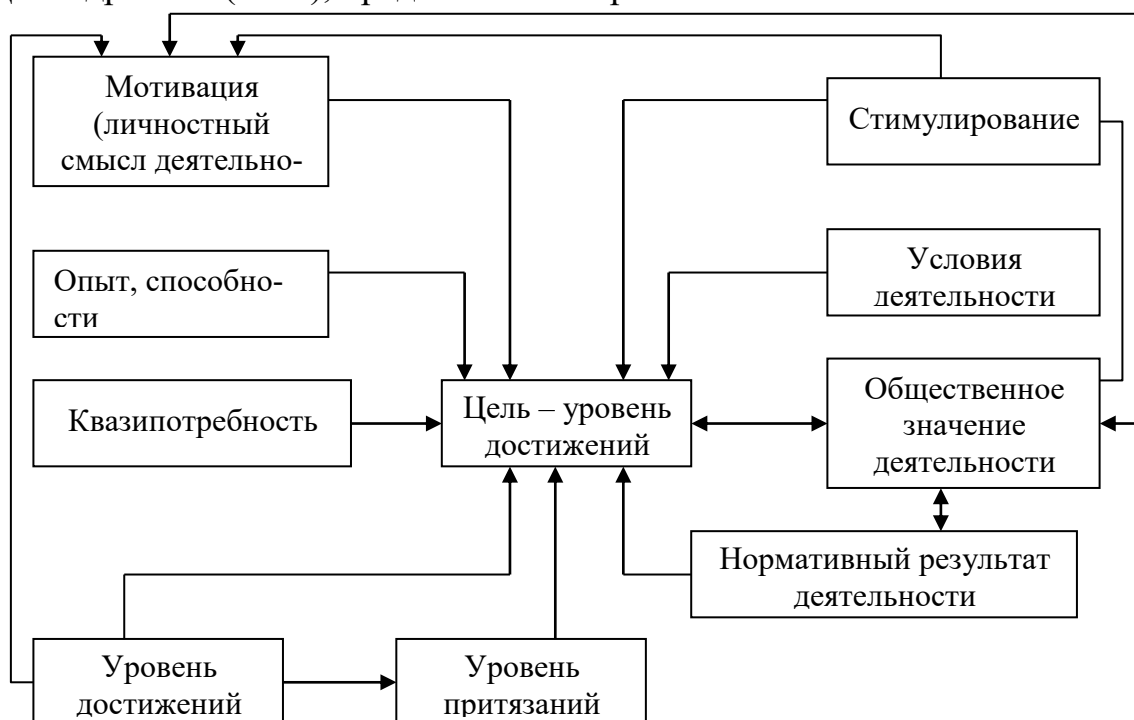


Рис. 9 Схема факторов, определяющих формирование цели-уровня достижений  
(по В. Д. Шадрикову, 1996)

Завершающим этапом процесса формирования цели является выработка критериев, по которым происходит принятие решения о достижении цели деятельности (критерии достижения цели зависят от вида деятельности). Для спортивной деятельности в виде конкретной цели выступает планируемый или необходимый для победы результат.

Наряду с этим субъект деятельности устанавливает цель деятельности, которая может быть достигнута при определенной вариативности отдельных действий, а, следовательно, для каждого действия как бы подбирается определенный набор критериев и выявляется связь между критериями отдельных действий. Последнее входит как основная часть в информационную основу деятельности.

**Программа деятельности.** Успешность в спортивной деятельности определяется адекватностью, полнотой, динамичностью, адаптивностью представления о реальном содержании этого процесса. Особо следует отметить, что в процессе, как формирования цели, так и представления о программе, большую роль играют процессы антиципации, которые, отражая структуру деятельности, протекают на различных уровнях. При формировании представлений о способах деятельности необходимо усвоить, что надо делать и как. Все это должно быть развернуто во времени и зафиксировано в виде схемы действия. Схема действия дробится на отдельные движения, для каждого из которых определяются: информационная основа, передающие ее сигналы, критерии правильности выполнения определенного движения, последовательность выполнения, способ соединения отдельных движений в действия. С другой стороны, отдельные действия объединены целью деятельности и структурно соподчинены. Применительно к спортивной деятельности следует говорить о двух типах структур деятельности: константных и переменных. Константная структура характерна для циклических видов спорта, где имеется определенная последовательность выполнения действий.

В видах спорта с ациклической системой воспроизведения действия явно представлена деятельность переменной структуры, в основе которой лежат последовательности выполнения действий, различающиеся по эффективности. Но для оценки последнего должны быть сформированы критерии эффективности программы и алгоритмы составления программ деятельности для конкретных условий.

Программа в каждом конкретном случае отражает структуру деятельности и определяет, что должен делать субъект в конкретные моменты. При этом выделяются программы трех уровней:

- отражающие только структуру исполнительных компонентов деятельности;
- отражающие структуру информационных и исполнительных компонентов деятельности;



– отражающие структуру мотивационно-целевых, информационных и исполнительных компонентов деятельности.

В целом же программа деятельности изменяется в процессе совершенствования, приобретая определенную индивидуальность.

**Информационная основа деятельности (ИОД)** определяется как совокупность информации, характеризующая предметные и субъектные условия деятельности и позволяющая организовать деятельность в соответствии с вектором цель – результат. Эффективность и надежность любой деятельности в целом определяется адекватностью, точностью и полнотой информационной основы деятельности.

Сегодня можно говорить о трех уровнях формирования ИОД:

1) сенсорно-перцептивном, отражающем закономерности соответствующих механизмов восприятия (отражения) сигналов, несущих профессионально важную информацию;

2) когнитивном, где формируется оценка функциональной значимости сигналов, то есть ценности информации для конкретной деятельности, а также организуются сбор, хранение и извлечение этой информации;

3) образно-оперативном, выявляющем закономерности объединения отдельных информационных признаков в целостные образцы, с опорой на которые происходит программирование и регулирование деятельности.

Обозначенные уровни анализа в значительной степени являются искусственными, так как в реальном процессе формирования ИОД все эти процессы взаимосвязаны. Установление же значимости отдельных признаков, в свою очередь, является этапом в формировании концептуальной модели оперативного образа деятельности. В спортивной деятельности в процессе формирования ИОД важно выделять процессуальные и результативные признаки.

Процессуальные – это информационные признаки, с ориентацией на которые выполняются планируемые действия. Они несут информацию, необходимую в процессе выполнения двигательных действий. Информацию о параметрах результата дают результативные признаки, по которым происходит ее сравнение с целью деятельности. Освоенность же микрокомпонентного состава действия диктует следующую динамику ориентировки: на первых этапах освоения действия ведущая роль принадлежит процессуальным признакам, а на завершающих – результативным.

Принципиально важным моментом применительно к формированию ИОД является придание ей оперативности. При этом оперативный образ должен быть адекватен задаче действия. Оперативность является общим свойством отражения человеком деятельности.

Существенно важным моментом применительно к формированию ИОД является тонкое ее приспособление к структуре деятельности и микроструктуре действия. В процессе формирования ИОД происходит иерархизация информации, часть ее отражается и обрабатывается на уровне сознания, часть – подсознательно.

Важно отметить, что в психологическую систему деятельности будут входить те психические качества субъекта деятельности, которые позволяют точно, своевременно и адекватно воспринимать профессионально важные информационные признаки, то есть психофизиологические качества, а также психические свойства, способствующие установлению значимости сигналов и обеспечивающие процесс когнитивного научения, а также знания как результат этого научения.

**Принятие решения.** Спортивная деятельность характеризуется существенной ролью процессов принятия решений в связи со значительным удельным весом их в структуре весьма значимых проблемных ситуаций на всех уровнях психического отражения и регуляции деятельности. Роль процессов принятия решения в регуляции деятельности зависит от их специфики и места в структуре двигательных действий. Выделяются следующие параметры, определяющие эту специфику:

1) ведущие детерминанты процессов решения (для мотивационного блока – уровень притязаний, престижность деятельности; для формирования программы деятельности – полнота информационной основы деятельности и т. д.);

2) содержание решаемых задач, вид их неопределенности (личностно-мотивационная, информационная, операционная);

3) значимость вырабатываемых решений для личности;

4) характер преобладающих психических процессов при выборе альтернативы (преимущественно волевой, интеллектуальный или эмоциональный тип решения) и т. д.;

5) различное содержание задач предъявляет различные требования к структуре индивидуально-психологических качеств, т. е. разноблоковые решения регулируются, по-видимому, на основе различных подсистем индивидуальных качеств.

Принятие решений в спортивной деятельности часто выливается в борьбу мотивов и превращается в волевой акт. В то же время принятие решений имеет решающее значение в определении направлений данной деятельности, в реализации ее индивидуального стиля, в достижении ожидаемых ими заданных результатов деятельности, что и обуславливает роль эффективных решений как критериев пригодности к конкретной деятельности.

Использование того или иного приема принятия решения в значительной степени индивидуально обусловлено и зависит от психологических особенностей личности спортсмена.

Индивидуальные особенности личности отражают своеобразие и многообразие форм психологической обусловленности конкретной деятельности. Они в каждом конкретном случае определяют уровень пригодности субъектов к конкретной деятельности. При этом в процессе деятельности внутренние условия не остаются постоянными, происходит развитие двигательных способностей, связанных с принятием решения. Как отмечает П. К. Анохин, «принятие решения переводит один системный процесс – афферентный синтез – в другой системный процесс – в программу действий».

**Профессионально важные качества.** Особое место в формировании психологической системы деятельности отводится подсистеме профессионально важных качеств (ПВК). Под спортивно-важными качествами (СВК) понимаются индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность этой деятельности и на успешность ее освоения. При этом к спортивно-важным качествам, прежде всего, относятся способности, но они не исчерпывают всего объема СВК.

Кроме того, значение спортивно-важных качеств в успешности освоения и реализации конкретной деятельности определяется тем, что в них проявляются все основные характеристики структуры личности, определяющие психологические особенности систем деятельности: мотивационно-потребностные, когнитивные, психомоторные, эмоционально-волевые и другие.

То или иное соотношение более общих и более специальных звеньев структуры СВК складывается, прежде всего, в зависимости от содержания конкретной деятельности, и чем «техничнее» деятельность, тем большую роль в ее реализации играют специальные способности, тем больше будут сдвинуты временные границы проявления фазы специализации в сторону младших возрастных периодов зрелости.

С повышением спортивной квалификации изменяется компонентный состав структуры спортивно-важных качеств, повышается мера тесноты связей отдельных СВК в структуре, увеличивается их число входящих в структуру. На уровне высокой квалификации связи значительно индивидуализируются, почти в равной степени присутствуют на всех этапах спортивного совершенствования, одновременно имеют место временные связи, присутствующие только на определенных этапах. С другой стороны, эта картина в определенной степени будет определяться спецификой вида спортивной деятельности.

Приступая к освоению спортивной деятельности, субъект обладает определенными психическими свойствами, некоторые из них являются важными для той или иной конкретной деятельности. В процессе становления психологической системы деятельности происходит перестройка операционных механизмов психических свойств в соответствии с требованиями деятельности, т. е. перестройки операционного механизма в оперативный.

Обращаясь к понятию подсистемы, отметим, что данная подсистема дифференцируется на психологические подсистемы действия и психологические подсистемы, обеспечивающие производительность, качество и надежность, которые формируются из наличия психических свойств субъекта деятельности. При этом одни и те же свойства могут входить в разные подсистемы. Одновременно следует отметить, что закономерности формирования психологической системы деятельности в конкретных условиях спортивной деятельности еще ждут своего раскрытия.

### **9.3 Психологические особенности спортивной деятельности**

Спортивная деятельность является сферой проявления возможностей человека. С другой стороны, спортивная деятельность направлена на удовлетворение потребностей людей. Психика, сознание человека, личность в целом не только проявляются, но и формируются в процессе спортивной деятельности. Постоянные тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях развивают функции (психические, физические), лежащие в основе спортивной деятельности, как и в любой другой. Человек создаёт сам себя: о нём судят по его выступлениям, по его активности в спорте.

Спортивная деятельность характеризуется следующими специфическими особенностями:

1 Её предметом является сам человек (спортсмен). Он выступает не только субъектом, но и объектом деятельности.

2 Она характеризуется специально организованной высокой двигательной активностью исключительно ради движения как такового.

3 Основой спортивной деятельности является соревнование, т. е. регламентированное соперничество, в котором можно объективно сравнить определённые способности спортсменов и выявить их максимальное проявление. Без соревнований спортивная деятельность теряет свою сущность.

4 Установка в спортивной деятельности – достижение максимально высоких результатов путём применения всё увеличивающихся физических нагрузок.

5 Непременным условием спортивной деятельности является увлечённость спортсмена, устойчивый интерес к одному виду спорта.

6 Спортивная деятельность связана с высокими, нередко максимальными и даже предельными физическими и психическими нагрузками.

7 Спортивная деятельность характеризуется не только проявлением мышечной активности при выполнении физических упражнений, но и овладением высокой техникой их выполнения. Это требует от спортсмена систематической и длительной тренировки, в процессе которой он усваивает и совершенствует определённые навыки и развивает необходимые двигательные качества и способности.

8 Спортивная деятельность сопровождается чувством роста, развития, совершенствования.

9 Продуктом (конечным результатом) спортивной деятельности является спортивное достижение (как факт демонстрации спортсменом своих возможностей в конкретном виде спорта). Кроме того, продукт спортивной деятельности выступает в виде оздоровительного, образовательного, воспитательного, социологического и психологического эффектов, свидетельствующих о гармоничном развитии человека.

10 Спорт характеризуется социальной значимостью: подготовка к труду и защите Родины, установление дружеских контактов с зарубежными спортсменами, развитие патриотических и интернациональных чувств, создание специфических спортивных ценностей.

### 9.3 Структура и этапность спортивной деятельности

Структура спортивной деятельности представлена на рис. 10.

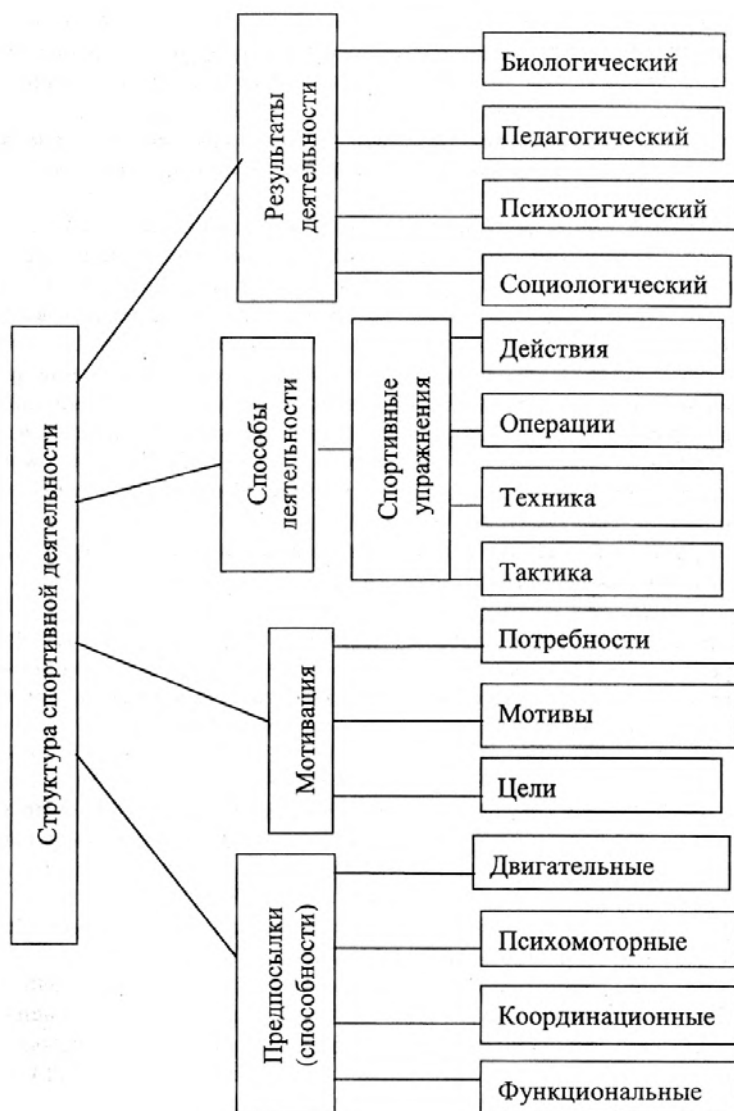


Рис. 10 Структура спортивной деятельности

Достижение человеком результатов в спортивной деятельности (особенно высоких) обусловлено наличием определённых предпосылок внутреннего плана. В качестве таких предпосылок выступают спортивные способности – двигательные, психомоторные, координационные, функциональные и др. Способности являются одним из факторов выбора того или иного вида спортивной деятельности.

Участие и активность человека в спортивной деятельности обусловлено необходимостью удовлетворять определённые потребности. Осознание и формирование потребностей, их понимание определяют цели этой деятельности. В структуре спортивной деятельности им принадлежит доминирующее положение, выполняющее функции пускового механизма. Высокую значимость в результативности спортивной деятельности имеют цели – ближайшие, промежуточные, перспективные. Мотивы, являясь внутренней по-

будительной силой, выступают основным фактором стремления к занятиям спортом и достижению результатов.

Основным средством достижения целей являются спортивные упражнения, реализуемые с использованием определённой техники и тактики. В результате систематических занятий спортом достигаются различные эффекты: педагогический, психологический, биологический, социологический.

Если в массовом спорте и на начальных этапах занятий спортом предпосылки (способности) не являются обязательной составляющей психологической структуры спортивной деятельности, то в спорте высших достижений этот фактор становится обязательным.

### Этапность спортивной деятельности

Спортивная деятельность (выполнение упражнения, тренировочное занятие, соревнование, период и т. д.) протекает по этапам согласно определённым закономерностям. На каждом этапе выполняется соответствующая деятельность, решаются определённые задачи и могут проявляться различные состояния, влияющие на результативность спортивной деятельности (табл. 1).

Возникновение того или иного неблагоприятного состояния обусловлено рядом факторов: подготовленностью спортсмена, индивидуально-психологическими особенностями и другими факторами внешнего порядка (соперники, условия, спортивные снаряды и т. д.).

Таблица 1

Этапность спортивной деятельности (по Е. П. Ильину, 1980)

Этапы деятельности	Задачи и содержание деятельности	Психофизиологические состояния
Мотивационный	Осознание потребности в деятельности, выбор цели, постановка задач	Состояние неопределённости, неуверенности, тревожности, боязни
Ориентировочный (познавательный)	Сбор информации о наличной ситуации и средствах достижения цели или выполнения задачи (создание ориентировочной основы деятельности), оценка вероятности достижения цели	
Программный	Планирование (программирование) деятельности, выбор способов и средств для достижения цели	
Настрочный	Психологическая настройка на предстоящую деятельность (сосредоточение), подготовка к ней, мобилизация волевых усилий на показ максимального результата	Состояние мобилизационной готовности, стартовая лихорадка, апатия

Исполнитель- ный	Исполнение намеченного плана и регуляция параметров деятельности и состояний спортсмена, волевое преодоление возникающих препятствий	Оптимальное рабочее состояние; монотония, психическое пресыщение, психическое напряжение (стресс), компенсированное и некомпенсированное утомление
Оценочный	Оценка достигнутого, внесение корректив на будущее	Радость, воодушевление; фрустрация

### Темы рефератов

- 1 Спортивная деятельность как сфера проявления возможностей человека.
- 2 Спортивные способности как фактор достижения высоких результатов в спорте.
- 3 Интерес к спорту и его формирование.

### Литература

- 1 Ильин, Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб., 2000.
- 2 Кретти, Д. Б. Психология в современном спорте / Д. Б. Кретти. – М. : Фис, 1978.
- 3 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.
- 4 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

## **ГЛАВА 10 ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **10.1 Индивидуально-психологические особенности, обуславливающие выбор вида спортивной деятельности**

Мало кто из сильнейших спортсменов, по показателям которых создавались усредненные модели, по своим данным соответствуют «усредненному идеалу». При сопоставлении индивидуальных показателей выдающихся спортсменов с модельными характеристиками мы чаще встречаемся с ситуацией, когда спортсмен обладает рядом способностей, превышающих должные показатели, а по отдельным составляющим мастерства весьма далек от модельных величин. В этом случае совершенно верно отмечено, что кажущиеся недостатки в подготовленности многих выдающихся спортсменов – закономерное продолжение их сильных сторон, и не будь этих недостатков, не проявились бы и способности, обеспечивающие достижение спортсменами выдающихся результатов.

Успешность спортивной деятельности в значительной степени обусловлена тем, насколько выбранный субъектом вид спорта соответствует его склонностям, интересам, способностям и психофизиологической структуре личности. Связано это с тем, что достижение выдающегося результата в спорте возможно людьми с самым различным сочетанием особенностей индивидуальности, но непременным условием является то, чтобы эти особенности соответствовали специфике выбранного вида спортивной деятельности.

Следовательно, с определенными типологическими особенностями можно добиться высоких результатов только в соответствующих видах деятельности, соответствующих имеющимся у человека способностям, которые определяются несколькими типологическими особенностями (задатками).

Как показывает практика спортивной деятельности, чем больше у человека имеется типологических особенностей, входящих в тот или иной типологический комплекс, соответствующий определенному виду спортивной деятельности, тем в большей степени у него выражена данная способность. С другой стороны, не следует думать, что несоответствие одного или двух психофизиологических свойств может ставить под сомнение целесообразность совершенствования в данном виде спортивной деятельности.

Свойства нервной системы, как указывал Б. М. Теплов, в данном случае должны рассматриваться не как разные степени совершенства нервной системы, а как типы, отличающиеся различным характером уравновешения организма со средой. Например, сильная нервная система более эффективна при интенсивных нагрузках, в то время как слабая – при объемных. При этом последняя обеспечивает устойчивость при монотонной малоинтенсивной ра-



боте. Инертность нервных процессов сопутствует запоминанию информации, но препятствует быстрой переключаемости человека с одной ситуации на другую.

Чем шире спектр изучаемых типологических особенностей, тем более надежным будет прогноз об имеющихся у человека способностях. Однако следует иметь в виду, что типологические особенности выступают лишь как фактор, облегчающий или затрудняющий овладение тем или иным видом спорта (или спортивной деятельности), но не определяющий уровень достижений. Успех или уровень достижений определяется, прежде всего, социальными факторами.

Выбор спортивной деятельности обусловлен не только и не столько социальными факторами, сколько полуосознанной потребностью в данном виде деятельности, которая формируется под влиянием имеющихся у человека особенностей личности. Подтверждением этому являются данные, полученные при сравнении выраженности психофизиологического комплекса у лиц одного вида спортивной деятельности, но различающегося уровнем подготовленности, и у лиц, различающихся видом спорта. В результате было показано, что этот комплекс значительно различается в сравнении со спецификой вида спортивной деятельности и меньше – в соответствии с уровнем подготовленности. Довольно часто у человека имеются склонности к тому виду деятельности, к которому у него имеются и способности. Например, если у человека имеется склонность к работе «взрывного типа», то у него имеются и хорошо выраженные показатели скорости; если у него имеется тяга к работе в спокойном темпе, то у него имеется устойчивость к монотонии и т. д. Такое совпадение обусловлено тем, что и склонность, и способность имеют общий компонент – типологические особенности проявления свойств нервной системы.

Выбор человеком вида спортивной деятельности происходит в соответствии с личными особенностями: например, лица с высокой активностью, избытком энергии, жизнерадостностью и оптимизмом чаще предпочитают игровые виды спортивной деятельности, лица же со склонностью к некоторой театральности в поведении – художественную гимнастику, акробатику и др.

В этом плане представляет интерес сравнение личностных особенностей высококвалифицированных спортсменов, представляющих различные виды спорта.

В частности, характеризуя типологический комплекс, который в большей степени присущ тяжелоатлетам, можно отметить его связь с устойчивостью к монотонной деятельности (состояние, возникающее вследствие однообразной деятельности). Это связано также с относительной эмоциональной бедностью тренировочного процесса. Сравнивая типологический комплекс тяжелоатлетов с другими спортсменами, необходимо отметить определенные различия. В частности, боксеров характеризует средняя сила нервной системы, подвижность нервных процессов, преобладание возбуждения по внешнему и внутреннему балансам. Ближе к ним стоят фехтовальщики и легкоатлеты-спринтеры.

Высокая подвижность нервных процессов и преобладание возбуждения над торможением в большей степени соответствуют лицам, специализирующимся в беге на короткие дистанции. Наоборот, на длинных дистанциях – это уравновешенность и малая подвижность нервной системы. Для лиц, специализирующихся в видах деятельности, связанных с быстрой сменой ситуации (спортивные игры, бокс, фехтование) или быстрой сменой положения тела (акробатика, прыжки в воду) характерна подвижность нервных процессов.

Мотогонщикам характерен в большей мере типологический комплекс решительности, проявляемой в рискованной ситуации; большая сила нервной системы и подвижность возбуждения. Для стрелков из лука характерны типологические особенности, влияющие на устойчивость внимания, сильная нервная система и инертность торможения; для ориентировщиков характерно преобладание возбуждения по внешнему и внутреннему балансам.

Представителям техничных видов спорта (гимнастам, легкоатлетам-барьеристам, прыгунам в высоту и с шестом) присуща инертность нервных процессов. Вместе с тем полное совпадение типологических особенностей у представителей различных видов спортивной деятельности явление весьма редкое (например, спринтеры-легкоатлеты близки по типологии к боксерам). Однако в данном случае рассматривается только обобщенный профиль вида спорта. Более целесообразным, указывает Е. П. Ильин, является рассмотрение взаимосвязи вида спортивной деятельности и типологических особенностей. Так, легкоатлеты, специализирующиеся в беге на короткие и длинные дистанции, существенно различаются между собой. Для спринтеров характерно преобладание лиц со слабой нервной системой. Наоборот, в беге на средние и длинные дистанции преобладают лица со средней и большей силой нервной системы. В этом случае типологические особенности не только влияют на выбор деятельности, но и подкрепляют этот выбор, обуславливают в какой-то степени лучшее проявление двигательных способностей в избранной деятельности.

Выбор вида спортивной деятельности в значительной степени может определяться такими свойствами спортсменов, как характер и темперамент (табл. 2).

Приведенные в табл. 2 данные показывают, что у гандболистов более выражена активность в сочетании с ригидностью и сенситивностью, относительно средние проявления этих свойств – у баскетболистов и ниже среднего – у волейболистов. Очевидно, это связано с тем, что спортивная деятельность у гандболистов протекает в условиях активного преодоления сопротивления конкретного противника, что создает объективные предпосылки для проявления таких психодинамических свойств, как активность, эмоциональная реактивность, сенситивность. Что касается высокой ригидности у гандболистов, то этот несколько неожиданный факт, скорее всего, объясняется тем, что в гандболе ситуации менее вариативны, чем, например, в баскетболе. Больше того, часто высокорослые спортсмены, хорошо развитые физически, но не имеющие достаточного тактического мастерства в баскетболе, переходят на гандбол, в котором действуют более успешно.

Показатели свойств характера и темперамента у спортсменов  
(по А. В. Родионову, 1983)

Показатели	Баскетбол	Волейбол	Гандбол	Борьба класс.	Легкая атлетика	Гимнастика	Тяжелая атлетика
Сенситивность	39,2	34,3	43,4	32,4	38,2	40,5	30,6
Активность	37,4	34,7	42,0	43,2	32,2	33,8	36,0
Ригидность	37,5	35,2	41,9	38,7	35,8	32,1	33,2
Реактивная тревожность	50,9	49,2	40,8	48,6	46,6	52,6	47,4
Личностная тревожность	47,6	52,8	42,7	49,7	42,7	48,4	40,5
Эмоциональная реактивность	15,4	14,2	7,1	14,5	10,4	15,1	9,5

Во всех группах представителей спортивных игр достаточно высокая реактивность и личностная тревожность.

Особенно ярко выражена реактивная тревожность у баскетболистов, личностная – у волейболистов. Очевидно, первый факт объясняется тенденциями современного баскетбола с его системами личной защиты, когда на предигровых установках баскетболистам дается жесткое задание по нейтрализации конкретного соперника. Это, безусловно, повышает личную ответственность за исход игры и способствует проявлению реактивной тревожности. У волейболистов личная ответственность за каждое действие имеет место в ходе самой игры, так как здесь судятся технические ошибки, что в меньшей мере имеет место в других спортивных играх. Такая повышенная ответственность за качество игры способствует развитию личностной тревожности.

Представители других видов спорта по некоторым параметрам существенно отличаются от тех, кто специализируется в спортивных играх. Это относится, например, к такому параметру, как сенситивность, она выше у представителей спортивных игр. Из спортсменов других видов спорта только гимнасты более сенситивны. Можно предположить, что сами по себе игровые ситуации формируют способность быстро откликаться на любые их изменения, активно включать в выполнение тех или иных операций необходимые психические функции.

Сходные данные, полученные на борцах, говорят о том, что деятельность представителей спортивных игр и единоборств, протекающая в условиях непрерывно изменяющейся обстановки и необходимости менять такти-

ческие решения, несмотря на противодействия соперника, способствует формированию названных выше свойств.

Однако не следует думать, что расхождение параметров одного или нескольких вышеперечисленных психофизиологических свойств с отмеченными нами данными может ставить под сомнение целесообразность совершенствования в данном виде спортивной деятельности.

При объективно недостаточном проявлении каких-то необходимых для данного вида спортивной деятельности компонентов, составляющих темперамент и направленность личности, изменение системы отношений может компенсировать многое из недостатков. Так, в спортивной практике можно найти достаточно примеров очень удачного сочетания темперамента, направленности личности и характера, которые способствуют развитию способностей, эффективной их реализации. Такое сочетание может быть лучше или хуже, но в идеальном виде оно практически не встречается.

Свойства нервной системы рассматриваются не как разные степени совершенства нервной системы, а как типы, отличающиеся различным характером уравнивания организма со средой. Присущие каждому человеку разнообразные сочетания основных свойств нервной системы являются физиологической основой индивидуальных различий, накладывают глубокий отпечаток на психологический склад человека и его поведение.

Подобная направленность в различиях наблюдается и в отношении психологических особенностей более высокого уровня – черт личности. Применительно к тяжелоатлетам отмечается выраженность следующих факторов: эмоциональной устойчивости, беспечности, добросовестности, среди вторичных факторов – уравниваемости (16 ФЛО Кеттелла).

Значительно различаются ориентировщики и фехтовальщики. Так, ориентировщики имеют более высокий уровень общения, интеллектуальную подвижность, отличаются независимостью, большей чувствительностью, подозрительностью, сочетают в себе мечтательность, но в то же время раздражительны и нетерпимы. Среди факторов второго порядка для них характерны высокая тревожность, экстраверсия, независимость. Для фехтовальщиков характерны стремление к новаторству и эксперименту, ответственность, самоконтроль, сила воли, чувствительность, склонность к новым переживаниям, артистический темперамент, богатое воображение, хрупкая эмоциональность.

Следовательно, черты личности, как и типологические особенности, оказывают определенное влияние на выбор вида спортивной деятельности и актуализируют этот мотив, последнее может способствовать проявлению двигательных способностей в избранном в качестве предмета специализации виде спорта. Ведь каждая особенность, в чем бы она ни выражалась (в устойчивости ли к неблагоприятному состоянию, в выраженности развития двигательных способностей и т. п.), имеет мотивационную сторону, отражающую склонность человека к занятиям теми видами спортивной деятельности, к которым у него имеются способности. Это, в свою очередь, подкрепляет моти-

вацию спортсмена и создает стойкий интерес к избранному виду деятельности, повышая ее эффективность (рис. 11).



Рис. 11 Связь нейродинамических особенностей со склонностями, способностями и эффективностью деятельности (по Е. П. Ильину, 1983)

Следует отметить, что этот замкнутый цикл отчетливо выявлен в производственных условиях и в спортивной деятельности.

Имеющиеся в литературе данные дают основание констатировать принципиальную возможность выявления индивидуальных спортивных способностей на основе доминантных признаков и анализа динамики морфофункционального и психофизиологического развития детей и подростков.

На основании этого было показано, что возможности современного арсенала физической культуры и спорта перекрывают известный нам диапазон индивидуальных двигательных способностей человека и, таким образом, позволяют каждому выбрать вид спорта, который бы соответствовал его морфофункциональному и психофизиологическому статусу и личностным мотивациям. Реализация этого положения и должна стать принципиальной основой организационной перестройки существующей ныне системы физического воспитания и спортивной подготовки.

## 10.2 Взаимосвязь уровня подготовленности спортсмена и индивидуальных особенностей

Высокий уровень результатов в спорте требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки спортсмена и его основного звена – спортивной тренировки. Спортивная тренировка и подготовка спортсмена в целом вызывают сложный процесс биологических и психологических изменений, которые и позволяют достичь высокого уровня тренированности, подготовленности и спортивной формы. Вместе с тем, тренированность, которую принято преимущественно связывать с адаптационными перестройками биологического характера в организме спортсмена, следует отличать от подготовленности, понятия более объемного, отражающего весь комплекс возможностей спортсмена, влияющих на эффективность в соревновательной деятельности. Применительно к тяжелой атлетике это уровень развития силы и скоростно-силовых качеств, овладение спортивной техникой и тактикой, психологическая и морально-волевая подготовка. Конечно, подобное деление на виды подготовки, обуславливающие в конечном итоге уровень подготовленности, несколько условно, поскольку все органы и системы, все функции и формы деятельности человека глубоко взаимосвязаны и представляют собой единое целое.

Любое проявление двигательных способностей, имеющих количественное выражение, будь то сила, выносливость и др., определяются, как правило, всеми указанными сторонами, находящимися в сложном отношении и взаимосвязи.

Чаще говорят о двух взаимосвязанных и взаимообусловленных уровнях характеристики подготовленности: 1) выявление и характеристика показателей, непосредственно обуславливающих эффективность соревновательной деятельности; 2) установление факторов, определяющих уровень подготовленности в конкретном виде спорта.

Направленность спортсмена на максимальное достижение объективно связана с возрастающей творческой активностью на пути к новым результатам, что обуславливает исключительную действенность спорта в качестве фактора развития определенных способностей человека. Вместе с тем, в спорте высших достижений чрезвычайно важно и актуально распознавание специальных способностей. Выдающихся результатов в настоящее время может достичь лишь одаренный человек, обладающий именно теми психическими свойствами и качествами, которые в большей мере соответствуют требованиям, предъявляемым в данном виде спорта. То, что свойства нейродинамики, темперамента и личностных особенностей оказывают существенное влияние на эффективность спортивной деятельности, показано многочисленными работами.

Связано это с тем, что особенности темперамента и свойства нервной системы чаще выступают как общие механизмы проявления двигательных способностей. Однако изучаются эти взаимосвязи в большинстве своем применительно к «срочному» тренировочному эффекту (влияние на переносимость нагрузки на тренировке, успешность деятельности на соревнованиях и т. д.). «Долгосрочный» же эффект влияния этих особенностей изучается зна-

чительно меньше, а это снижает возможности целенаправленного планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Существенным представляется изучение динамики изменения уровня подготовленности у спортсменов в соответствии с личностными особенностями. Уровень же подготовленности оценивался в соответствии с единой всесоюзной классификацией. Сравнивая выраженность типологического комплекса спортсменов в соответствии с уровнем подготовленности, можно отметить, что этот комплекс в основе своей остается постоянным, за некоторым исключением. В частности, у тяжелоатлетов с более высоким уровнем подготовленности наблюдается больший процент лиц с высокой подвижностью процесса торможения, у них чаще и встречается преобладание возбуждения по внешнему балансу, чем у новичков. В то время как у последних значительно выражены уравновешенность и преобладание возбуждения по внутреннему балансу, для высококвалифицированных же более характерно преобладание торможения и уравновешенность.

Отмеченные различия возможны за счет адаптации к тренировочной нагрузке и за счет естественного отбора. При этом подвижность процесса торможения связана с интенсивностью восстановления после силовой нагрузки, у лиц со средней подвижностью быстрее протекает восстановление до исходного уровня. Весьма вероятно, что наиболее благоприятной для многих случаев будет не низкая и не высокая скорость этих реакций, а средняя. Спортсмены с преобладанием внутреннего торможения обладают большей работоспособностью в статических видах деятельности. В целом типологический комплекс, который характеризует тяжелоатлетов, в наибольшей степени способствует выполнению силовой и скоростно-силовой работы.

Установлено, что типологические особенности не связаны с уровнем подготовленности. Это подтверждают данные Г. Г. Илларионова, полученные при исследовании велосипедистов. В большинстве случаев велосипедистам присущи уравновешенность нервных процессов (по обоим балансам), инертность возбуждения и малая сила нервной системы, т. е. нейродинамический комплекс способствует выполнению человеком скоростной, темповой работы, но не связан с уровнем ее проявления.

Необходимо отметить, что личностный профиль рассматриваемых групп в соответствии с уровнем подготовленности значительно отличается от профиля лиц, не занимающихся вообще спортивной деятельностью. Для последних характерна более высокая импульсивность и подвижность, самостоятельность, в меньшей степени выражена реалистичность и независимость, значительно проявляются небрежность и неприспособленность. Они более апатичны и сдержанны.

Следовательно, рассмотрение уровня подготовленности в сопоставлении с индивидуальными особенностями не дает возможности выявить личностные качества, которые в наибольшей степени способствуют достижению того или иного уровня подготовленности. В определенной степени это подтверждается и применительно к темпераменту, но они не столь значительны.

Обозначенные различия могут быть связаны с тем, что нейротипология тревожности многогранна, т. е. выделяются различные ее виды. Так, некоторые ученые придерживаются точки зрения о существовании двух относительно независимых активирующих систем: ретикулярной, активирующей кору головного мозга, и лимбической, связанной с эмоционально-мотивационными аспектами поведения и активностью вегетативной нервной системы. В соответствии с представлениями Айзенка имеются индивидуальные различия в реактивности активирующих систем, определенные генетически. Эти различия лежат в основе двух главных свойств (факторов) личности: нейротизма (нестабильности), интро- и экстраверсии. Интроверсия коррелирует с высоким уровнем корковой активации.

Нестабильные интроверты склонны к так называемой условно-рефлекторной тревожности, которая получила название психической. У нестабильных экстравертов преобладают вегетативные системы тревожности, так называемая соматическая тревожность. В данном случае у интровертированных спортсменов проявилась так называемая психическая тревожность.

Если спортсмен обладает хорошим самоконтролем, ровной и сильной мотивацией, то тревожность не только может оказаться компенсированной, но и играть положительную роль.

Немаловажным фактором в этом случае является уровень самооценки черт характера спортсменами, различающимися уровнем подготовленности.

Учитывая, что самооценка и взаимооценка личности представляют собой исключительно динамичное, многогранное, сложное явление, обуславливающее многие стороны жизни, деятельности и поведения человека, представляет интерес изучение самооценки у спортсменов, различающихся уровнем подготовленности.

Сформированная самооценка – достаточно надежный механизм саморегуляции, а это может явиться существенным моментом в подготовке высококвалифицированных тяжелоатлетов. Чем можно объяснить, что у высококвалифицированных тяжелоатлетов имеется тенденция оценивать себя несколько ниже, чем товарищей по команде? Очевидно, дело все в том, что обследовались спортсмены высокой квалификации (члены молодежной сборной и сборной страны), имеющие высокую мотивацию (направленность) в достижении результата; в частности, 70 % обследованных тяжелоатлетов основным мотивом дальнейших занятий ставят задачу стать чемпионом мира или Олимпийских игр, 12 % – попасть в сборную команду страны, 12 % – сохранить свое положение в сборной команде, и только 6 % ставит выше материальные интересы. Учитывая высокий уровень доминирования мотивации, можно предположить, что самооценка ведется в соответствии с конечной целью, поэтому достижения, имеющиеся в настоящее время, оцениваются спортсменами относительно низко.

В оценке субъекта товарищами находят отражение реальные возможности. Товарищи выше оценивают своих коллег по команде, чем себя. Особенно это касается показателей, отражающих специфику спортивной деятельно-



сти, уровень подготовленности. Черты личности и типологические особенности проявления свойств нервной системы, по всей вероятности, выступают лишь как факторы, способствующие или не способствующие овладению тем или иным видом деятельности, но не определяющие уровень достижений.

Решающее же значение для достижения результата международного класса имеют показатели времени, затраченного на достижение этого результата. Однако показатели времени представляют собой совокупность ряда факторов, среди которых одно из первых мест занимают индивидуально-психологические особенности личности спортсмена. Так, у тяжелоатлетов выявился определенный типологический комплекс, который в большей мере способствует быстрому достижению высокого спортивного результата. Среди этих свойств необходимо отметить слабую нервную систему, среднюю подвижность торможения и уравновешенность по внутреннему балансу. Отмеченный типологический комплекс не совсем совпадает с комплексом, который характеризует высококвалифицированных тяжелоатлетов. Для последних более характерна слабая нервная система, инертность процессов возбуждения и торможения, преобладание возбуждения и уравновешенности по внешнему и внутреннему балансам. Наиболее существенные различия относятся к подвижности процесса возбуждения и в некоторой степени к подвижности торможения.

Подобная направленность отмечается для психомоторных особенностей и черт личности. Высококвалифицированные спортсмены характеризуются средним уровнем психомоторного тонуса, агрессивностью и низкой экстра- или интроверсией. Норматив мастера спорта быстрее выполняют тяжелоатлеты со средними психомоторным тонусом, тревожностью и меньшей агрессивностью. Различия касаются уровня проявления агрессивности и экстра- или интроверсии. Среди черт личности для высококвалифицированных спортсменов наиболее характерны большая эмоциональная устойчивость, добросовестность, предприимчивость и решительность, в то время как норматив мастера спорта быстрее выполняют тяжелоатлеты с высокой сознательностью, самодисциплиной и самоконтролем, практичностью.

Личностные особенности, характеризующие тот или иной уровень подготовленности или способствующие быстрому достижению высокого результата, существенно различаются. Различия эти связаны с тем, что в первом случае анализируется количественная сторона тренированности, во втором – качественная. Вместе с тем, не всегда анализируется мотивационная сторона деятельности. В частности, через отношение к достижению высоких спортивных результатов было показано, что одни тяжелоатлеты имеют высокую заинтересованность в достижении результата, другие – низкую.

Вероятно, здесь надо исходить из специфики деятельности спортсменов и тех факторов, которые могут повлиять на уровень заинтересованности спортсменов в высоких спортивных достижениях. Это может быть развитие психических состояний монотонии или пресыщения, т. к. деятельность тяжелоатлетов на тренировках носит довольно монотонный характер.

Спортсмены, сохранившие перспективу своего роста, имеют более выраженные типологические особенности, которые способствуют устойчивости к монотонии. Лица же утратившие эту перспективу, имеют такие типологические особенности, которые не способствуют устойчивости к действию монотонии во время тренировочного процесса.

Отсюда предполагается, что типологические особенности могут оказать влияние на сохранение перспективы и устремленности, но не прямо, а косвенно – через устойчивость тяжелоатлетов к однообразию тренировочного процесса.

Подобная направленность отмечается и для психомоторных особенностей: агрессивность и эмоциональная лабильность отрицательно связаны с уровнем притязания, т. е. низкому уровню агрессивности соответствует высокий уровень притязаний, что может предположительно являться компенсаторным фактором или фактором, повышающим активность мотивации в плане достижения высокого результата.

### **10.3 Индивидуальные особенности спортсменов и уровень их спортивных достижений**

Всевозрастающий уровень достижений в спорте ставит задачу тщательного изучения факторов, определяющих эффективность отбора и прогнозирования на всех этапах подготовки. Среди них наиболее важными считаются личностные особенности, которые, как известно, являются базисными, константными характеристиками конкретного индивида, с другой стороны, в более полной мере определяют индивидуальные поведенческие реакции и психологические состояния, влияющие на эффективность спортивной деятельности. Однако выявить типичные личностные особенности, дифференцирующие лиц, которые могут достичь выдающегося результата, довольно сложно, тем более, что в процессе обучения и последующей деятельности происходит их развитие. При этом обращается внимание на следующие моменты:

- Существует определенная степень постоянства личностных черт на протяжении жизни, но она не является стабильной. Условия жизнедеятельности и особенно спортивная деятельность могут в определенных пределах изменять линию развития личности.

- Мера постоянства и изменчивости разных личностных свойств, а также разных типов личности неодинакова.

- Разным типам личности соответствуют разные типы развития. Наряду с этим проявляются и скрытые особенности личности. В спортивной деятельности изменения личности возможны в силу того, что эта деятельность, как никакая другая, концентрирует на себе основную активность субъекта. Выявление путей развития возможно, сложность заключается в том, что внутри типологических групп существует большое индивидуальное разнообразие.

Все это осложняет целесообразный выбор средств и методов тренировочного процесса, в максимальной степени соответствующих личностным особенностям спортсмена, способствующим достижению высокого спортивного мастерства. В этом случае одного дифференцированного подхода недостаточно. Необходим индивидуальный подход, построенный на основе конкретного изучения возможностей и резервов каждого выдающегося спортсмена. Чем тщательнее изучают индивидуальные особенности выдающихся спортсменов, двигательные способности, технический и тактический арсенал, тем больше убеждаются в несомненности действия положения, что, действительно, выдающийся спортсмен является яркой индивидуальностью. И приходят эти спортсмены к одному и тому же выдающемуся результату различными методическими путями при различной, характерной только для них, структуре подготовленности.

Существенным в этом направлении является изучение личностных особенностей и влияния их на уровень достижений (свойств нервной системы и черт личности). Рассмотрим выраженность личностных особенностей применительно к следующим группам спортсменов:

Первая группа. Спортсмены, достигшие (на примере тяжелой атлетики) выдающихся результатов для взрослых (стали чемпионами Европы, мира, Олимпийских игр или установили соответствующие рекорды).

Вторая группа. Спортсмены, достигшие высокого результата только в юниорах (стали чемпионами Европы, мира, установили рекорды).

Третья группа. Спортсмены, быстро (в течение 2-х лет) выполнившие норматив 1-го спортивного разряда.

Четвертая группа. Спортсмены, затратившие на выполнение 1-го спортивного разряда более 3-х лет.

Пятая группа. Спортсмены, не достигшие в течение 5 лет 1-го спортивного разряда.

Приведенные данные показывают, что особенности нейродинамики (табл. 3) и черты личности значительно различаются у спортсменов не в соответствии с уровнем подготовленности, а в соответствии с уровнем их достижений.

Спортсмены, достигшие выдающихся результатов для взрослых (первая группа), в сопоставлении с показателями других групп различаются следующими особенностями нейродинамики. Им более свойственна средняя (38 % случаев) и низкая (33 %) подвижность возбуждения, инертность торможения (54 %) и некоторое преобладание возбуждения (51 %) и уравновешенности (22 %) по внешнему балансу, в то время как спортсмены, достигшие высоких результатов только для юниоров, отличаются несколько большей подвижностью возбуждения (48 %), средней подвижностью торможения (42 %), у них значительно выражено преобладание возбуждения по внешнему балансу (79 %).

Относительно личностного профиля выдающиеся атлеты различаются несколько большей направленностью на общение, силой характера, дипломатичностью, волевым самоконтролем; меньшие баллы наблюдаются по факто-

рам, отражающим такие черты личности, как добросовестность, высокий уровень конформизма и вторичный фактор, характеризующий подчиненность. В целом, для выдающихся тяжелоатлетов можно отметить, что на фоне высокой тревожности их отличает активность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость и высокое чувство долга.

Тяжелотлетов, достигших высокого результата только в юниорах (вторая группа), характеризует личностный профиль, включающий в себя мечтательность с развитым воображением, низкий уровень конформизма, среди вторичных факторов – реактивная уравновешенность. Низкие баллы по следующим факторам: замкнутость, критическая настроенность, большая конкретность в мышлении, т. е. в общем и целом спортсмены данной группы независимы и подозрительны, замкнуты и эмоционально неустойчивы.

Определенные различия характерны и для спортсменов, различающихся временем выполнения нормативных требований и, в частности, 1-го спортивного разряда (третья группа). Так, для тяжелоатлетов, быстро выполнивших 1-й спортивный разряд, чаще свойственна большая подвижность возбуждения и преобладание торможения по внешнему балансу, в то время как типологический комплекс тяжелоатлетов, медленнее выполнивших 1-й спортивный разряд, чаще свойствен спортсменам, достигшим в последующем выдающихся результатов. Среди черт личности для третьей группы более характерны сила характера, дипломатичность, радикализм, высокий самоконтроль; низкие баллы получены по следующим факторам: самоуверенность, добросовестность, вторичный фактор – подчиненность.

Таблица 3

Выраженность типологических особенностей  
у тяжелоатлетов, различающихся уровнем достижений  
и временем выполнения нормативных требований, % случаев

Типологические особенности		Группы				
		1	2	3	4	5
Сила нервной системы по возбуждению	Большая	16	18	12	16	9
	Средняя	30	36	24	28	28
	Малая	54	46	64	61	63
Подвижность возбуждения	Высокая	29	48	43	27	64
	Средняя	38	22	21	34	18
	Низкая	33	30	36	39	18
Подвижность торможения	Высокая	23	28	39	23	43
	Средняя	23	35	28	20	29
	Низкая	54	37	33	57	18
Баланс между внутренним возбуждением и торможением	Возбудимые	54	76	69	50	28
	Уравновешенные	12	18	21	28	36
	Тормозные	34	6	10	28	36
Баланс между внешним возбуж-	Возбудимые	20	29	20	16	7
	Уравновешенные	57	48	49	46	50

дением и торможением	Тормозные	23	23	38	38	43
-------------------------	-----------	----	----	----	----	----

Тяжелоатлетам, медленнее выполнившим 1-й спортивный разряд (четвертая группа), свойственны такие черты личности, как дипломатичность, высокая тревожность; среди вторичных факторов – реактивная уравновешенность. Низкие баллы получены по таким факторам, как покорность, неприятие моральных норм, самоуверенность и жестокость, практичность и консерватизм, высокий конформизм, плохая контролируемость эмоций, подчиненность.

Сопоставляя типологический комплекс тяжелоатлетов (пятая группа), которые не выполнили 1-й спортивный разряд, необходимо отметить значительное различие: во-первых, им свойственна высокая подвижность нервных процессов, уравновешенность и преобладание торможения по внутреннему и внешнему балансам. Личностный же профиль включает в себя упрямство и самоуверенность, зависимость, богатое воображение, низкий уровень конформизма, лучшую контролируемость эмоций. Низкие баллы получили факторы, отражающие простоватость, уверенность в себе.

Выявления только различий в выраженности особенностей нейродинамики и черт личности недостаточно для определения факторов, способствующих успешной деятельности. Необходимо системное изучение взаимодействия индивидуальных свойств субъекта. Определенное представление о структуре взаимосвязей исследуемых свойств дает корреляционный анализ.

Таким образом, различия значительнее проявляются при изучении личностных особенностей в соответствии с уровнем достижений. Последнее позволит более целенаправленно проводить отбор и прогнозирование на каждом этапе, целесообразнее планировать многолетний учебно-тренировочный процесс. Многочисленными исследованиями показано, что у представителей различных видов спорта имеются отличительные особенности в чертах личности. В одних случаях получаются довольно четкие различия, в других – такие различия отсутствуют. Другая особенность, выявленная в отдельных работах, заключается в том, что устанавливаются структурные взаимосвязи профессионально важных качеств применительно к конкретной деятельности. При этом обращается внимание на то, что не всегда совпадают корреляционные матрицы одних и тех же тестовых показателей в разных группах испытуемых. В целом же специфика деятельности и условия ее протекания накладывают отпечаток именно на структуру взаимосвязей черт личности – это подтверждают специфика деятельности и результаты факторного анализа.

Изучения выраженности только личностных особенностей недостаточно для более глубокого проникновения в сущность особенностей индивида применительно к конкретной спортивной деятельности. В результате необходимо не только производить оценку выбора из отдельных его черт, но и соотносить, сопоставлять качественные и количественные показатели их личностных черт. Учет же характера малозначимых черт личности примени-

тельно к определенной деятельности позволит дополнить основные показатели новым содержанием, повысить истинность и надежность общей оценки. Исходя из особенностей дифференцированного и индивидуального подходов в учебно-тренировочном процессе, необходимо отметить, что обучение обычно строится по пути использования наименее стойких и в обход наиболее непреступных индивидуальных констант. Однако это не единственное решение вопроса. Анализируя это, Е. А. Климов отмечает, что там, где мы можем эффективно сдвинуть психофизические константы на наиболее благоприятный с точки зрения обыкновённых задач уровень, и это не приводит к нежелательным последствиям, это, конечно, нужно делать, т. е. нужно искать пути эффективного «штурма» этих констант. Каким образом это соотносится с теми различиями в личностных особенностях, выявленных применительно к тяжелоатлетам, различающимся уровнем достижений?

То, что выдающихся результатов среди взрослых достигают чаще спортсмены с определенным психофизическим комплексом, в значительной степени может быть связано с традиционностью используемых средств, методов в учебно-тренировочном процессе. Можно предположить, что целесообразный подбор средств и методов в тренировочном процессе, в максимальной степени соответствующих индивидуальным особенностям тяжелоатлетов, достигших высокого результата в юниорах, позволит реализовать в дальнейшем имеющиеся потенциальные возможности этих спортсменов. Однако это очень сложная задача, т. к. требует не только хорошего знания особенностей современной методики тренировки, но и способности соотносить их с индивидуально-психологическими особенностями спортсмена.

Успешность в спорте имеет тесную связь с физической подготовкой и видом спорта, с силой нервных процессов, предпочтением своих решений, самоконтролем и уравновешенностью. Для выдающихся спортсменов характерна явная связь с потребностью достижения успеха в структуре мотивации. В соответствии с этим трудно согласиться с тем, что свойства высшей нервной деятельности – сила, подвижность и уравновешенность процессов возбуждения и торможения – являются единственными критериями, которые обуславливают не только выбор вида спортивной деятельности, но и служат критерием оценки будущих результатов представителей различных спортивных специализаций.

#### **10.4 Индивидуальные различия и эффективность в спортивной деятельности**

Успешность деятельности в не экстремальных ситуациях не связана с проявлением свойств нервной системы. В то время как в ранних исследованиях по психологии спортивной деятельности отмечалось, что успешность деятельности спортсменов высокого класса обусловлена свойствами типа нервной системы и такими ее проявлениями, которые определяют высокую

работоспособность и сопротивление стрессу, выражающемуся в отсутствии снижения уровня достижений в состоянии нервно-психического стресса.

Анализируя подобные данные, Б. А. Вяткин считает, что свойства темперамента являются общими способностями к спортивной деятельности, если иметь в виду наиболее высокий уровень достижений в спорте. Однако в то время мало имелось исследований, дающих подтверждение вышесказанному тезису. Но многочисленными исследованиями показано, что индивиды, различающиеся проявлением свойств нервной системы, вырабатывают разные способы адаптации к требованиям профессиональной деятельности – разный стиль деятельности, т. е. компенсируют свою индивидуальную особенность более тщательной подготовкой к определенной деятельности.

При изучении эффективности деятельности спортсменов – ориентировщиков были выделены три группы. На спортивные достижения первых наиболее существенно влияла хорошая техническая подготовленность. Во второй группе техническая и физическая подготовка проявлялась в равной мере. У третьих ярко выражался приоритет физической подготовки. Обращает на себя внимание то, что более выраженная техническая подготовленность характерна для спортсменов, предпочитающих соревнования на «маркированных трассах». В то время как физически хорошо подготовленным спортсменам более импонируют состязания в «заданном направлении». Очевидно, «маркированные трасы» предъявляют более жесткие требования к технической подготовленности, чем к физической, а на трассах «заданного направления» результат спортсмена во многом определяется уровнем его функциональных возможностей. При этом спортсмены первой группы в среднем быстрее выполняют норматив КМС (3,1 года), чем третьей (4 года).

Спортсмены, отличающиеся высокой технической подготовленностью, имеют более высокий уровень оперативного и пространственного мышления, чем спортсмены, отличающиеся хорошей физической подготовкой. При этом можно отметить определенные различия черт личности. Для спортсменов с высокой технической подготовленностью характерны высокий уровень абстрактного мышления, инициативности и богатство воображения, среди свойств нервной системы – преобладание торможения по внешнему балансу и инертности торможения. Спортсмены, имеющие сбалансированное развитие технической и физической подготовленности, отличаются более высоким уровнем абстрактного мышления, настойчивостью, практицизмом, силой воли, резкостью, уравновешенностью, подвижностью возбуждения и малой силой нервной системы по возбуждению.

Для спортсменов с преобладающим физическим развитием среди черт личности можно отметить конкретность мышления, практичность, меньший волевой контроль, подчиненность, преобладание возбуждения по внешнему балансу. Таким образом, выраженность черт личности и особенностей нейродинамики в определенной степени связана со сторонами подготовленности. Следовательно, это позволяет прогнозировать специализацию в его занятиях видами ориентирования и целенаправленно совершенствовать ведущую сторону подготовленности.

Более рельефно это обозначилось при изучении индивидуальной манеры ведения соревновательного поединка у боксеров. Выявлены определенные различия типологического комплекса применительно к манере ведения соревновательного поединка.

Так, боксерам комбинированного стиля чаще свойственна слабая нервная система по возбуждению, подвижность возбуждения и уравновешенность по внешнему балансу. У боксеров же атакующего плана значительно выражены большая сила нервной системы, инертность нервных процессов и некоторое преобладание торможения по внутреннему балансу. Большая инертность нервных процессов и уравновешенность свойственна боксерам контратакующего плана. Вполне логично предположить, что типологические особенности являются как бы базой формирования индивидуального стиля.

Иначе говоря, вырабатывается (сознательно или стихийно) такой способ или такие приемы деятельности, которые позволяют спортсмену максимально использовать свои способности. Таким образом, индивидуальный стиль деятельности понимается как обусловленная типологическими особенностями проявления свойств нервной системы совокупность приемов, способов деятельности и форм реагирования, позволяющая добиться высокой успешности в деятельности.

С другой стороны, индивидуальный стиль обуславливает физическую выгодность выполняемой работы, т. е. у большинства спортсменов наименьшая суммарная частота пульса и наибольшая быстрота восстановления были в случае выполнения работы по удобному для спортсменов графику.

Положение о том, что стиль может приводить к достижению одинаковых результатов разными путями, будет правильным только в тех случаях, когда прочие факторы, влияющие на эффективность деятельности, будут у людей одинаковыми, прежде всего, будут одинаковыми способности.

Именно в спортивной деятельности разная выраженность способностей, одаренности дает различия в достигаемых результатах, и никакой стиль деятельности не может компенсировать отсутствие способностей. Поэтому и не снимается проблема отбора талантов, которая существует рядом с проблемой стиля деятельности.

Неудовлетворенность имеющимися результатами способствовала поиску новых подходов, один из которых был предложен Б. Г. Ананьевым как комплексные исследования. Такой подход заключается в том, что регистрируются показатели, относящиеся к разным уровням в структуре свойств индивидуальности. При этом учитывалось и различие в состояниях человека (спокойное, стрессовое). Показатели продуктивности деятельности (например, интеллект) часто имеют нелинейные связи с психофизиологическими характеристиками.

Одновременно, физиологические и психофизиологические исследования обнаружили, что интенсивность психофизиологических реакций может отличаться некоторыми физиологическими предпосылками, и связана с уровнем активации. При этом реакции активации у человека могут быть ситуативными – относиться к его временному состоянию. Но есть и уровень активации,



который как бы устойчиво присущ определенному индивиду. В этом случае говорят уже не о состоянии, а о свойстве – об активированности, которое определяет соотношение энергетических и информационных характеристик у данного индивида, т. е. свидетельствует, о том, каким должен быть уровень активации для того, чтобы деятельность была максимально продуктивной. Отмечается, что активированность имеет значительные индивидуальные различия. Оптимумы продуктивности у каждого испытуемого достигаются при разном уровне активации, схематично это представлено на рис. 12, где показано, что оптимум продуктивности наблюдается у испытуемого А при меньшем уровне активации, у испытуемого В – при значительно большем, у испытуемого Б – при среднем уровне активации.

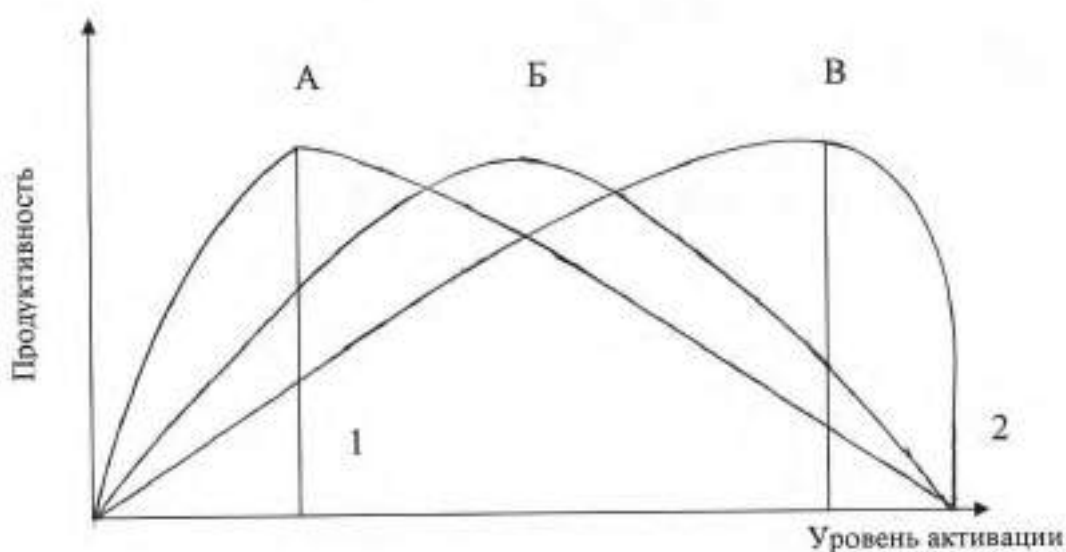


Рис. 12 Связи между уровнем активации и продуктивностью деятельности (по М. Е. Егоровой, 1997)

Остается спорным главный вопрос о роли типологических особенностей проявления свойств нервной системы в достижении высокого спортивного результата. Попытки некоторых исследователей в этом направлении не увенчались положительным результатом. По Е. П. Ильину, применительно к типологическим особенностям можно прогнозировать способности и стиль деятельности как основу достижения успеха, но не степень этого успеха. Последнее зависит от социальных факторов (воспитания, обучения, тренировки). Это нашло подтверждение и в производственной сфере, в частности В. Д. Шадриков отмечает: «тип высшей нервной деятельности не определяет распределения рабочих по уровню квалификации». Все это подтверждает гипотезу, сформулированную в свое время Б. М. Тепловым, что типологические особенности определяют не степень приспособления человека к внешней среде, а различные формы уравнивания организма со средой. Это подтверждается и нашими данными, показывающими, что изменения результата на различных этапах спортивной подготовки (начальной, спортивной специализации, спортивного совершенствования) в соответствии с особенно-

стями индивидуальности связаны с постоянным переструктурированием корреляционных плеяд под влиянием различных факторов личности и структуры тренировочного процесса. На каждом конкретном этапе ведущие признаки могут меняться, следовательно, эффективность спортивной деятельности возможна при определенной согласованности между индивидуальными свойствами различных иерархических уровней.

### **Темы рефератов**

- 1 Психофизиологические особенности и выбор вида спортивной деятельности.
- 2 Психофизиологические и социально-психологические факторы, обуславливающие высокие спортивные достижения.
- 3 Индивидуальный стиль деятельности в спорте.

### **Литература**

- 1 Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983.
- 2 Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001.
- 3 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.
- 4 Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное в структуре спортивной деятельности / В. А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2000.
- 5 Сальников, В. А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности / В. А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2003.

# ГЛАВА 11 МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 11.1 Спортивная мотивация в структуре личности

Мотивация характеризует личность как субъекта деятельности, раскрывает нам истоки, сущность и содержание его активности, регулятивные и адаптационные возможности. Она отражает связь субъекта с выполняемой деятельностью. В совокупности внешних и внутренних отношений между личностью и системой, составленных из различных объектов действительности, мотивация проявляется как системное свойство личности, как состояние личности.

Мотивация человека включает все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки, идеалы и т. п. В широком смысле мотивация иногда определяется как детерминация поведения человека вообще. Отечественные психологи при определении мотивации исходят из положения о единстве динамической и содержательной сторон мотивации. С. Л. Рубинштейн писал: «Мотивация – это через психику реализующаяся детерминация. Мотивация – это опосредованная процессом ее отражения субъективная детерминация управления человека миром. Через свою мотивацию человек вплетен в контекст действительности».

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Связь мотивации с эмоциями объясняется следующим. Эмоционально-ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой разворачиваются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Это положение указывает на значимость эмоций при управлении формированием мотивации у спортсменов.

Одна из функций эмоций заключается в том, что они ориентируют человека, указывая на значимость окружающего для него, на степень их важности, на их модальность. Степень значимости указывает на допустимый уровень материальных и функционально-энергетических затрат, необходимых для реализации побуждений. Вторая функция эмоций состоит в более общей, генерализованной и относительно устойчивой во времени установке на тот или иной функционально-энергетический уровень жизнедеятельности.

С проявлением мотивации связаны и способности. Они определяют мотивационную сферу, и испытывают на себе ее влияние как в содержательном, так и в динамическом отношении.

Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обуславливают обычно и формирование соответствующих потребностей и интересов.

Мотивация является функциональным органом психологической организации личности, ее индивидуальным субъективным проявлением. Ее сила, направленность всегда обусловлены характером объекта и отношением субъекта к нему. Свойства данного предмета, объекта мотивации и то, как они будут воздействовать на личность, зависят от того, в какое отношение они вступят с личностью. Их значение и роль определяются и местом в мотивации как функциональной системы, и местом компонента в этой системе. Личность может оказаться в одном случае нереактивной по отношению к ним, в другом – даже противостоять их воздействиям, а в третьем – показать намного более высокую реактивность. В этом случае можно говорить, что мотивация как функциональная система зависит не только от внешних, но и от внутренних факторов.

Мотивацию нельзя сводить к тому, что побуждает человека к деятельности. Она является системным отношением субъекта к действительности, определяет личностный смысл объекта ситуации. Мотивация – это отношение личности к своей деятельности и ее целям.

Мотив и мотивация, являющиеся движителями активности личности, имеют существенное различие. Мотивация является более объемной психологической категорией, чем мотив, и является «пружиной» деятельности. Например, именно мотивация побуждает спортсмена заниматься длительное время (годами) спортом, достигая совершенства. Р. А. Пилюян дает следующее определение ей: «Мотивация – особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

Мотив имеет более узкое значение. В нем фиксируется психологическое содержание, тот внутренний фон, на котором разворачивается процесс мотивации человека. Мотив может быть сформирован на основе соотнесения доминирующей потребности с одной из составляющих единиц деятельности. Формирование мотивации более сложный процесс, охватывающий комплекс субъект-объектных связей, включающих предмет деятельности.

Интересные положения сформулировал на основе многолетних исследований мотивации Х. Хекхаузен, заключающиеся в следующем:

- существует столько различных мотивов, сколько существует содержательно эквивалентных классов отношений «индивид – среда»;
- мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции;
- люди различаются по индивидуальным проявлениям мотивов (характеру, силе). Возможны различные иерархии мотивов у разных людей;
- поведение человека в определенный момент мотивируется не любыми или всеми возможными мотивами, а тем из самых высоких мотивов в иерархии (т. е. из самых сильных), который при данных условиях ближе всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Такой мотив ста-

новится действенным. Здесь мы сталкиваемся с проблемой актуализации мотивов;

- мотив остается действенным до тех пор, пока либо не достигнется целевое состояние, либо целевое состояние не перестанет угрожающе удаляться, либо условия ситуации не сделают другой мотив более насущным;

- побуждение к действию определенным мотивом обозначается как мотивация. Мотивация понимается как процесс выбора между возможными различными действиями, процесс регулирующий, направляющий действия человека на достижение целей;

- мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт. Она складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта до и после выполнения действия;

- деятельность мотивирована, т. е. направлена на достижение мотива, однако ее не следует смешивать с мотивацией. От мотивации зависит использование субъектом функциональных способностей человека.

Мотивация спортивной деятельности связана с потребностями, ценностями в сфере спорта, является своеобразным движителем спортсмена в его многолетних занятиях спортом. Сила, направленность, устойчивость мотивации обусловлены характером объекта (вида спорта) и отношением спортсмена к нему (спорту). Мотивация зависит не только от внешних факторов, но и от внутренних.

Наиболее приемлемой для изучения и формирования спортивной мотивации является концепция Р. А. Пилюяна (1984). Согласно его представлению структура спортивной мотивации включает следующие **основания**:

- побудительные, включающие два фактора. Первый фактор – К1 – отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей – самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга. Второй фактор – К2 – отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей;

- базисные, включающие три фактора. Первый фактор – К3 – отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Второй фактор – К4 – отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний (специальных) и навыков. Третий фактор – К5 – отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений;

- процессуальные, включающие два фактора. Первый фактор – К6 – отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Второй фактор – К7 – отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности.

## **11.2 Структурно-функциональная модель спортивной мотивации**

Спортивная мотивация может быть описана (представлена) как сложное состояние личности, возникшее и проявляющееся во взаимодействии субъекта с выбранным видом спорта. В «Диалектике природы» Ф. Энгельс писал: «Взаимодействие – вот первое, что выступает перед нами, когда мы рассматриваем движущуюся материю». Об этой необходимости указывал А. Н. Леонтьев: «Всякое свойство раскрывает себя в определенной форме взаимодействия. Изучение какого-нибудь свойства и есть изучение соответствующего взаимодействия».

Существенное замечание о том, что любое отношение субъекта к чему-либо представляет собой единство субъективного и объективного дает возможность создания модели спортивной мотивации (рис. 13). Спортивная мотивация возникает у субъекта при воздействии на него наблюдаемой спортивной деятельности и внешнего окружения, и будет функционировать до тех пор, пока выбранный вид спорта оказывает определенное влияние на спортсмена, вызывает положительные эмоции, и спортсмен достигает планируемых результатов. При этом необходимым является наличие у субъекта определенных спортивных способностей в сочетании с психофизиологическими особенностями. В этой связи спортивную мотивацию будет правомерным понимать как взаимодействие спортсмена с выбранным видом спорта. Изучая спортивную мотивацию, следует рассматривать воздействие спортивной деятельности и внешней среды на спортсмена, а также отношение спортсмена к деятельности.



Концептуальная модель спортивной мотивации предполагает выявление характера спортивной мотивации, факторов, влияющих на ее возникновение, формирование и функционирование и др. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации выглядит следующим образом.

Спортивная мотивация возникает в результате воздействия на субъекта окружающей среды и физических упражнений, наблюдаемых в исполнении других людей. Отражаясь в сознании личности, эти факторы, преломляясь через внутреннее (С. Л. Рубинштейн), вызывают положительные эмоции, интерес к спорту, возникновение мотивов, обосновывающих этот выбор. После чего субъект приступает к занятиям спортом, проявляя двигательную, интеллектуальную и волевую активность. В результате систематических занятий спортом формируется спортивная мотивация как состояние личности. Спортсмен начинает соотносить свои способности с предметом спортивной деятельности, планирует цели (ближайшие, промежуточные, перспективные) и с еще большей активностью включается в спортивную деятельность: тренировочную и соревновательную. При этом в спортивной мотивации у спортсменов выделяется два аспекта (направления) – тренировочный и соревновательный. Причем у одних спортсменов соотношение этих двух направлений в мотивации сбалансировано, у других преобладает тот или иной аспект.

Соревновательная мотивация имеет два направления: на достижение успеха и на избегание неудачи. У спортсменов, достигших высоких результатов, преобладает мотивация на достижение успеха. В преобладании того или иного вида соревновательной мотивации оказывают влияние индивидуально-психологические особенности личности.

Структурно-функциональная модель спортивной мотивации отражает взаимосвязь между ее составными компонентами, развитие мотивации и взаимосвязь субъекта с деятельностью, результативность в спорте.

Основные положения концептуальной модели спортивной мотивации сводятся к следующему:

1 Спортивная мотивация представляет собой сложное психическое состояние личности спортсмена.

2 Возникновение спортивной мотивации у человека обусловлено воздействием на него окружающей среды (спортивной деятельности, ее исполнителей, родителей, учителей, тренеров и других факторов).

3 Предпосылкой формирования устойчивой спортивной мотивации к конкретному виду спорта является наличие у спортсмена способностей и соответствующих психофизиологических особенностей.

4 Спортивная мотивация проявляется во взаимодействии спортсмена с выбранным видом спорта по схеме «спортсмен ↔ ↔ спорт».

5 В процессе развития и функционирования спортивной мотивации степень влияния внешних и внутренних факторов может изменяться.

6 Сохранение (устойчивость) спортивной мотивации у спортсмена обусловливается его спортивными достижениями.

7 Спортивная мотивация включает следующие основания: побудительные, базисные, процессуальные. Уровень их сформированности у спортсмена существенно различается друг от друга.

8 В соревновательной мотивации выделяется два направления: мотивация на достижение успеха и на избегание неудачи: соотношение их на разных этапах спортивного совершенствования может быть различным.

Концептуальная модель спортивной мотивации дает возможность решать прикладные задачи в спорте: 1) разработать методический инструментарий для диагностики спортивной мотивации; 2) выявить факторы, влияющие на возникновение, формирование и сохранение мотивации у индивида; 3) выявить значимость мотивации в структуре спортивной деятельности и проявление ее структурных компонентов; 4) разработать методику формирования спортивной мотивации.

### 11.3 Проявление мотивации в спортивной деятельности

Мотивация занятий спортом оказывает существенное влияние на эффективность спортивной деятельности с первых дней занятий и связана со многими социально-психологическими характеристиками личности. По мере роста спортивного мастерства происходит усиление или ослабление спортивной мотивации, поэтому необходимо осуществлять ее формирование с первых этапов занятий спортом.

Значение мотивации для выполнения деятельности установлено давно. Однако мы нередко слышим на соревнованиях такие замечания тренера: «спокойнее», «соберись», «успокойся» и т. п. Очевидно, что повышенная мотивация усиливает волнение и напряжение. Некоторым спортсменам повышенная мотивация не только помогает, но и вредна. Слишком большое старание и желание успешно выступить может привести к ухудшению деятельности спортсмена. Тренер, применяющий одну и ту же стратегию мотивации ко всем спортсменам, допускает грубую ошибку.

Психологический принцип поведения, сформулированный много лет назад и получивший название «закон Йеркса-Додсона», вооружает тренеров эффективной стратегией: существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя. И все же в спорте есть множество ситуаций, когда максимальный уровень мотивации желателен для достижения высокой результативности. Результативность в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, силы и быстроты, будет выше при максимальной мотивации. Эту можно пояснить следующей схемой:

Деятельность:	Желаемая мотивация:
- простая	максимальная
- умеренно сложная	умеренная



- сложная

низкая

Такое соотношение деятельности и мотивации позволяет тренеру управлять уровнем мотивации спортсмена для достижения результативности. Это положение имеет немаловажное значение для тренеров при подготовке спортсменов к соревнованию.

Спортивное соревнование является сильнейшим источником мотивации в спорте. Соревновательные ситуации способствуют достижению более высоких результатов, чем на тренировках.

На рис. 14 и 15 представлены соотношения мотивации и результативности деятельности. Более обстоятельным считается положение, заключающееся в том, что имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. При дальнейшем повышении мотивации результативность спортсмена снижается.

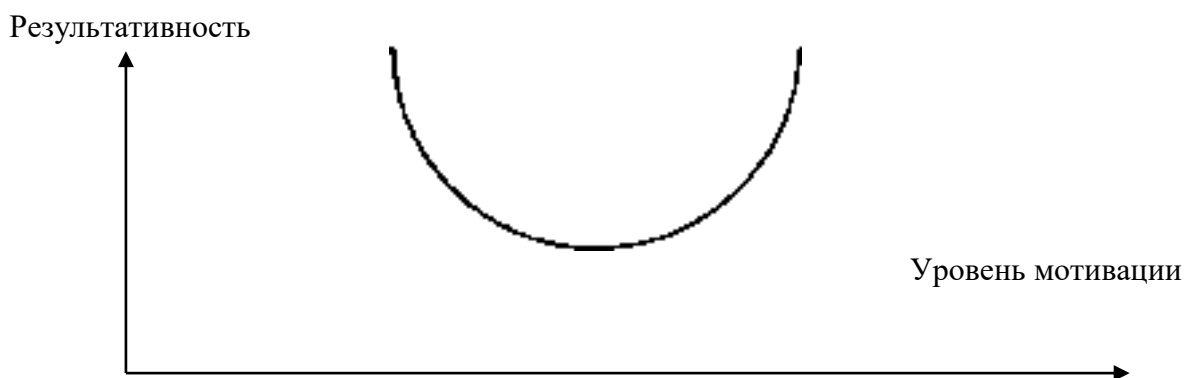


Рис. 14 Соотношение мотивации и результативности деятельности (по Йерксу-Додсону)

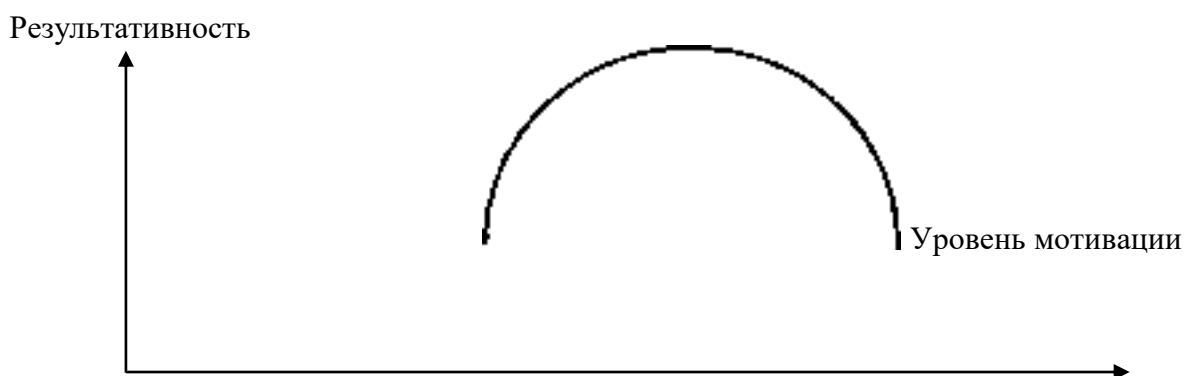


Рис. 15 Соотношение мотивации и результативности деятельности (по В. Л. Марищуку)

В спортивной мотивации выделяется два направления: тренировочная и соревновательная мотивация. Преобладание той или иной направленности мотивации зависит от ряда личностных качеств спортсмена и оказывает су-

ществленное влияние на спортивные достижения спортсмена. В процессе занятий спортом происходит изменение в структуре спортивной мотивации (рис. 16).

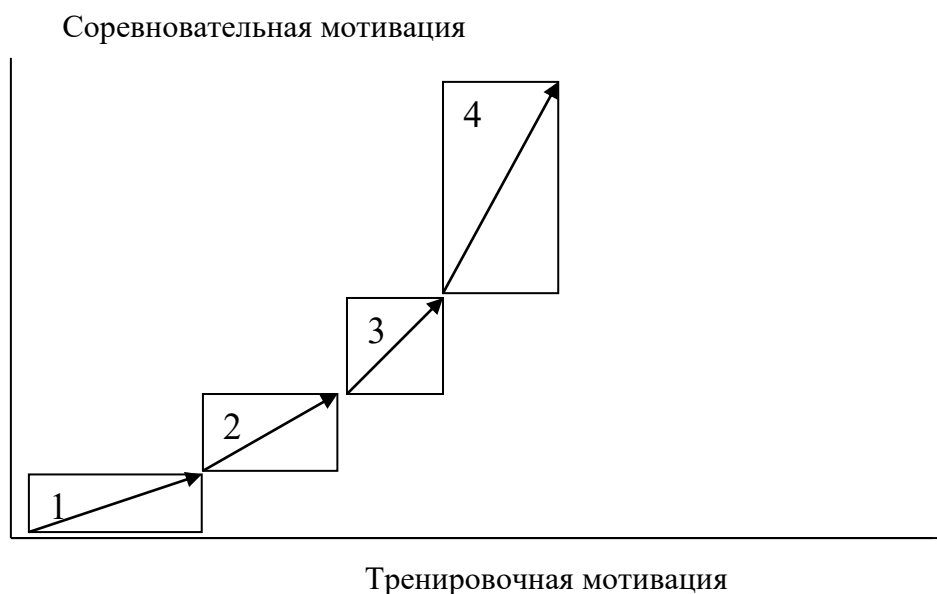


Рис. 16 Изменение соотношения тренировочной и соревновательной мотивации в процессе многолетней тренировки спортсмена

Примечание: 1 – этап предварительной подготовки; 2 – этап начальной спортивной специализации; 3 – этап углубленной спортивной специализации; 4 – этап спортивного совершенствования.

На начальном этапе занятий спортом преобладает тренировочная мотивация. На этапе спортивной специализации тренировочная и соревновательная мотивация выражены в одинаковой степени. На этапе спортивного совершенствования в структуре спортивной мотивации преобладает соревновательная мотивация. Учет этих тенденций является необходимым в работе тренера со спортсменами.

Другим источником мотивации является информация, или обратная связь, обеспечиваемая тренером. Возможны различные виды информации и способы подачи их спортсменам. Источником мотивации спортсмена является также подкрепление, в качестве которого может выступать любое событие, способное повысить вероятность правильной реакции. Важнейшей ролью тренера является роль мотиватора спортсмена.

Между уровнем притязаний спортсмена и мотивацией существует взаимосвязь. На уровень притязаний влияют прошлые успехи спортсмена и неудачи, а также способность реалистично оценивать настоящую ситуацию. Уровень притязания может устанавливаться не только самим спортсменом

(что не всегда может быть реальным), но и другими людьми - тренером, товарищами по команде. Так, тренер может более точно поставить цель перед спортсменом, ориентируясь на его возможности, подготовленность, способности. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящем перед каждым спортсменом ставится определенная цель (достижимая), которая должна меняться после каждого выступления спортсмена. Так, Эдвин Локке показал, что если посторонний человек специально поставит перед исполнителем определенную цель, то это будет более эффективным средством мотивации, чем просто общие призывы типа «постараться сделать все, что нужно для победы». Общие подходы играют определенную роль, но для достижения спортсменом высоких результатов необходимо применять конкретные приемы, действующие для данного спортсмена.

При изучении спортивной мотивации на сегодня существуют определённые упущения. Одним из главных является стремление исследователей рассматривать побудительный механизм (мотивацию) как нечто статическое, изначально заданное. На самом же деле мотивация несёт в себе основной признак психического – процессуальность, психическую активность субъекта, включающую в себя непрерывное дифференцирование значимого и незначимого в окружающей действительности. Процессуально-динамический подход к изучению личности позволяет обнаруживать и проследивать причастность к становлению и развитию побудительного механизма, энергетического потенциала соответствующих психических функций и образований личности.

В спортивной психологии принято выделять два аспекта мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Для того, чтобы осуществлялась мотивация достижения успеха, деятельность и состояние субъекта должны отвечать следующим требованиям:

- Деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат.
- Этот результат должен оцениваться качественно и количественно.
- Требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими.
- Для оценки результатов должна быть определённая шкала и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или не достижение) может вызвать гордость или соответственно разочарование.
- Деятельность должна быть желанной для субъекта, и её результат должен быть получен им самим.

В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех. Спортсмены реже, чем другие люди, мотивированные на избегание неудачи, думают перед началом деятельности: «Как бы чего не вышло. Как бы не проиграть». В содержание мотива спортсмена на достижение успеха входят: стремление к победе, эмоциональный фактор, способность «бороться до конца». Наибольшей силой мотива обладают спортсмены видов спорта циклического характера, требующих преимущественного про-

явления выносливости. В играх и единоборствах мотивация не так сильно выражена, но зато она более сложна и связана с различными чертами личности.

В качестве рекомендаций для тренеров предлагается следующее.

Для понимания мотивов занятий спортом и успешной работы конкретного спортсмена необходимо собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры и его отношения к настоящей ситуации. Для получения подобной информации предлагаются: беседы, наблюдение, экспертная оценка, объективные и проективные тесты, автобиографический метод.

Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Тренер должен относиться к этому со знанием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое поведение тренера поможет спортсмену перестроиться, определиться с продолжением занятий спортом.

Высказывания тренера должны быть аргументированными и обращены к интеллекту спортсмена, а не к эмоциям.

#### **11.4 Характеристика типов отношений к занятиям спортом**

При изучении и формировании спортивной мотивации предметом анализа тренера, психолога должны стать такие компоненты мотивационной сферы спортсмена, как его мотивы, цели, эмоции, умение учиться спортивному искусству.

Рассмотрим характеристику типов отношения к спортивной деятельности.

Опытный тренер, умеющий целостно воспринимать своего ученика, мысленно сопоставляет его спортивную мотивацию с тем, как умеет этот ученик учиться спортивному мастерству. Тренер подмечает, что интерес к занятиям, возникнув без опоры на прочные знания, умения и навыки в тренировочной работе, угасает. Успешное выполнение учебных заданий за счёт владения умением учиться выступает сильно действующим мотивирующим фактором.

У юных спортсменов следует выделять ступени включенности занимающихся в процессе занятий. Ступени включенности характеризуются общим отношением к занятиям, которое фиксируется по следующим признакам: посещаемость тренировочных занятий; общая активность на занятиях; ответственное выполнение заданий тренера; отсутствие отвлечения; широта и устойчивость интересов к разным сторонам спортивной деятельности.

За каждой из ступеней включенности занимающихся в спортивную деятельность лежат разные мотивы, цели занятий спортом. В этой связи следующим шагом исследования и формирования мотивации спортивной деятельности должно быть проникновение в сущность того, что побуждает спортсменов к занятиям, какие цели они ставят перед собой и как их реализуют.

Каждой из ступеней включенности в учебно-тренировочный процесс соответствует тот или иной уровень умения учиться спортивному мастерству, овладеть техникой и тактикой. Тренеру важно определить этот уровень умения учиться, чтобы понять причину тех или иных мотивационных установок, барьеров, ухода от трудностей, потерю интереса, ухода из спорта.

Выделяются следующие типы отношений к занятиям спортом (Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, 2000): отрицательное; безразличное; положительное (аморфное); положительное (активно-действенное). Из приведённых типов отношений четвёртый тип имеет самый наименьший процент от общего числа 12 %. В то же время он считается самым действенным типом с выраженной устойчивой мотивацией спортивной деятельности, обуславливающей результативность. Наибольший процент отсева (прекращение занятий спортом) отмечается в группах с первым (35 %) и вторым (27 %) уровнем включённости в занятия.

Поскольку самый оптимальный тип отношений – четвёртый, а остальные типы мало результативны и характеризуют неразвитую спортивную мотивацию, то вся работа по формированию мотивации спортивной деятельности юных спортсменов должна предусматривать перевод их с отрицательного, безразличного и положительного аморфного типов на положительное (активно-действенное).

При управлении формированием спортивной мотивации важно знать степень ее выраженности у спортсмена, которая может быть определена с помощью следующей формулы:

$$M = D_{п} + M_{п} + И/7 + У/2 + В, \text{ где}$$

$M$  – сила мотивации,  $D_{п}$  – ориентация на удовлетворение духовных потребностей,  $M_{п}$  – ориентация на удовлетворение материальных потребностей,  $И$  – устойчивость интереса к спорту,  $У$  – устремление к достижению успеха,  $В$  – вероятность (степень) достижения успеха.

Измерив каждый составляющий компонент мотивации по имеющимся в литературе методикам, можно судить о силе мотивации спортсмена.

### **Темы рефератов**

- 1 Мотивация как психолого-педагогическая проблема.
- 2 Решение проблемы мотивации в спорте.
- 3 Возникновение и формирование спортивной мотивации.
- 4 Формирование мотивации к конкретному виду спорта.

### **Литература**

- 1 Бабушкин, Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000.
- 2 Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург,

2000.

3 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.

4 Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М. : Физкультура и спорт, 1984.

5 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

6 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М., 1986.

# ГЛАВА 12 ФОРМИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

## 12.1 Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации

В формировании мотивации широкое распространение за рубежом получили мотивационные тренинги, используемые в различных сферах деятельности человека (учебе, труде). В работе с юными спортсменами применяются следующие мотивационные тренинги:

- 1) тренинг причинных схем;
- 2) тренинг личностной причинности;
- 3) тренинг внутренней мотивации;
- 4) тренинг мотивации достижения.

**Тренинг причинных схем.** Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий. В этой связи программы тренинга причинных схем ориентированы на: 1) перестройку объяснения спортсменами причин неуспеха; 2) такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) заменяются на внутренний фактор «недостаточность усилий». Именно эта причинная схема «неуспех – недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха.

Рассмотрим общую классификацию возможных причин действий, которая имеет три измерения:

- 1) локализация (расположение) причин: внешняя или внутренняя по отношению к человеку как субъекту действия;
- 2) стабильность причины: является ли причина стабильной по влиянию или же ее влияние изменяется, варьирует по времени;
- 3) подконтрольность причины сознанием человека: является ли действие причины подконтрольным человеку и произвольно регулируемым со стороны субъекта действия (таблица 4).

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под волевым контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты.

Программы тренинга мотивации посредством изменения причинных схем преследуют общую цель – так изменить собственные представления спортсменов о причинах своих неудач, чтобы любые причинные объясне-

ния заменить одним – недостаточностью собственных усилий. Лишь в этом случае можно будет рассчитывать на сохранение и развитие мотивации.

Таблица 4

Измерения причинности	Причины				
	недостаток способностей	трудные противники	недостаток усилий	случайные факторы	и т. п.
Локализация	внутренняя	внешняя	внутренняя	внешняя	
Стабильность	стабильная	стабильная	нестабильная	нестабильная	
Подконтрольность	неконтролируемая	неконтролируемая	контролируемая	неконтролируемая	

Очень важным при изменении причинных схем в формировании спортивной мотивации является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний (переживаний). Используя ту или иную причинную схему, она показывает нам, что чувствует спортсмен и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании спортивной мотивации в двух аспектах – в тренировочной и соревновательной деятельности (рис. 17, 18).

**Тренинг личностной причинности.** Сущность этого тренинга мотивации, используемого в зарубежной педагогической психологии (Р. Д. Чармс, 1972; 1984 и др.), основывается на следующем исходном положении: первичная особенность мотивации человека – стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Иначе говоря, первичное стремление человека – быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий.

Рис. см. в др. пособии (готовые)



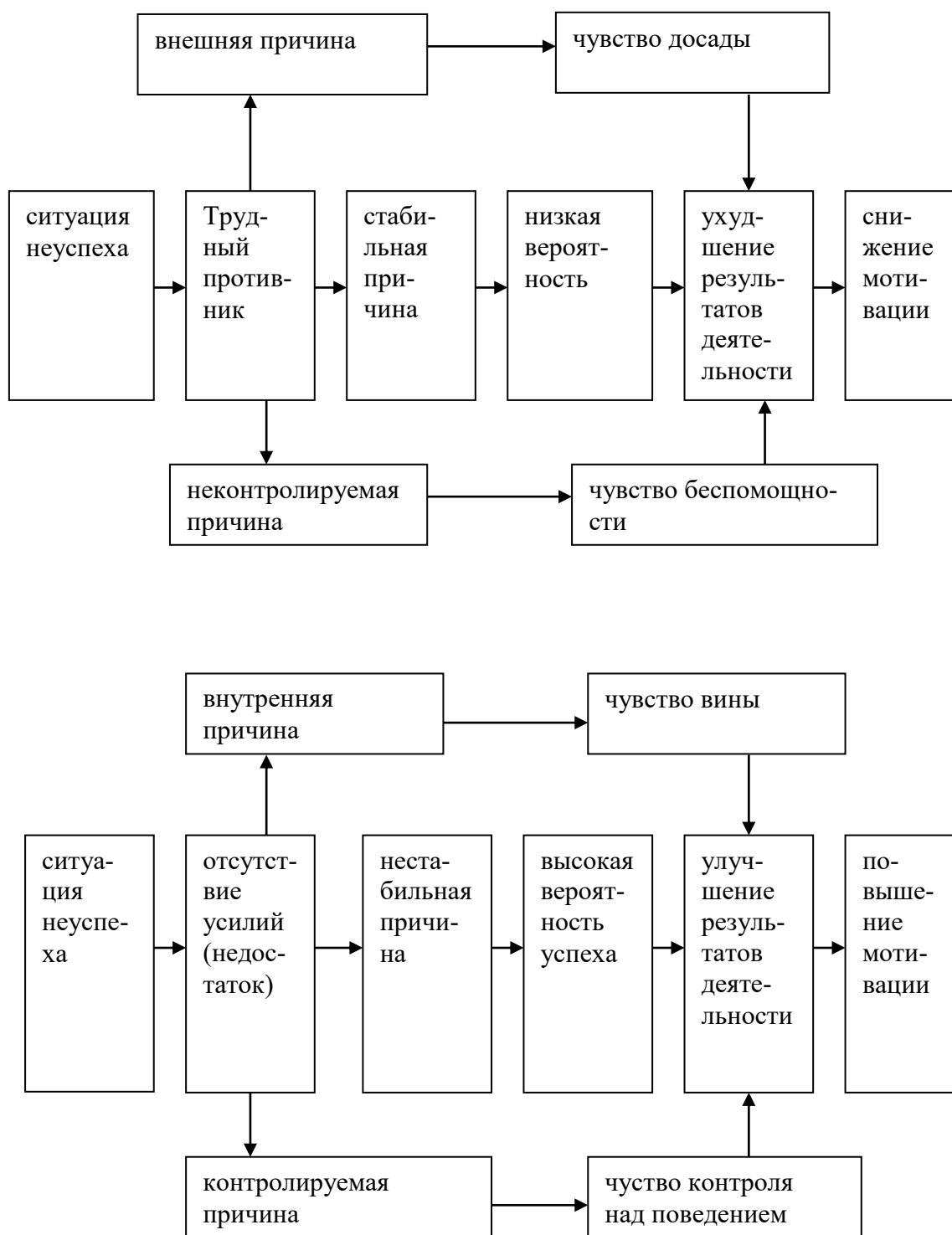


Рис. 17 Причинные схемы, объясняющие мотивацию

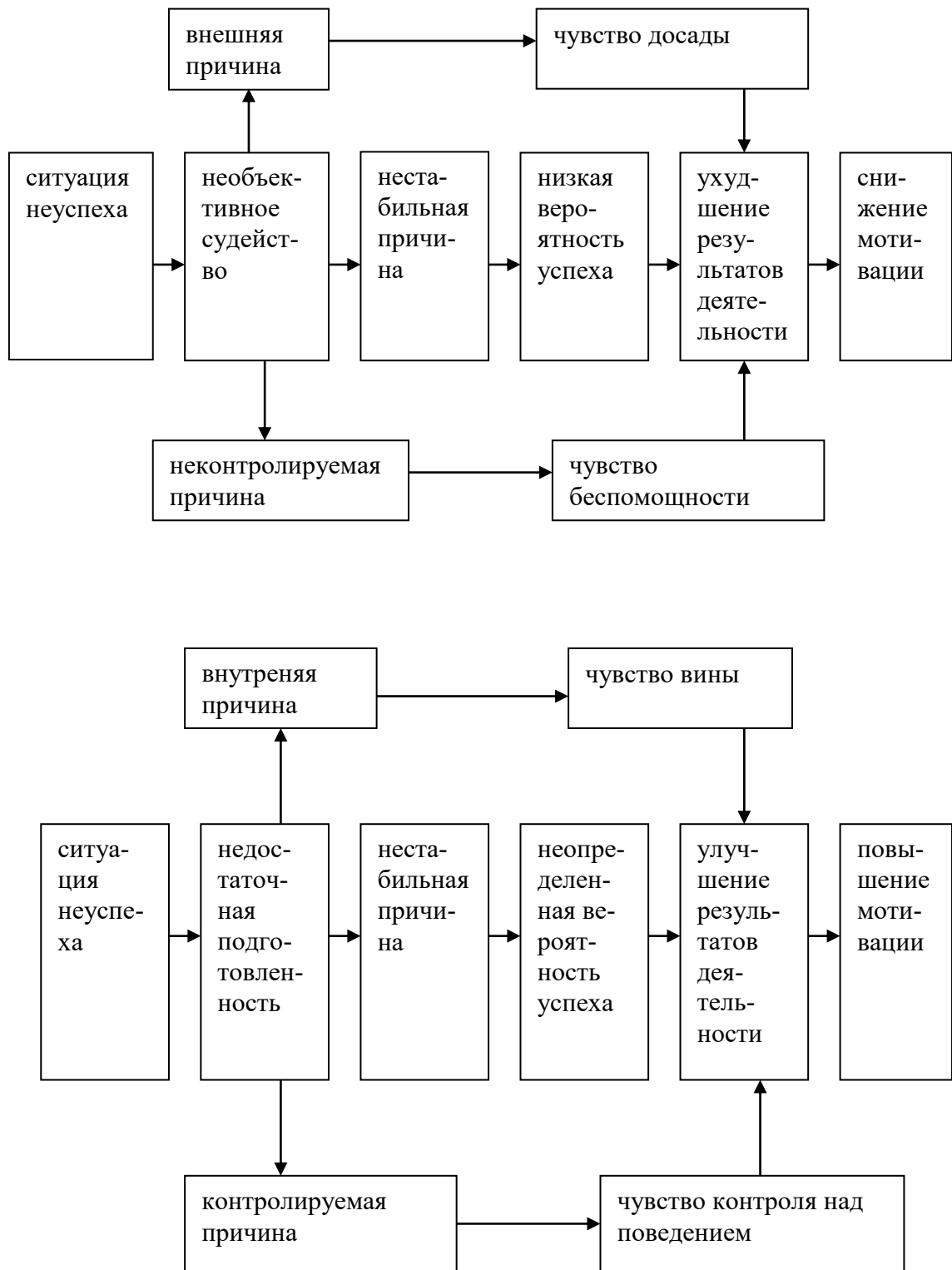


Рис. 18 Причинные схемы, объясняющие мотивацию

Личностная причинность представляет собой инициацию индивидом поведения с намерением вызвать изменение в своем окружении. В случае, когда человек начинает целенаправленное поведение, он воспринимает самого себя в качестве субъекта своего намерения и своего поведения. Он становится причиной и источником поведения.

С другой стороны, когда что-либо внешнее по отношению к человеку вынуждает его к совершению тех или иных действий, человек начинает ощущать себя инструментом внешней силы, которая в данном случае выступает как причина поведения.

И поскольку человек побуждается к своему действию извне, он оказывается не столько субъектом действия, сколько объектом манипулирования другими.

Идея тренинга личностной причинности заключается в следующем. Если к человеку относятся как к «источнику», он начинает смотреть на себя как на причину своих действий, становится в большей степени «источником», чем был им до начала тренинга. Изменение самовосприятия отражается на мотивации и на поведении. Поведение становится конструктивным, компетентным, стабильным и т. п.

Тренинг личностной причинности следует проводить как тренинг не директивный, т. е. вместо стремления непосредственно изменить поведение человека тренер должен стремиться изменить свое отношение к занимающимся: он должен научиться относиться к ним как к «источникам». Тренинг личностной причинности предполагает оказание помощи занимающимся в следующем:

- в постановке перед собой целей реально достижимых: правильно соотнести цели со своими возможностями;
- выявить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;
- определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т. е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения;
- научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу.

### **Тренинг внутренней мотивации.**

Внутреннюю мотивацию составляют следующие особенности субъективных состояний:

- сконцентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключающая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности;
- ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь (на тренировках, соревнованиях, вне занятий);
- ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности;
- осознание правильности выполнения того, что делаешь;
- отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неудачей;

- утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения – «растворение» в своем деле;

- ощущение замедления субъективного времени.

Характерно, что эти характеристики субъективного состояния внутренней мотивации наблюдаются у лиц различного возраста и в различных видах деятельности. Данное состояние называется «ощущением потока». Подобное ощущение потока возникает в тех случаях, когда в деятельности человека сбалансированы «надо» и «могу» когда приведено в гармонию то, что должно быть сделано (требования деятельности) и то, что человек может сделать (наличие определенных способностей). При наличии в восприятии человека баланса этих двух параметров деятельности создаются необходимые условия возникновения и развития внутренней мотивации.

В случае, когда развитие способностей будет совпадать с нарастанием требований занятий спортом, то занимающиеся будут развиваться в благоприятном режиме, испытывая удовольствие от спортивных занятий с увлечением выполняя задания тренера. Таким образом, данный путь формирования и сохранения мотивации заключается в оптимизации требований спортивной деятельности.

Второй путь формирования мотивации занятий спортом заключается в воздействии тренера на занимающихся личным примером. Если тренер далек от своего вида спорта, не любит его, халатно относится к своей работе, то занимающиеся это очень тонко чувствуют, что приводит их к отчуждению от него и от спорта.

### **Тренинг мотивации достижения.**

Мотив достижения складывается из двух противоположных мотивационных тенденций – стремления к успеху и избегания неудачи. Ключевым моментом в формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывали им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту в общении с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними, либо были безразличны к ним.

Формирование мотивации достижения у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующего:

- формирование синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

- самоанализ результатов своей деятельности;

- выработка оптимальной тактики целеобразования в занятиях боксом;

- межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Каждое из этих направлений предполагает использование конкретных средств, приемов, используемых в педагогических целях. Так, для формирования синдрома достижения рекомендуется следующее:

- обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения;

- обучение способам поведения типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения (предпочтение реально достижимых целей; предпочтение ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается другими людьми; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т. п.);

- изучение конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей, обладающих, высокоразвитой мотивацией достижения.

Следующее направление по формированию спортивной мотивации на этапе начальной специализации сводится к удовлетворению потребностей:

- физиологических;
- в безопасности;
- в социальных связях;
- в уважении;
- самоактуализации.

1 Физиологические потребности (потребности спортсменов в движении, отдыхе, рациональном питании, воде).

Потребности в движении. Особое внимание при удовлетворении потребности в движении во время учебно-тренировочных занятий необходимо уделять нормированию физических нагрузок.

Нормирование физических нагрузок, определение оптимальных их величин, должно быть основано на результатах комплексного изучения реакции организма спортсмена на дозированную физическую нагрузку. Тренировочная нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью ее выполнения. Они должны быть оптимальными и увеличиваться по мере развития тренированности.

Одним из возможных средств, позволяющих оценить допустимость объема, характера и интенсивности физических нагрузок юных спортсменов, может быть оценка внешних признаков утомления. Данная оценка дает возможность определить индивидуальное состояние каждого спортсмена исходя из признаков утомления после физической нагрузки.

На начальном этапе учебно-тренировочных занятий рекомендуется так дозировать объем, характер и интенсивность физических нагрузок, чтобы утомление юных спортсменов не превышало легкой степени.

Абсолютные величины нагрузок зависят от квалификации и состояния спортсмена.

Потребность в отдыхе. Другой немаловажной потребностью, на удовлетворение которой стоит обратить особое внимание, является потребность в отдыхе, которая особенно явно проявляется при первых занятиях спортом и является одной из основных причин ухода из спорта юных спортсменов.

Для удовлетворения потребности в отдыхе необходимо четко дозировать объем и интенсивность нагрузок с интервалами отдыха как между отдельными тренировочными занятиями, так и между упражнениями в процессе тренировки. В занятиях с новичками перерывы между упражнениями

должны быть продолжительными и уменьшаться по мере роста тренированности.

При планировании тренировки необходимо также предусмотреть и восстановительные мероприятия, позволяющие предупредить избыточное утомление спортсмена (специальные дыхательные упражнения, баню, массаж, гидропроцедуры, активный отдых и т. д.).

После соревнований, после каждого тренировочного занятия и в процессе занятия необходим достаточный отдых. Отдых между тренировочными занятиями не должен быть слишком длительным, чтобы не препятствовать закреплению положительных сдвигов, достигнутых в предшествующих тренировках. Продолжительность оптимальных интервалов отдыха между тренировочными занятиями может быть различной, однако не должна превышать 48 час.

В подготовительном периоде в занятиях с новичками и спортсменами младших разрядов целесообразно проводить не более 3 тренировок в неделю продолжительностью 1,5 – 2 ч, в соревновательном периоде – не более 4 тренировок продолжительностью 2 – 2,5 ч.

Потребность в рациональном питании. На этапе начальной спортивной специализации данная потребность выражена незначительно, однако с возрастом и повышением спортивной квалификации боксера, она становится наиболее актуальной и является одной из важнейших в сохранении здоровья, повышения работоспособности и достижении высоких спортивных результатов.

Основное требование при удовлетворении в питании – соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Количественная сторона питания определяется запросами в энергии. При этом энергетическая стоимость пищевого рациона спортсмена определяется в зависимости и от решаемых им задач удержания, снижения или увеличения массы тела. В первом случае он должен быть равен энерготратам, во втором – ниже, в третьем – выше их. Для контроля, за количественной полноценностью питания необходимо сравнивать две величины – суточный расход энергии и калорийность пищи. Суточный расход энергии определяется, как правило, хронометражно-табличным методом. Калорийность пищи вычисляется по меню-раскладке.

Качественная полноценность пищевого рациона достигается прежде всего правильным соотношением основных питательных веществ: белков, жиров, углеводов.

Специфика спортивной деятельности и особенности обмена веществ обуславливают повышенную потребность организма юных спортсменов в витаминах. Таким образом, пища должна содержать достаточное количество витаминов, особенно витамина С и витаминов группы В, потребность в которых возрастает от усиленной спортивной работы. В суточном рационе юных спортсменов должно быть достаточное количество продуктов, богатых фосфором и кальцием.

Функциональное состояние организма спортсмена, уровень его умственной и физической работоспособности во многом зависят не только от

общей калорийности дневного рациона, но и от рационального распорядка приема пищи в течение суток. Для спортсменов предпочтителен четырехразовый (завтрак, второй завтрак или полдник, обед и ужин) прием пищи. Оптимально следующее примерное распределение калоража суточного рациона: завтрак – 25–30 %, второй завтрак или полдник – 15 %, обед – 30–35 %, ужин – 25–30 %. Причем завтраки должны иметь углеводную ориентацию, обеды – белковую.

Режим питания согласуется с планом тренировок. Время приема пищи должно быть постоянным. Спортивные занятия должны начинаться не менее чем через 2 ч после приема пищи, соревнования – через 3,5 ч. После окончания тренировочных занятий пищу следует принимать спустя 30–40 мин. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 6 ч.

Потребность в воде. Потребность спортсмена в питьевой воде зависит в основном от внешних метеорологических условий, длительности и интенсивности работы, индивидуальных особенностей (возраста, стажа занятий). У спортсменов нет универсальной схемы питьевого режима. Наиболее оптимальным питьевым режимом считается такой, когда ее выпивают в достаточном объеме, небольшими порциями, с соблюдением определенного временного режима в течение тренировки, в соответствии с внешними условиями и характером физической нагрузки.

2 Потребности в безопасности (включают потребности в защите от физических и психологических опасностей со стороны спортсменов, тренера). Для удовлетворения потребности в безопасности предлагаются следующие направления:

- добиться, чтобы спортсмены доверяли и постоянно оказывали помощь друг другу во время упражнений;
- создать условия, способствующие отсутствию тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неудачей;
- обеспечить психическую и техническую подготовленность юных спортсменов к соревнованиям;
- заявлять спортсмена для участия в соревнованиях лишь после того, как он достигнет необходимого уровня тренированности;
- обеспечить психологическую поддержку перед выступлением в соревнованиях.

3 Потребности в социальных связях (включают чувства социального взаимодействия, привязанности и поддержки). Для удовлетворения потребностей в социальных связях представляется возможным использовать следующие способы:

- учитывая важность общения для подросткового возраста, необходимо формировать благоприятные межличностные отношения в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером;
- не разрушать возникшие неформальные группы, если они не наносят реального ущерба в организации и управлении учебно-тренировочным процессом, а также способствовать слиянию их с другими членами группы, с це-

лью создания единого, сплоченного спортивного коллектива со своими традициями, уставами;

- обеспечивать положительный эмоциональный фон на тренировках и соревнованиях (межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе);

- предотвращать возникновение у юных спортсменов неблагоприятных психических состояний;

- создавать условия для социальной активности членов группы вне ее рамок (принимать участие в спортивных и культурно-массовых мероприятиях, экскурсиях, туристических походах).

4 Потребности в уважении (включают потребности в самоуважении, личных достижений, компетентности, уважении со стороны окружающих, признании, одобрении, авторитете). Для удовлетворения потребности в уважении рекомендуется следующее:

- относиться к спортсмену как к равноправному союзнику в достижении спортивного мастерства;

- обеспечивать положительную обратную связь с достигнутыми спортивными результатами (использовать систему поощрений, стимулирования);

- делегировать спортсменам дополнительные права и полномочия в принятии важных и ответственных решений, а также привлекать их к выработке этих решений;

- обеспечивать спортсменов знаниями, которые позволяют повышать уровень их компетентности в данной деятельности;

- развивать у юных спортсменов результативность деятельности как качества личности;

- учитывать интересы и предложения спортсменов при организации учебно-тренировочных занятий;

- создавать ситуации свободного выбора (предоставлять занимающимся возможность выбора в процессе тренировок);

- давать возможность исполнять лидерские функции тем спортсменам, которые испытывают в этом необходимость.

5 Потребности в самоактуализации (включают потребности в реализации своих потенциальных возможностей и способностей, целей и росте как личности). Для удовлетворения потребности в самоактуализации предлагаются следующие направления:

- творчески проводить занятия, ставя каждый раз разные задачи, избегая стандарта и однообразия;

- обеспечивать спортсменов знаниями, которые позволили бы им полностью использовать свой потенциал в данной деятельности;

- давать спортсменам сложные и важные упражнения и задания, требующие от них полной самоотдачи;

- поощрять и развивать у спортсменов творческие способности во время учебно-тренировочных занятий;



- ставить перед спортсменами реально достижимые цели и обучать самостоятельной их постановки: правильно соразмеряя цели со своими возможностями;
- формировать у юных спортсменов личностный смысл в занятиях спортом через осознание значимости этих занятий в личной жизни;
- отводить время (во время или после занятий) для личного совершенствования спортсменов;
- оказывать помощь спортсменам в выявлении их сильных и слабых сторон, а также в проведении ими самоанализа;
- вместе со спортсменами определить конкретные действия, чтобы со временем добиться поставленных целей, т. е. наметить ближайшую перспективу поведения.

## **12.2 Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации**

Основные направления в формировании спортивной мотивации на данном этапе сводятся к следующему:

1 Систематическому анализу соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

2 Развитию у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности.

3 Формированию у спортсменов адекватной самооценки и планированию на основе этого соревновательных целей.

4 Формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.

5 Формированию у спортсменов мотивации на достижение успеха.

6 Обеспечению положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

7 Формированию благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером.

8 Обеспечению благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

Рассмотрим содержание работы по формированию спортивной мотивации по каждому направлению в отдельности.

*Для анализа соревновательной деятельности и обоснования путей предотвращения неудачных выступлений используется мотивационный тренинг «причинных схем», показанный на этапе начальной спортивной специализации (глава 11.1).*

*Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Чем выше результативность соревновательной деятельности, тем более устойчива и ярче*

выражена спортивная мотивация. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

- перед началом любого дела (обучение приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать спортсмену будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ;

- формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей. Характерно, что чем более значима эта цель, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив;

- учитывая, что для подростков не характерно выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности. Поддержание такого ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации;

- обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели;

- оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является актуализация и усиление позитивных переживаний спортсмена;

- научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность;

- формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей. Учитывая, что самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, в управлении формированием мотивации необходимо решение следующих задач: 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов; 2) учет характера самооценки при формировании спортивной мотивации.

При заниженной самооценке со спортсменами должна проводиться следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;

- чередование партнеров (сильных, слабых);

- эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Для развития способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности», показанный на этапе начальной спортивной специализации.

*Оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.* Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность его соревновательной деятельности. В этой связи необходимо формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной. Такая работа осуществляется в процессе тренировочных занятий, участия в соревнованиях, использования беседы, убеждения, проективных методик.

*Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха.*

Соревновательная мотивация включает два аспекта: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена и его поведение в соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности.

*Обеспечение положительного эмоционального фона на занятиях.* Необходимость решения этой задачи обуславливается тем, что между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь – положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования игрового и соревновательного методов на тренировках; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

*Формирование благоприятных межличностных отношений.* Характерным для подросткового возраста является то, что юные спортсмены «идут на коллектив», для них очень важно пребывание в коллективе, где бы с ними считались. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям спортом у юных спортсменов, в работе с юными спортсменами этому аспекту следует уделять особое внимание. При решении этой задачи используются следующие средства: беседы, диспуты, экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами, туристские походы. При этом также осуществляется следующее: поддержание добрых традиций в коллективе,

участие всех членов в общественной жизни коллектива, оказание помощи товарищам по коллективу, предъявление требовательности к себе и членам коллектива, организация коллективной работы. При решении задач этого направления в формировании спортивной мотивации используются также методы: приучения, нравственных упражнений, условного требования, контрастного и взаимобратного доказательства, авансирования формируемых качеств, дискуссий, научения. Особое внимание должно уделяться формированию благоприятных отношений у юных спортсменов к тренеру. Такая необходимость обуславливается тем, что тренер является авторитетом для юных спортсменов. Формируя отношение к себе, тренер тем самым формирует у юных спортсменов отношение к занятиям спортом.

*Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.* Тренер и спортсмен – равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

### **12.3 Активизация спортивной мотивации на этапе высшего спортивного мастерства**

Ускорение процессов восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных занятий способствует улучшению психоэмоционального состояния, сохранению и активизации спортивной мотивации к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Для этого предлагается применение психорегулирующей тренировки во время сеанса восстановительного массажа. Кожа с ее богатыми рецепторным аппаратом воспринимает механическое раздражение во время массажа. Применяя тот или иной массажный прием с определенной силой и продолжительностью массажного воздействия, можно изменять функциональное состояние центральной нервной системы, снижать или повышать ее возбудимость, улучшать обменные процессы в тканях, оказывать воздействие на психические процессы, происходящие в сознании, регулировать эмоционально – чувственное, волевые, мотивационные проявления человеческой психики.

Психорегулирующая тренировка, проводимая в сочетании с массажем, достаточно сильное средство воздействия, которое может помочь оказать влияние на сохранение мотивации спортивной деятельности у спортсменов высокой квалификации.

Во время сеанса восстановительного массажа спортсмен прослушивает формулы психорегулирующей тренировки (40 формул) – вариант расслабление, успокоение (по А. В. Алексееву, 1985), озвученные магнитофоном. Массажное воздействие оказывается на наиболее крупные рефлексогенные зоны

спины, пояснично-крестцовой области, мышцы рук, бедер и голеней. Методика массажа соответствует классическому методу спортивного массажа.

#### **11.4 Управление предсоревновательной спортивной мотивацией на этапе высшего спортивного мастерства**

При управлении предсоревновательной спортивной мотивацией необходимо учитывать следующее:

1 Обеспечение положительного эмоционального фона при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях.

2 Планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. При планировании и построении этапа непосредственной подготовки к соревнованиям следует учитывать такие индивидуальные особенности, как: переносимость объемных или интенсивных нагрузок; скорость восстановления после нагрузок; отношение к соревновательным схваткам с судейством и различным прикидкам; влияние работы с сильными или слабыми партнерами по команде на психическое состояние спортсмена.

3 Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

4 Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

5 Ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности. Ознакомившись с планом, спортсмен морально и психологически настраивает себя на преодоление нагрузок, а, зная план тренировочных занятий отдельного микроцикла, спортсмен для себя определяет какие тактико-технические действия нужно выполнить (над чем поработать) на отдельной тренировке, серии тренировочных занятий. Проведение качественного планирования этапа предсоревновательной подготовки и ознакомление с планом оказывают положительное влияние на спортивную мотивацию высококвалифицированных спортсменов, повышая ее.

6 Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

7 Определение и учет уровня спортивной мотивации. При выявлении низкого уровня спортивной мотивации необходимо:

- чередование сильных и слабых партнеров, большей степени акцент делается на работу со слабыми и равными по силе партнерами;
- постановка реально выполняемых задач на тренировку;
- эмоциональная поддержка на каждой тренировке;
- проявление интереса со стороны тренера к состоянию здоровья, самочувствию, настроению, делам на работе, учебной деятельности;

- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на методы убеждения, внушения и манипуляции.

При выявлении среднего уровня спортивной мотивации необходимо:

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

- постановка реально выполняемых задач на 3-дневный микроцикл;

- чередование сильных и слабых партнеров в равной степени;

- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на метод убеждения и манипуляции;

При выявлении высокого уровня спортивной мотивации необходимо:

- чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент делается на работу с сильными и равными по силе партнерами;

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на метод манипуляции и такие формы, как совет, намек.

8 Моделирование в тренировочной деятельности тактико-технических действий основных конкурентов при непосредственной подготовке к соревнованиям. Для решения этой задачи предлагается следующее:

- определить основных конкурентов;

- вскрыть слабые и сильные стороны основных соперников;

- выявить, какие «коронные» технические действия выполняют противники;

- разработать тренировочные задания под каждого основного соперника с учетом вышеуказанных данных.

Моделирование тактико-технических действий основных конкурентов на этапе предсоревновательной подготовки позволит повысить уровень спортивной мотивации спортсменов перед соревнованиями, быть более уверенными при выступлении на соревнованиях и более мотивированными к достижению победы.

### **Темы рефератов**

1 Формирование спортивной мотивации на этапе начальной специализации.

2 Формирование спортивной мотивации на этапе углубленной специализации.

3 Пути активизации спортивной мотивации у высококвалифицированных спортсменов.

4 Управление предсоревновательной мотивацией.

### **Литература**

1 Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.

2 Бабушкин, Г. Д., Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабуш-

кин, Е. Г. Бабушкин. – Омск : СибГАФК, 2000.

3 Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург, 2000.

4 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.

5 Пилюян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилюян. – М. : Фис, 1984.

6 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

7 Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – М. : Педагогика, 1986.

8 Макклелланд, Д. Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб. : Питер, 2007.

## ГЛАВА 13 ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА

### 13.1 Понятие и признаки спортивного коллектива

Спортивная деятельность носит коллективный характер и протекает в специфических условиях – в условиях спортивной команды. Спортивная команда представляет собой коллектив со складывающимися внутри него взаимоотношениями. Перед спортивной командой стоят определённые задачи: а) обучение и воспитание спортсменов; б) повышение спортивного мастерства её членов; в) агитация и пропаганда спорта; г) вовлечение людей в занятия спортом; д) защита спортивной чести организации на различных соревнованиях.

Спортивной команде как сформировавшемуся коллективу присущи следующие признаки:

**Автономность** – сознательная обособленность от окружения, которая достигается существованием ограничений на число членов, наличием групповых целей, единых ценностей, правил, традиций и т. д.

**Сплочённость** характеризуется наличием прочных взаимосвязей между членами коллектива, проявлением чувства «Мы».

**Общегрупповая цель** спортивной команды – достижение высоких личных и командных результатов. Именно общность цели характеризует спортивный коллектив.

**Коллективизм** – ценнейшее качество спортивного коллектива. Каждый член коллектива подчиняет личные цели общественно значимым.

Положение и роль каждого члена коллектива определяется спортивной подготовленностью и рядом личностных качеств, проявляющихся в отношении к спортивной деятельности, членам коллектива, вещам и окружающей действительности.

**Дифференцированность и структурность.** Взаимодействие членов коллектива в процессе решения задач порождает дифференциацию между его членами по выполняемым функциям, по личным контактам. Вторая характеристика – структурность, предполагающая создание связей и отношений между спортсменами и отдельными группами внутри коллектива.

**Стабильность** состава спортивного коллектива на протяжении длительного времени.

### 13.2 Структура спортивной команды

Под структурой понимаются устойчивые взаимосвязи элементов целостного объекта. В спортивной команде взаимосвязи принимают две формы – межличностные взаимодействия и межличностные взаимоотношения.

Межличностные взаимодействия – это объективные связи между людьми в группе, обусловленные спецификой вида спорта. Для спортивной ко-



манды это преимущественно двигательные взаимодействия и информационные, осуществляемые с помощью речи, жестов, сигналов и т. п. Оба эти вида взаимодействия существуют вместе. Вид спорта обуславливает характер взаимодействий.

Межличностные взаимодействия связаны с отношением людей. Для спортивной команды устанавливается множество отношений. К основным отношениям относятся деловые и личные.

Деловые отношения включены в совместную деятельность и определяются ею. Вместе с межличностными взаимодействиями они образуют формальную структуру команды. Она обусловлена распределением функций между участниками деятельности, в тренировке, соревновании. Каждый спортсмен должен взаимодействовать с остальными предписанным ему образом.

Межличностные взаимоотношения – это субъективные связи между членами команды. Они детерминированы личностным фактором. Эти отношения выражают активную избирательную позицию личности и образуют неформальную структуру коллектива.

Элементами структуры команды являются спортсмены – члены этой команды. Общаясь и действуя, спортсмены образуют множество подгрупп:

соревновательный состав включает наиболее подготовленных. В разных видах спорта эта подгруппа делится на звенья (защитники и нападающие; начинающие эстафету и финиширующие и т. д.);

тренировочный состав включает всех членов команды. Члены этой группы не всегда принимают участие в соревнованиях;

неформальные группы образуются на основе симпатии, общих интересов. Неформальных групп в команде может быть несколько.

### **13.3 Динамические процессы в команде**

#### **1 Нормы и групповое давление.**

Нормы поведения человека в группе представляют собой сложившиеся или требуемые в деятельности и общении стандарты. Усвоение этих норм, традиций является необходимым для нормальной групповой деятельности.

Тенденция человека изменять своё поведение под влиянием других людей, чтобы оно соответствовало мнениям окружающих, стремление приспособить его к их требованиям называется конформностью. Противоположным понятием является независимость, самостоятельность.

Тренеру, педагогу важно знать, что, настаивая на подчинении своему требованию, которое может быть неприемлемо для их воспитанников, он будет иметь дело со следующими последствиями:

а) спортсмен продолжает отстаивать свою точку зрения, не проявляет конформности, и конфликт усложняется;

б) спортсмен внешне принимает требования группы, а на самом деле продолжает им сопротивляться;

в) спортсмен меняет своё мнение и усваивает мнение большинства, соглашается с авторитетом не потому, что его убедили, а из боязни остаться одному;

г) спортсмен сопротивляется давлению, отрицая все групповые стандарты и требования, демонстрируя якобы независимость.

## **2 Лидерство в спортивной команде.**

В системе межличностных отношений выдвигается один из её членов, который берёт на себя функции неформального руководства группой. Это и есть лидер.

Отличия лидерства от руководства следующие:

а) лидер выдвигается стихийно в сфере межличностных отношений; руководитель назначается;

б) лидер осуществляет руководство, опираясь на принятые в данной группе нормы; деятельность руководителя регламентирована установленными в обществе законами, правилами, инструкциями;

в) руководитель в отличие от лидера имеет в своём распоряжении определённую систему различных официальных санкций;

г) лидерство в большей степени зависит от настроения группы; руководство более стабильное;

д) сфера деятельности лидера ограничена малой группой; руководитель представляет группу в более широкой социальной сфере.

В зависимости от исполнения ролей выделяют два вида лидера:

а) деловой, чьи действия направлены преимущественно на решение поставленных перед командой задач;

б) эмоциональный, чьи действия ориентированы на межличностные отношения. В спортивной практике возможно сочетание этих действий в одном лице. Явление лидерства объясняется следующими теориями:

- «Теория черт»: лидером становится тот, кто обладает определёнными качествами, необходимыми для исполнения роли лидера.

- «Ситуационная теория лидерства»: лидером становится тот из членов коллектива, кто в данной конкретной ситуации превосходит других.

- «Синтетическая теория лидерства»: лидерство рассматривается как процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер как субъект управления этим процессом.

**3 Процесс принятия решений в группе.** По мере повышения уровня спортивного мастерства команды усложняется система межличностных отношений и возрастает роль решений, принимаемых командой, активом, тренером. Решения, принимаемые группой, часто оказываются эффективнее, чем индивидуальные.

Коллегиальные решения имеют свои преимущества:

а) они более рациональные и менее субъективные;

б) групповой принцип принятия решений более демократичен;

в) члены группы, принимая решения, разделяют ответственность за них;

г) повышается вероятность осуществления принятого решения.

При принятии группой решений используются следующие формы: групповая дискуссия, мозговая атака, метод синектики (соединение различного). Эти формы широко используются в предсоревновательной подготовке игровых команд.

Качество групповых решений может быть снижено, если в группе складываются такие отношения, при которых особое значение придается единству группы, хорошей атмосфере, самоудовлетворению в ущерб реальной оценке положения в группе. Групповые решения в подобных группах характеризуются следующим:

- а) в группе господствует конформизм;
- б) тенденциозный подбор информации для принятия решений;
- в) необоснованный оптимизм;
- г) убеждение во всеильности группы;
- д) обманчивость инициативы.

Для предотвращения подобных явлений руководителю группы (тренеру) следует создавать такую организацию совместной деятельности, которая стимулирует критическое мышление каждого члена группы.

**4 Развитие спортивной команды.** Развитие – это процесс превращения объединения людей в малую группу (коллектив). Из малознакомых друг с другом индивидов возникает психологическая общность. Развитие группы характеризует:

- обогащение личности; человек, участвуя в групповой жизни, приобретает для себя или открывает в себе что-то новое, ценное;
- повышение эффективности совместной деятельности;
- повышение удовлетворённости членов группы участием в групповой жизни;
- дифференциация деятельности членов группы и отношений между ними;
- интеграция взаимодействий и взаимоотношений членов группы, обеспечивающая её целостность.

Для развитой спортивной команды характерно наличие сплочённости, совместимости, срабатываемости, благоприятного психологического климата.

**5 Сплочение** – это формирование единства межличностных взаимоотношений в группе. В его основе лежит близость отношений членов группы к групповым ценностям. Привлекательность команды, преданность её ценностям служат источником дополнительной мотивации спортсменов, вызывают желание отдать все силы для борьбы.

**6 Срабатываемость** – это слаженное, эффективное взаимодействие членов группы в условиях конкретной совместной деятельности. Признак сработанности группы – оптимальный темп работы, высокая продуктивность, точность и согласованность действий, взаимопонимание.

#### **13.4 Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности**

Групповая совместимость представляет собой широкое понятие, включающее различные межличностные отношения:

1) комплиментарность потребностей – когда у двух индивидов они дополняют друг друга. Например, когда один индивид проявляет сильное стремление к лидерству, а другой – потребность в повиновении;

2) конгруэнтность потребностей – когда два индивида обладают сходными потребностями и эти потребности взаимно удовлетворяются одним и тем же межличностным отношением. Например, когда оба испытывают сильную потребность в сближении или наоборот, потребность в автономии;

3) комплиментарность навыков – когда недостаточные способности одного индивида компенсируются высокими способностями другого;

4) комплиментарность знаний – когда два индивидуума обладают «неперекрывающимися» знаниями, так, что каждый может учиться у другого или полагаться на компетенцию другого;

5) общность ценностей – когда два или более индивидуумов имеют общую систему ценностей и правил поведения.

Формирование оптимальных взаимоотношений и эффективность совместной деятельности в спорте обусловлены тремя видами совместимости: социальной, психологической и психофизиологической. Однако не стоит понимать это абсолютно, т. е. думать, что совместимость должна быть максимально выражена на всех трёх уровнях (видах). Полная совместимость предполагает оптимальное сочетание всех её видов и наличие определённого соотношения между ними, их взаимодополняемость и взаимозаменяемость. Спортивная деятельность характерна ситуациями, где, то один, то другой вид совместимости выступает на первый план, становится ведущим и обуславливает эффективность совместной деятельности. Значение того или иного вида совместимости обусловлено особенностями спортивной деятельности, её «сценарием», требованиями, задачами. Наличие совместимости между членами групповой деятельности приводит к срабатываемости. Показателями срабатываемости являются: а) продуктивность совместной деятельности и характер поведения членов группы; б) эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях и в субъективных показателях состояния удовлетворения работой, собой, партнёром; в) особенности взаимопонимания друг друга.

О значении совместимости в срабатываемости спортивных групп свидетельствуют следующие факты: 1) большинство теннисистов – победителей в парных разрядах никогда не были победителями в одиночных играх; 2) далеко не всегда эффективными являются экипажи (командные виды гребли), составленные из спортсменов, победивших в одиночных соревнованиях.

При изучении совместимости в спортивных группах и их комплектовании следует исходить из организации совместной деятельности. Выделяется три вида организации совместной деятельности в спорте:

1) последовательно выполняемая совместная деятельность. Этот вид спортивной деятельности имеет место в спортивных играх (командных и парных);

2) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). К ней относятся отдельные элементы фигурного катания, спортивной акробатики, художественной гимнастики (командные упражнения), синхронное плавание, синхронные прыжки на батуте, командная гребля;

3) одновременно выполняемая совместная деятельность (контактная). Этот вид деятельности имеет место в спортивной акробатике (пары, тройки, четвёрки), отдельные элементы в фигурном катании, (поддержки, броски).

Поскольку каждый из этих видов имеет свои специфические особенности, то и срабатываемость в них будет определяться своим комплексом факторов, знание которых позволит тренеру более эффективно комплектовать спортивные группы. А то, каков комплекс этих факторов для каждого вида совместной деятельности – на сегодня является проблемой для спортивной психологии.

Особое значение в психологии спорта имеет совместимость тренеров при управлении одной спортивной командой (в хоккее, баскетболе, волейболе, футболе и т. п.). На основании анализа психологической литературы и наблюдений за совместной деятельностью тренеров по управлению спортивными командами нами выделены факторы, обуславливающие успешность их совместной деятельности. В этой связи выделяются и уровни совместимости (Г. Д. Бабушкин, 2006).

Первый, высший уровень – социально-идеологический. Предполагает единство моральных и этических ценностей, убеждённость, патриотизм. Поскольку элементы социально-идеологической совместимости являют собой стержневую подструктуру личности, то этот уровень будет иметь главное значение в иерархии уровней совместимости тренеров.

Второй, нижележащий уровень совместимости – социально-психологический, предусматривающий сходство взглядов, отношений к себе, партнёру, коллективу, а также единство мнений, интересов, установок.

Третий уровень – психологический, предполагающий сходство по одним чертам характера (ответственность, озабоченность делами, тревожность и т. д.) и взаимодополняемость по другим чертам (возбудимость, решительность, спокойствие и т. д.).

Четвёртый уровень – психофизиологический, предполагающий различия по возрасту и темпераменту.

Пятый уровень – профессиональный, предусматривающий различия в социально-психологическом статусе, который занимают тренеры в руководстве командой.

В системе уровней совместимости верхние, социально-идеологический и социально-психологический, занимают ведущее место в совместной деятельности, могут регулироваться сознанием тренеров и управляться извне, т. е. со стороны руководства.

## **Темы рефератов**

- 1 Управление коллективом в юношеском спорте.
- 2 Управление коллективом в спорте высших достижений.
- 3 Психологическая совместимость и срабатываемость в совместной деятельности.
- 4 Лидерство в спортивном коллективе.
- 5 Стили руководства коллективом.

### Литература

- 1 Бабушкин, Г. Д. Психология деятельности тренера / Г. Д. Бабушкин. – Томск : ТПУ, 2005.
- 2 Мальчиков, А. В. Социально-психологические основы управления спортивной командой / А. В. Мальчиков. – Смоленск : СГИФК, 1987.
- 3 Мельников, В. М. Психология спорта / В. М. Мельников, А. Л. Попов. – М. : РГАФК, 1998.
- 4 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГАФК, 2004.
- 5 Психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Фис, 1987.
- 6 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

## ГЛАВА 14 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В СПОРТЕ

### 14.1 Понятие, функции и средства общения

**Общение** – это процесс взаимодействия, имеющий своей целью намеренное влияние или воздействие на поведение другого человека. Оно представляет собой часть деятельности тренера и спортсмена. Непосредственное межличностное общение имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Внешняя сторона это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнёров в форме речевых и неречевых обращений. Внутреннюю сторону общения составляют: а) особенности субъективного восприятия партнёрами ситуации общения; б) эмоциональные переживания в связи с реальными и ожидаемыми контактами; в) мотивы и цели контактирования; г) психологический эффект общения (изменение установки, отношений, мотивации, состояния и др.). Межличностные взаимоотношения участников являются либо предпосылкой, либо следствием их общения. Общение в спортивной деятельности:

- 1) представляет собой её относительно самостоятельный компонент;
- 2) характеризуется субъектной ориентированностью (на другого);
- 3) подчинено задачам взаимодействия;
- 4) осуществляется с помощью речевых и неречевых сигналов.

**Функции общения.** Общение как необходимый процесс взаимодействия выполняет определённые функции, заключающиеся в следующем:

1 **Функция социально-психологического отражения.** Общение возникает как результат и форма «объективированного», сознательного отражения партнёрами особенностей протекания взаимодействия. В зависимости от характера взаимовлияний происходит согласование, уточнение, взаимное дополнение содержательной и количественной сторон индивидуального отражения с образованием «коллективной данности» как формы коллективного мышления спортсменов или напротив, столкновение данностей, их нейтрализация, подавление.

2 **Регулятивная функция.** В процессе общения происходит непосредственное или опосредованное воздействие на партнёра с целью изменения его поведения, состояния, системы ценностей, активности и т. д.

3 **Познавательная функция общения** заключается в том, что вследствие контактов партнёры приобретают определённые знания о других, о себе и о многом другом.

4 **Экспрессивная функция.** Различные формы общения выражают эмоциональные состояния и переживания спортсменов. Это своеобразный способ выражения своего отношения к происходящему через обращение.

5 **Функция социального контроля.** Для поддержки необходимой согласованности и организованности групповой деятельности используются самые разные формы социального контроля (одобрение, похвала, порицание, неодобрение). Нередко отсутствие общения может рассматриваться как та или иная санкция (порицание).

6 **Функция социализации.** Эта функция одна из наиболее важных в работе тренера. В спортивной деятельности она нередко скрыта за обучением, воспитанием, совершенствованием спортивного мастерства, за стремлением к высокому результату.

**Средства общения.** Основным средством общения между людьми является слово. Система слов и выражений образует язык, который возникает в результате исторического развития труда и социальных отношений. Спортивная деятельность имеет собственный язык, с помощью которого организуется и осуществляется общение и взаимодействие в командах. Это своего рода спортивные жаргонные слова, это и выкрики, это и жесты, мимика во время соревнований (с помощью системы отработанных жестов баскетболисты одной команды легко понимают друг друга при организации взаимодействий на поле).

Суть языка как средства общения заключается в том, что он должен быть единым для всех участников общения. Только при этом условии он может быть понятным каждому партнёру. Слова, используемые в общении, вызывают у людей разнообразные мысли и образы. Поэтому важен не только смысл слов, но и тон, в каком они сказаны. Иногда тон значит больше, чем содержание самого слова.

Помимо смысла и тона слов при общении важную роль играют громкость их произношения, тембр и звонкость голоса. Можно получить совершенно разные эффекты, произнося одно и то же слово громко или шёпотом, медленно или быстро, один раз или многократно. Всё это имеет определённое психологическое значение при построении речи, при организации слов в процессе воздействия на сознание партнёра по общению.

Как отмечал выдающийся российский психолог Л. С. Выготский, слово есть знак определённых отношений и вещей. Слово как знак заменяет их. Слово «хлеб» для всех людей означает одно и то же: основной продукт питания. Но для хлебороба к этому общему значению добавляется дополнительный, только ему понятный смысл «хлеб это продукт моего труда».

Установление единого смысла или общего понимания употребляемых в общении слов получило название *тезауруса*. Те люди, которые не понимают друг друга, говорят на разных языках, не улавливают общего смысла употребляемых слов и выражений, лишены тезауруса. Для того чтобы возник тезаурус, необходимо учитывать потребности и взаимные ожидания партнёров по общению. Люди, устанавливая тезаурус, обычно задают друг другу вопросы, выясняют и уточняют позиции друг друга, что способствует лучшему взаимопониманию. Трудности взаимопонимания возникают при психологической несовместимости, отсутствии общего языка, противоположных намерениях в отношении друг друга. В таких случаях с сожалением замечают: «Мы так и не поняли друг друга».

В качестве дополнительных средств общения широко используются выразительные движения, двигательные действия, поступки. В спортивной деятельности невербальные средства общения применяются повсеместно. Можно даже сказать, что спорт учит невербальному общению. Как пишет психо-



лог Ю. Н. Емельянов, «искусство с древнейших времён широко пользовалось возможностью материализации общественных, в том числе межличностных, отношений людей путём моделирования их жестов, поз, лицевой экспрессии, схемы тела, походки, особенностей тактильного и визуального контакта, пространственной аранжировки, ритма движений, одежды, косметики и т. п.». Эти выразительные средства материализуют процесс общения, делают его осязаемым для участников.

## 14.2 Типы и виды общения

Типы и виды общения в человеческом обществе многообразны. По типам общение подразделяется на *прямое*, или *непосредственное*, и *косвенное*, или *опосредованное* (посредством передатчика информации, например письма, телефонного разговора). Современные средства коммуникации, в частности видеотелефон с цветным изображением, максимально приближают косвенное общение к прямому, но полностью заменить его не могут. Живое непосредственное общение во все времена останется основой психологической связи между людьми.

Различают несколько видов общения. *Дружеское*, или *неформальное*, общение возникает по принципу симпатии, товарищества. Все люди осваивают этот вид общения и испытывают страдания при нарушении дружеских связей. Такое общение характерно для спортсменов, оно отвечает идеалам олимпийского движения и высшему назначению спорта, служит средством объединения людей всего мира. Дружеское общение является основой для формирования чувства коллективизма. Однако для возникновения коллектива одного дружеского общения недостаточно. Необходимо сочетание дружеского общения и делового сотрудничества. Поэтому существует *неформальное деловое общение*, развивающееся на основе дружеского общения. Оно характеризуется широким тезаурусом, что способствует хорошему взаимопониманию участников дружеского делового общения.

Деловое общение может быть прямым и опосредованным (например, деловые телефонные разговоры). Внесение в косвенное общение духа и приёмов непосредственного общения делает его более приятным и эмоционально приемлемым. Иногда можно видеть, как люди живо разговаривают по телефону, как разнообразна их жестикуляция и модуляция голоса.

Противоположностью неформального общения является *формальное*, или *ролевое* общение. Это общение официальное, требующее исполнения определённых правил и ритуалов. Оно характеризуется ролевым поведением, действиями в соответствии с требованиями роли, правами и обязанностями согласно инструкции.

Такой характер носит, например, общение военнослужащих, когда они при встрече отдают друг другу честь.

В процессе ролевого общения люди ведут себя подобно актёрам, исполняющим сценические действия, чем лучше понята роль, чем лучше человек

подготовлен к её эффективному выполнению, тем выше эффект его ролевого взаимодействия с другими людьми. Владение ролью позволяет субъекту максимально использовать в общении качества своей индивидуальности, приблизив тем самым ролевое общение к неформальному. Так, нередко официальные деловые разговоры между соперниками протекают в форме дружеской беседы, что морально удовлетворяет больше, чем недоброжелательный тон или враждебность обращения.

В деловой обстановке ролевое общение между мало знакомыми людьми, например, между представителями различных команд, участвующих в соревнованиях, осуществляется по правилам служебной этики, которая регламентирует порядок взаимных обращений и даже их форму (например, в армии, где обращаются не к личности как таковой, а к её званию).

Различают также *межличностное* общение, в котором каждый адресат сообщения известен как личность, и *анонимное* общение, в котором взаимодействуют незнакомые люди, не связанные никакими отношениями ответственности (например, болельщики на стадионе, публика в зрительных залах и аудиториях). В наш век бурного роста городов и организации массовых публичных зрелищ, в том числе спортивных зрелищ и праздников, анонимное общение становится привычным атрибутом повседневной жизни. Но весьма редко анонимное общение переходит в межличностное, когда люди знакомятся друг с другом. Для такого перехода одного вида общения в другой создаются специальные условия, например, организуются развлечения и праздники, вечера отдыха, различные клубы, дискотеки и пр.

В сфере анонимного общения проявляются две противоположные тенденции. С одной стороны, массовость встреч и вынужденных многочисленных анонимных контактов людей в общественных местах порождает чувства общности. С другой, безымянность, анонимность членства в толпе не способствует удовлетворению потребности в общении. Такое состояние называют «публичным одиночеством». При отсутствии друзей в незнакомом городе человеку становится тоскливо и скучно, он хочет скорее вернуться домой. Эффект «чужого поля» в спорте во многом объясняется психологическим давлением на спортсмена потока анонимного общения с массой незнакомых ему людей, наблюдающих его выступление на стадионе, встречающих его на улицах, в общественных местах.

### 14.3 Управление общением в команде

Управление поведением сводится к предсказанию поведения спортсмена в определённой ситуации и организации этого поведения в нужном направлении. Регуляция коммуникативного поведения спортсменов может осуществляться: 1) через непосредственное управление поведением и общением, исходя из конкретных требований ситуации и задач взаимодействия; 2) опосредованно через такие формы организации совместной деятельности, кото-

рые с необходимостью приводили бы к желательным межличностным влияниям.

В рамках этих подходов тренер или психолог сталкивается с задачами трех уровней: 1) внутригруппового (общение в команде вообще, между многими участниками); 2) межличностного (нормализация общения между двумя конкретными партнёрами или несколькими); 3) собственно личностного, или интрапсихического.

Непосредственное управление коммуникацией в команде. Первой задачей управления общением в команде является снятие или предупреждение агрессивных реакций по адресу ошибающихся партнёров и установление коммуникативных связей между взаимодействующими игроками по разным причинам не общающихся в игре.

Агрессивная реакция несёт в себе отрицательные последствия. Простое запрещение агрессии не даёт эффекта. Как здесь действовать? В любом отношении к другому человеку выделяется три компонента: 1) познавательный (оценка его компетентности и деловых качеств); 2) эмоциональный (симпатия или антипатия); 3) поведенческий (конкретная программа действия и поведения по отношению к конкретному человеку). Наиболее подвижным и управляемым является поведенческий компонент. Чтобы изменить поведение конкретного человека, необходимо предложить ему определённую (новую) программу действий.

Управление общением в команде предусматривает следующие аспекты: 1) работа с командой в целом; 2) работа с лидерами; 3) работа с ведомыми.

**1 Работа с командой в целом.** Вначале целесообразно регулировать коммуникативное поведение посредством специальной инструкции, ориентирующей всех спортсменов на желаемое общение с указанием активно общаться, выражать свои чувства в меру, помогать партнёрам, одобрять других. Необходимо регулировать направленность общения, чтобы связи совпадали с игровыми связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия.

**2 Работа с лидерами команды.** Нередко лидеры проявляют непонятную пассивность, становятся источником конфликтов, дезорганизации коллективных действий. Причинами такого поведения могут быть:

- личностные особенности этих лидеров (повышенная самооценка, конфликтность, агрессивность, возбудимость и др.);
- отсутствие необходимых навыков общения;
- неблагоприятные деловые или межличностные отношения с определёнными партнёрами;
- своеобразие их прошлого спортивного и эмоционального опыта.

Коррекция их поведения сводится к следующему:

а) провести наблюдение за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях поведение этого спортсмена является нежелательным, а также насколько типично такое поведение, и на кого бывают направлены негативные реакции лидера. На основе наблюдений со-

ставляется картина круга общения лидера, его результативность и результативность команды;

б) выяснить внутреннюю психологическую картину этих конфликтных ситуаций в ходе бесед и опросов участников деятельности. Как каждый партнёр воспринимает эти ситуации, каковы его реакции на них;

в) проанализировать поведение лидера с ним самим, пытаясь выяснить, как он понимает и воспринимает своё поведение в ситуациях, какую он роль отводит себе при управлении командой. Знает ли он о том, насколько неблагоприятно действует на состояние и деятельность других.

Далее составляется программа конкретных действий лидера в конфликтных ситуациях с ориентацией спортсмена на контакт с определёнными партнёрами. Необходимо научить лидера навыкам эффективного общения с партнёрами в ситуациях реального взаимодействия и сформировать у него способность более чутко реагировать на состояние своих партнёров (сопереживать, вставать на их место и т. д.).

Для успешного налаживания коммуникативных связей между лидером и ведомыми необходимо соблюдать следующие принципы:

**Принцип контрастности** воздействий предполагает:

а) по возможности неожиданность, внезапность организуемых социальных влияний;

б) большой эффект воздействия, если оно исходит от партнёра, с которым игрок находится в холодных, неприязненных отношениях или к которому он испытывает одностороннюю симпатию. Опора только на положительные связи приводит к закреплению существующих взаимоотношений, появлению устойчивых группировок и расколу коллектива.

**Принцип авторитетности** воздействия подразумевает организацию общения с обязательным учётом статусных отношений между воздействующим и опекаемым. Учёт индивидуально-психологических, социально-психологических и деятельностных факторов при организации желаемых взаимовлияний предполагает, прежде всего, чёткую ориентацию на особенности конкретных личностей с прогнозированием возможного эффекта планируемых воздействий.

Практически доказана возможность организации желаемых коммуникативных связей в спортивных командах (Ю. Л. Ханин). В результате такой работы достигается следующее:

1) предотвращаются психологические срывы у отдельных спортсменов;

2) формируются желаемые способы коммуникативного поведения у отдельных спортсменов по отношению к партнёрам, и снимается излишнее напряжение с воздействующих благодаря переключению их сознания на опеку, поддержку своих товарищей, создается благоприятная атмосфера в команде;

3) создается и сохраняется необходимое групповое настроение и предотвращаются неизбежные в трудных играх спады настроения и возможные конфликты;

4) укрепляются игровые связи за счёт облегчения коммуникаций между спортсменами и организации оптимальных взаимовлияний.

Такой способ организации общения лидеров возможен не только в игровых видах спорта.

При организации коммуникативных связей встречается две сложности, когда лидеры не могут справиться с поставленной перед ними задачей. Во-первых, сам лидер допускает ошибки – «не пошла игра». В этой ситуации ему сложно поддерживать других. Во-вторых, иногда встречается недостаточная мотивация у лидера, и даже нежелание общаться с определёнными партнёрами, помогать им. Это чаще встречается в индивидуальных видах спорта.

**3 Работа с ведомыми.** Активизация межличностных контактов ведомых, чаще всего молодых и только что пришедших в команду спортсменов, имеет не только результативную сторону (повышение эффективности их деятельности), но и социально-психологические аспекты (ускорение адаптации спортсмена, улучшение его эмоционального самочувствия, формирование навыков продуктивного общения и т. д.).

Поведение и общение молодых спортсменов (как правило, ведомых) характеризуется следующим:

а) они имеют малую коммуникативную активность по сравнению с другими, у них преобладает пассивный круг общения;

б) в конфликтных ситуациях они чаще других являются объектами агрессии со стороны партнеров;

в) на агрессию со стороны других чаще всего реагируют либо уходом в себя и неблагоприятными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными вспышками с попыткой оправдаться, выразить несогласие;

г) они редко являются инициаторами общения, почти никогда не оценивают действия других, в лучшем случае соглашаются с их мнением.

Причинами такого поведения являются:

а) личностные особенности этих спортсменов (заниженная самооценка, высокая личностная и коммуникативная тревожность, повышенная ориентация на мнение других, обидчивость и др.);

б) несформированность коммуникативных навыков;

в) низкий статус, изолированность или отверженность в команде;

г) неблагоприятные установки на межличностные контакты и взаимодействие с другими людьми.

Часть этих причин по мере роста спортивного мастерства спортсмена снимается. Сложнее обстоит дело в случаях, когда недостаточная активность в общении связана с недостаточной потребностью в межличностных контактах вообще, либо с боязнью общения, проявляющейся в повышенной напряжённости в ситуациях непосредственного взаимодействия. Подобное поведение это крайний случай и встречается не так часто.

Тренер и психолог при работе с такими спортсменами должны обучать их навыкам эффективного общения и умению активно противодействовать

неблагоприятным воздействиям извне и формировать у них благоприятные установки и отношение к межличностным контактам с другими партнёрами.

На основе наблюдений за ведомыми (так же как и за ведущими) разрабатывается тактика систематических воздействий на них со стороны тренера и психолога. Примером подобного социально-психологического тренинга являются следующие мероприятия:

а) научение социально-психологической ориентировке в ситуациях взаимодействия с партнёрами и пониманию своей роли в межличностных связях;

б) снятие чрезмерной чувствительности к некоторым психотравмирующим и конфликтным ситуациям (приучение к необходимости активно общаться с любыми партнёрами);

в) подбор желательных и нежелательных партнеров и обучение способам активного противодействия неблагоприятным межличностным и средовым влияниям.

В ходе обучения умению адаптироваться к средовым неблагоприятным воздействиям, агрессивным реакциям со стороны товарищей по команде или тренера спортсмену предлагается специальная программа определённых действий (способов решения задач деятельности, проявление внимания, старания, самоотверженности и способов общения и реагирования на собственные ошибки и замечания партнёров, признание вины, согласие с указанием партнёра и т. д.).

Адекватные формы межличностного реагирования это по существу коммуникативные умения и навыки, позволяющие эффективно взаимодействовать с партнёрами, находить с ними общий язык, активно участвовать в планировании и согласовании совместных действий.

После анализа конфликтных ситуаций и составления программы ролевого поведения спортсмена можно имитировать (проиграть) типичные ситуации, в которых он чувствует затруднение. Подобная игра с психологом позволит спортсмену скорее освоить желательные образцы и формы поведения.

Процесс обучения общению с партнёрами значительно ускоряется, если тренер постоянно учитывает содержание и общий объём коммуникативной активности конкретного спортсмена и вместе с ним анализирует изменения в общении.

Необходимо, чтобы у спортсмена сформировалось положительное отношение к общению со своими партнёрами, а это требует систематических занятий с ним.

Опекаемый низкостатусный спортсмен, получая неожиданную помощь от неприятного ему, но авторитетного спортсмена, чувствует к нему признательность и начинает пересматривать своё отношение к нему, чаще к нему обращается, сопереживает его успеху или неудаче.

Подобного рода работа, как с командой в целом, так и с отдельными её членами, выступает как существенный фактор воспитания моральных и волевых качеств у спортсменов, способствует развитию у них навыков коллек-

тивной работы, нормализации межличностных отношений, сплочения коллектива, улучшения климата в команде.

**Опосредованная (косвенная)** регуляция взаимоотношений. Опосредованная регуляция взаимовлияний в команде осуществляется через специальную организацию совместной деятельности. В основе этого подхода лежит представление о деятельности как о некоей целостности, заставляющей человека вести себя определённым образом, а также концепция деятельностного опосредствования межличностных отношений в группе.

Применительно к спортивной деятельности это означает, что существуют определённые виды упражнений и совместных действий, которые по своей логике требуют от каждого участника чёткого выполнения отдельных элементов процесса взаимодействия, без которых невозможно решить общегрупповую задачу.

По существу, распределение функций между игроками представляет собой пример «расчленения» деятельности с предписанием того, что именно, как и в какой последовательности должен выполнять каждый её участник для успешного решения определённой технико-тактической задачи. Помимо этого, для обеспечения согласованности и слитности совместных действий спортсмены вынуждены эмоционально реагировать друг на друга, общаться между собой.

Деятельность как бы задаёт характер межличностных отношений и общения, вынуждает спортсменов реагировать на происходящее. Желательные или нежелательные взаимовлияния спортсменов во многом зависят от способов организации их совместной деятельности. В основе взаимных влияний и эмоционального реагирования лежат ролевые отношения партнёров, их функциональная взаимосвязь.

Конфликты и неадекватные реакции возникают, как правило, при рассогласованности из-за различного объёма работы партнёров, нечёткого распределения их функций, несоответствия их психофизиологических возможностей с характером выполняемых функций. Различное восприятие ситуаций взаимодействия, различная ориентация и мотивация могут быть дополнительными факторами, способствующими возникновению нежелательных межличностных влияний и конфликтов.

Рекомендуются два основных направления в практическом применении косвенного способа управления межличностными влияниями в команде через специальную организацию совместной деятельности:

а) специальный анализ уже применяемых средств и методов учебно-тренировочной работы со спортсменами с точки зрения того, какие межличностные контакты и взаимовлияния при этом возникают. При этом особое внимание надо обращать на ситуации вынужденного общения;

б) проектирование и использование педагогически и социально психологически целесообразных форм организации совместной деятельности и ситуаций вынужденного общения и изоляции.

При необходимости формирования положительных межличностных установок между новыми и недостаточно знающими друг друга партнёрами

или спортсменами, находящимися в нейтральных и неприязненных личных отношениях, целесообразно применять упражнения, требующие интенсивного вынужденного общения, положительных эмоций и сопереживания. Это способствует формированию у спортсменов благоприятного первого впечатления и коррекции существующих отношений, а также нормализует и активизирует рабочую обстановку в команде, создаёт повышенный эмоциональный фон.

Для предупреждения или временного исключения межличностных конфликтов между партнерами можно использовать упражнения, требующие минимальных контактов или вообще исключают взаимодействие.

Управление межличностными влияниями в процессе подготовки команды целесообразно проводить в следующей последовательности:

- групповые упражнения и виды деятельности, исключают конфликтность, напряжённость, соревнование, ролевую неопределённость;
- групповые упражнения, стимулирующие положительные эмоции, сопереживание, взаимную помощь, поддержку, заинтересованность, а также интенсивное общение участников;
- групповые задания предпочтительно с общей оценкой деятельности группы, линии, пары для формирования общезначимой групповой цели, чувства принадлежности к команде;
- коллективная и индивидуальная работа с «проблемными» игроками после выявления лидеров и формирования ядра команды;
- организация микросреды через подключение лидеров в активные коммуникативные связи;
- создание «псевдоконфликтных» ситуаций, жёсткого стимулирующего режима общения;
- обучение отдельных спортсменов активной адаптации к средовым и межличностным влияниям;
- создание дискомфортных, напряжённых условий деятельности введением «конфликтных» упражнений (разбивка нежелательных группировок, пар).

### **Темы рефератов**

- 1 Общение в спорте: функции, значение.
- 2 Влияние личностных факторов на процесс общения.
- 3 Управление общением в спортивной команде.

### **Литература**

- 1 Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : МГУ, 2005.
- 2 Бодалев, А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. – М. : МГУ, 1983.
- 3 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2004.



4 Психология : учебник для ИФК / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Фис, 1987.

5 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

6 Ханин, Ю. Д. Психология общения в спорте / Ю. Д. Ханин. – М. : Фис, 1980.

## ГЛАВА 15 ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА В СПОРТЕ

### 15.1 Понятие идеомоторного акта

Между мыслью и движением существует связь – мысль о нём вызывает само движение. В научных трудах И. Сеченова, И. Тарханова, В. Бехтерева, И. Павлова есть ряд примеров тому, как яркое представление и самовнушение влияют на сосудисто-двигательную систему, различные телесные и вегетативные процессы. При воображении мороза даже в тепле появляется гусиная кожа, при мысли об ужасном дрожь и т. д.

Постепенный поворот глазного яблока при мысли о предмете, находящемся вне поля зрения, едва заметное движение пальцев у пианиста, выделение пота и учащение сердцебиения при переживании наблюдаемых или представляемых стрессовых ситуаций, навязчивая мысль о неудаче перед выступлением у артиста или спортсмена, микродвижения тела и лица, стремящегося скрыть свои желания, всё это вызывается идеомоторными актами, произвольными движениями, автоматически возникающими вслед за представлением о них.

Представление вызывает хоть и слабое, но реальное сокращение мышц. Многочисленные исследования показывают, что в период непосредственной подготовки к предстоящей деятельности под влиянием только двигательных представлений изменяется функциональное состояние многих систем организма. Представление о действии увеличивает кровообращение, двухминутная воображаемая работа изменяет хронаксию испытуемых (возбудимость и лабильность периферической нервной системы в сторону повышения).

Биоэлектрическая активность мышц при идеомоторном возбуждении по количественным показателям и по форме кривой схожа с биоэлектрической активностью мышц при выполнении реальных движений.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, насколько он умеет пользоваться законами, которым подчиняется психический процесс-представление. Основные из них следующие:

- чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение;

- идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно-суставным чувством спортсмена. Спортсмены часто ориентируются лишь на зрительные представления, которые мало эффективны. Когда спортсмен мыслит идеомоторно, «пропускает» представление о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления;

- эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять движение, а одновременно и проговаривать его суть про себя или шёпотом;

- при разучивании нового элемента, надо представлять его исполнение в замедленном темпе. Затем можно чередовать скорость представлений – медленное и быстрое;

- при овладении новым элементом мысленно его представлять лучше в той позе, которая близка к реальному положению. Здесь очень полезны тренажёры;

- неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. В этом случае доминирующее положение занимает забота о результате, а не о том, как достичь этот результат.

Основу идеомоторного акта составляют двигательные представления, как бессознательно возникшие, так и сознательно вызванные. Повторное сознательное возбуждение определённых кинестезических нервных центров как при выполнении реальной работы, так и при мысленном её воспроизведении подкрепляет и усиливает межцентральные связи, что способствует более быстрому образованию двигательного стереотипа.

Можно выделить четыре основных элемента механизма идеомоторного акта:

1) предварительное восприятие движения и связанное с ним возбуждение кинестезических нервных центров;

2) возникновение образа двигательного представления и связанного с ним возбуждения, аналогичного тому, которое имело место при восприятии;

3) возбуждение в моторных нервных центрах, возникающее на основе временных связей их с кинестезическими;

4) передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция.

## **15.2 Идеомоторные акты при настройке к действию**

Непосредственная подготовка к спортивному действию должна нести в основном психологическую направленность, так как именно психическая готовность в короткое время непосредственной подготовки в большей мере подвержена изменениям, чем функциональная и техническая. Именно изменения в психической готовности становятся причиной нарушения технической и функциональной готовности спортсмена.

В непосредственной подготовке к выполнению спортивного действия выделяются две части. Задача первой части (общей разминки) улучшение функциональных возможностей и работоспособности организма, устранение отрицательного действия предстартового состояния, установление необходимой координации действий различных частей тела. В качестве средств здесь применяются ходьба, бег, прыжки и другие физические упражнения, сходные по структуре с предстоящими упражнениями.

Задача второй части (специальной разминки) установление оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы. В результате правильного проведения специальной разминки должно появляться ощущение полного овладения

двигательным аппаратом, чувство своеобразного настроения на предстоящее действие, выражающееся в появлении специализированных восприятий: чувства воды, снаряда, дистанции, мяча и т. п.

В период обучения упражнениям и совершенствования техники спортсмены в подавляющем большинстве (98 %) выполняют специальную разминку на снаряде, используя при этом большое число пробных попыток. Взрослые спортсмены проделывают в среднем 1,6 подхода, начинающие 5,4. Нецелесообразность механических повторений объясняется тем, что они сами по себе не совершенствуют двигательную деятельность. Без тщательного мышечно-двигательного и зрительного контроля, без учёта допущенных ошибок нельзя научиться выполнять движение правильно. Нередко при механическом повторении возникают грубые ошибки, которые постепенно закрепляются. При этом двигательные представления искажаются, ослабляются.

Длительность сосредоточения спортсменов перед выступлением зависит от квалификации: мастера спорта – 48 с, кандидаты в мастера спорта – 20 с, разрядники – 10 с, спортсмены юношеских разрядов – 4 с. Это выявлено у гимнастов. Такое время характерно как для тренировки, так и для соревнования. Юные спортсмены предпочитают двигательную настройку, опытные спортсмены – идеомоторную (А. А. Белкин, 1983).

Таблица 5

Характеристика направленности сознания, кол-во случаев в %  
(по А. А. Белкину)

Направленность	Виды спорта								
	Спортивная гим.	Акробатика	Художественная гим.	Тяжелая атлетика	Гребля	Бокс	Баскетбол	Футбол	Плавание
1 На движение	58	54	58	66	21	27	31	38	38
2 На тактику	1	1			19	27	37	41	36
3 На результат	10	12	4	18	19	19	3	1	26
4 «Вне»	11	15	17	4	24	2	11	2	26
5 «Внутри»	15	13	12	7	11	25	17	1	13
6 Неопределенная	4	4	9	4	6			0	1

Умение максимально сосредоточиться на предстоящем действии способствует более полному использованию физических и технических возможностей спортсмена. Однако не всегда можно ответить на вопрос, какими

мыслями должно быть занято сознание спортсмена в конкретный момент, на что должно быть направлено его внимание. А такая информация необходима для составления идеомоторных программ (табл. 5).

В мыслительной деятельности большинства спортсменов центральное место занимает представление о предстоящем движении и тактическом действии. Это представление служит эталоном реальных движений и является звеном системы контроля и коррекции в процессе их выполнения.

Высококвалифицированные спортсмены имеют чёткие представления о технике хорошо освоенных движений. В содержание этих представлений входят: представления общего контроля движения в целом, пространственные параметры (направление, амплитуда), временные (быстрота, длительность, одновременность, последовательность), пространственно-временные (темп, ритм) и силовые (напряжение, расслабленность, степень усилия). Большинство спортсменов перед стартом стремятся представить основные моменты предстоящего действия, акцентируя внимание на точности воспроизведения силовых и мышечно-двигательных усилий заданной программы.

Гимнасты и акробаты чаще всего представляют трудные элементы, начало, конец или всю комбинацию. Штангисты при представлении основной фазы рывка-подрыва вызывают мышечные чувства «натяжения спины», правильного её положения.

### **15.3 Принципы идеомоторной тренировки**

Идеомоторную тренировку в основном применяют высококвалифицированные спортсмены, которые пришли к убеждению её необходимости в результате длительных эмпирических поисков. Низкоквалифицированные спортсмены не имеют навыков её проведения. Они мысленно воспроизводят упражнение только визуально, в зрительных образах, которые не дают должного эффекта. Суть же идеомоторного метода состоит в умении сознательно, преднамеренно вызывать кинестезические представления – комплекс тех ощущений и восприятий, от которых зависит успех выполнения реального действия.

Использование идеомоторной настройки перед соревнованием в течение 10 – 15 занятий подготавливает спортсмена к успешному выступлению. Все это происходит только в том случае, если спортсмен путём усиленной тренировки развивает у себя способность в нужный момент вызывать мышечно-двигательные представления о движении. Этому способствуют следующие приёмы:

- систематическое индивидуальное планирование предстоящих действий;
- проговаривание заданий;
- мысленное выполнение упражнений с применением волевых усилий, мышечным напряжением и расслаблением, имитационными движениями;

- умение разделять движение на части и находить в них основные фазы двигательных действий;
- сравнение и анализ мышечно-двигательных ощущений реального действия с представляемыми;
- внушение и самовнушение;
- выполнение упражнения после сокращенной специальной разминки.

При этом процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов: последовательности, доступности, систематичности, индивидуализации и др.

Кроме них необходимо учитывать и следующие специальные принципы:

1 Принцип мотивированной заинтересованности, предполагающий привитие спортсменам серьёзного отношения к методу.

2 Принцип универсальной эффективности. Идеомоторная подготовка эффективна во многих аспектах: обучении технике, настройке на выступление, воспитании психических, волевых, интеллектуальных качеств, воспитании творческого отношения к тренировочному процессу.

3 Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными и в определенной степени силовыми. Чем сложнее по координации действие, тем более необходима идеомоторная подготовка.

4 Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия по этому методу не дают результата. Это происходит из-за отсутствия программ представления движения и связей в коре головного мозга.

5 Принцип индивидуальности. Варианты идеомоторной настройки зависят от индивидуально-психологических различий спортсмена. Спортсмены с сильной нервной системой обычно начинают идеомоторные выполнения движения непосредственно перед стартом. Лица со слабой нервной системой проделывают это намного раньше, и используют её чаще и намного эффективнее. Индивидуальна также и содержательная сторона идеомоторной программы.

6 Принцип содержательной эффективности. Наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в мышечно-двигательных образах узловых моментов действия, его результативной сути.

7 Принцип вербализации. Проговаривание или чёткое словесное обозначение (вслух или про себя) основных моментов действия усиливает тренирующий эффект представления движения.

8 Принцип дозирования. Многократное повторение (мысленное) движения утомляет нервные центры. В итоге двигательные представления теряют ясность и чёткость, становятся беспорядочными, что снижает результативность идеомоторной подготовки. Целесообразно мысленно повторять задание 5 раз, а сложные задания однократно.

## 15.4 Методические рекомендации по идеомоторной тренировке

При организации идеомоторной тренировки со спортсменами решаются следующие задачи:

**Задача 1** – создать у занимающихся устойчивый интерес к идеомоторной тренировке, стремление полноценно использовать её в тренировочном процессе.

Средство – беседы.

Методические указания: разъяснить занимающимся, что качество выполняемого упражнения зависит в основном от того, какой образ движения складывается в сознании человека. Главная причина ошибок в технике – неправильное или расплывчатое представление о движениях. Спортсмены, не умеющие сосредотачивать своё внимание на деталях техники движения, не способны «прислушиваться» к своему телу, не могут вызвать в нужный момент необходимые мышечно-двигательные ощущения, с трудом овладевают новыми упражнениями, испытывают непонятный застой при овладении техникой движений. Тренировка у них сводится к бездумному механическому повторению упражнений.

Средство – анализ тренировочных занятий.

Методические указания: необходимо выяснить, как понимает спортсмен направленность и значимость каждого занятия и выполняемых упражнений. Предметом обсуждения должны быть целесообразность каждого повторного выполнения упражнения, приемлемость того или иного варианта техники. Спортсмен должен понять, что при механическом, бездумном повторении движения в нём нередко закрепляются ошибки, ускользающие от внимания. Со временем их число увеличивается. Представления искажаются. Надо научить спортсмена прислушиваться к себе, ощущать свои мышцы, контролировать своё состояние. Такому спортсмену не страшны будущие срывы, неудачи.

Средство – анализ специальной разминки.

Методические указания: спортсмену должно быть ясно, что очень часто они выполняют её суетливо и поспешно, не всегда есть время для пробных попыток. Надо указать на необходимость планирования специальной разминки с обязательным включением идеомоторной подготовки. Это позволит избежать нервозности и срывов на старте.

Средство – сравнение сложившихся двигательных представлений с оптимальным эталоном движения.

Методические указания: напомнить о том, что субъективные мышечно-двигательные представления только тогда способствуют успешному формированию навыка, когда они соответствуют оптимальному варианту техники. Ошибки в представлении движения неизбежно приводят к искажению реального исполнения.

**Задача 2** – научить спортсменов находить в движении основные моменты.

Средство – объяснение с анализом кинограмм, графических зарисовок, кинокольцовок и других наглядных пособий. Показ и самостоятельное выполнение действий. Самоотчёт спортсмена. Моделирование (проволочная, пластмассовая модели).

**Задача 3** – развитие у занимающихся умений вызывать мышечно-двигательные представления и ощущения.

Средства – самоанализ, самоконтроль. Мысленное выполнение упражнений и действий. Идеомоторное воспроизведение с акцентированием внимания на силовых компонентах представления движения. Идеомоторное воспроизведение с акцентированием внимания на временных компонентах представления движения. Идеомоторное воспроизведение с акцентированием внимания на пространственных характеристиках движения. Идеомоторное воспроизведение с пересказом двигательных представлений и ощущений движения. Вторичный анализ двигательных представлений и ощущений движения.

### **Темы рефератов**

- 1 Идеомоторика как средство спортивной тренировки.
- 2 Содержание идеомоторных представлений в конкретном виде спорта.
- 3 Методика овладения идеомоторной тренировкой.

### **Литература**

- 1 Белкин, А. А. Идеомоторная тренировка в спорте / А. А. Белкин. – М. : Фис, 1983.
- 2 Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Фис, 1979.
- 3 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2004.



## ГЛАВА 16 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 16.1 Психологическая сущность физической подготовки

Психологическая структура физической подготовки включает следующие составляющие: 1) специальные знания, 2) физические качества, 3) методы воспитания физических качеств. Специальные знания в свою очередь включают: понятия о физических качествах и представления о физических качествах.

1 Понятия о физических качествах формируются в процессе изучения специальной литературы и усвоения спортивной терминологии. В спортивной деятельности сложились общие понятия об основных физических качествах: быстрота, выносливость, сила, ловкость, а также о производных качествах: динамическая сила, статическая сила, общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость, взрывная сила и др. Конкретизация физических качеств обуславливается специфическими особенностями вида спорта.

2 Представления о физических качествах это воспроизведенный в сознании спортсмена образ физического качества во всем многообразии его элементов. В состав представлений о физических качествах входит следующее: величина и степень дифференцировки отдельных элементов его структуры, осознаваемые функции организма, связанные с напряжением и расслаблением мышц, частота и глубина дыхания и др. Представления о физических качествах не консервативны, они изменяются по мере развития физических качеств у спортсмена и зависят от его функциональных возможностей и уровня тренированности.

Специализированное восприятие физических качеств это сложный процесс отражения в сознании спортсмена сущности каждого физического качества в целостном его проявлении. Комплексное отражение сущности физического качества и условий совершаемых двигательных действий входит в состав специализированных восприятий спортсмена. Эти восприятия выступают в виде особого чувства «чувство силы толчка», «чувства силы сжатия», «чувства темпа движения» и др. Они формируются в процессе длительных занятий спортом и являются своеобразной «опорой», на которую спортсмен опирается, ориентируется при выполнении движений.

В развитии физических качеств (силы, быстроты, выносливости) существенное значение имеет психологический фактор. Так, например, при развитии силы для лиц с различной силой процессов возбуждения, одна и та же методика не даст ожидаемого результата. Спортсменам с большой силой процессов возбуждения оптимальным будет такой вес, который спортсмен может поднимать 1 – 3 раза в одном подходе. Для спортсменов с малой силой

процессов возбуждения оптимальным будет такой вес, который он может поднимать 4 – 7 раз в одном подходе.

Различными будут объем и интенсивность и при развитии быстроты и выносливости у лиц с разной силой процессов возбуждения.

## 16.2 Психологическая характеристика основных физических качеств

**Сила** – способность человека совершать действия с определенным мышечным напряжением (усилием). Для большинства видов спорта сила в различных ее проявлениях является основным физическим качеством. Движение само по себе невозможно без напряжения мышечных масс, проявления силы. Сила характеризуется степенью напряжения, которое могут развить мышцы при сокращении.

Силовые качества мускулатуры связаны: 1) с содержанием структурных белков, позволяющих быструю мобилизацию химических процессов; 2) с морфологическими особенностями расположения мышечных волокон; 3) с исходным положением мышц.

В любом случае проявление силы связано со значительной концентрацией процесса возбуждения. Нервные центры, ответственные за сокращение должны быть возбуждены, не связанные с сокращением заторможены. Для проявления максимальной силы в однократном движении должны быть вовлечены все мышечные волокна мышцы, выполняющей движение. Максимальной силе присуща максимальная степень возбуждения нервных центров и большая концентрация мышечных единиц. Подготовку организма к такому состоянию мы можем наблюдать в процессе подготовки тяжелоатлета к подъему максимального веса.

Проявление максимального мышечного усилия сопряжено с проявлением волевого качества решительности и смелости.

В зависимости от особенностей действий, характера и величины проявления силы принято различать несколько разновидностей силовых качеств.

В основном сила проявляется в движениях, в динамическом режиме это так называемая динамическая сила. Но не всегда усилия спортсмена сопровождаются движением. Например, удержание упора руки в стороны на кольцах «крест», или стойка на руках и т. п. В этих случаях говорят о статической силе.

В зависимости от величины проявляемого усилия выделяются следующие усилия: предельные, распределенные, дозированные мышечные усилия.

Предельные мышечные усилия проявляются в тех случаях, где спортсмен полностью проявляет свои силовые возможности. Сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено, так как их величина зависит от функциональных возможностей организма. Немаловажное значение при этом имеет умение мобилизовать свои возможности в конкретный момент, что определяется развитыми навыками психорегуляции. Яркое про-

явление предельных мышечных усилий наблюдается при подъеме максимального веса тяжелоатлетом.

Распределенные мышечные усилия это усилия в 0,5; 0,25; 0,75 от максимальной силы.

Дозированные мышечные усилия обеспечивают точность двигательных действий спортсмена движений в гимнастике, броска в баскетболе, удара в волейболе и т. п. Они требуют строгой дифференцировки в их проявлении. В различном психическом состоянии эта дифференцировка может нарушаться и движения выполняются не точно, с ошибками, или вообще не выполняются.

**Быстрота** – способность человека совершать движения в минимальный для данных условий промежуток времени. Выделяется три разновидности проявления быстроты:

1 Минимальное время, необходимое для начала действия в ответ на определенный раздражитель – латентное время двигательной реакции. Ее проявление мы наблюдаем при выполнении движений спортсмена со старта в легкой атлетике, плавании.

2 Скорость отдельного движения элемента техники. Проявление его можно наблюдать в боксе при выполнении ударов, в фехтовании при выполнении укола и в других действиях.

3 Частота движений количество движений выполненных за определенное время. На этом принципе построена методика «теппинг-тест», «челночный бег». Яркое проявление частоты движений при педалировании в велосипедном спорте, в беге и в других видах спорта.

Представленные проявления быстроты могут быть относительно независимы друг от друга: спортсмен может иметь очень быструю реакцию и быть относительно медлительным в движениях и наоборот.

С позиции психологии под быстротой понимается способность организма управлять временными параметрами движения: отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа и ритма движения.

Развитие качества быстроты определяется психологическими возрастными особенностями. Лучше всего быстрота развивается в возрасте 14–16 лет у мальчиков и в 11–14 лет у девочек. Для этого возраста характерна высокая подвижность и лабильность нервных процессов. Лабильность лежит в основе развития скорости реакции и скорости отдельного движения, подвижность в основе развития частоты движений. Именно эти психические процессы и определяют независимость этих двух разновидностей проявления качества быстроты.

**Выносливость** – это способность человека совершать длительное время работу не снижая ее эффективности. Возможность совершать длительное время работу зависит от: 1) энергетического потенциала организма, его биохимического субстрата; 2) от обменных процессов в мышцах; 3) от баланса протекания процессов возбуждения и торможения.

Действия на пределе возможностей, да еще в длительном промежутке времени сопряжены с физическим утомлением, порою болями, желанием

прекратить работу. Для преодоления этих трудностей необходимо волевое качество – настойчивость. Именно настойчивость, терпеливость, упорство лежат в основе проявления и развития качества выносливости.

Чувство усталости, проявляющееся при выполнении длительной работы, это субъективное переживание признаков утомления. Это чувство может возникать не только в результате наступления утомления, но и при выполнении монотонной работы (например, однообразный бег). При развитии выносливости особое внимание следует уделять психологическому компоненту воспитанию волевого качества – настойчивости.

**Ловкость** – способность человека быстро овладевать новыми действиями и перестраивать двигательную деятельность в связи с изменяющейся обстановкой. Другое ее определение: ловкость – это способность быстро и рационально справляться с двигательной задачей.

Выделяется три ступени проявления ловкости:

Первая ступень ловкости характеризуется пространственной точностью и координированностью движений, без учета скорости их выполнения. Она имеет место в таких видах спорта как: лыжный спорт, конькобежный спорт, плавание и т. п.

Вторая ступень ловкости – это такая пространственная точность движений и такие пространственные координации, которые осуществляются в сжатые сроки. Движения выполняются по заданным параметрам, отклонение от которых ведет к невыполнению их. Она проявляется в движениях с заданной структурой, кинематикой, пространственными и временными характеристиками (спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и т. п.).

Третья ступень ловкости имеет место при решении нестандартных двигательных задач. При этом оценивается, насколько выполняемые действия соответствуют сложившейся ситуации в данный момент. Именно эта ступень ловкости имеет место в спортивных играх, единоборствах и в других видах спорта.

Ловкость обуславливается большим разнообразием условнорефлекторных связей, характерных для данных родственных форм двигательной деятельности человека. Ловкость зависит от деятельности второй сигнальной системы. Благодаря ей, идет оценка обстановки, принятие решений и осуществление сложных движений.

Ловкость в своем проявлении комплексное качество: в нем проявляется и сила и быстрота и выносливость. В различные моменты проявления ловкости эти качества имеют разную значимость. Проявление ловкости зависит от точности восприятия ситуации и ее оценки, которые совершенствуются по мере занятий спортом.

Ловкость – специфическое качество и по-разному проявляется в различных видах спорта. Достаточно ловкий гимнаст оказывается недостаточно ловким в спортивных играх. Это обуславливается тем, что один вид спорта требует предельной точности воспроизведения мышечных усилий и времени,

другой вид спорта требует проявления пространственных и временных признаков движения.

Проявление ловкости в спортивной гимнастике и акробатике требует высокой вестибулярной устойчивости и дифференцировки мышечных усилий. Проявление ловкости в спортивных играх требует распределения и переключения внимания, быстрой и правильной оценки ситуации. В этой связи при воспитании ловкости следует учитывать особенности спортивной деятельности и ее требования к личности спортсмена.

### **16.3 Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств**

1 Идеальная интеграция в один конкретный момент всех психических и физических сил. Это явление чрезвычайно редкое, и когда оно имеет место, показанный результат спортсменом удивляет весь мир. Примером такой интеграции явился «космический» прыжок Боба Бимона на Олимпийских играх в Мехико (1968 г.).

Очевидно, получилось оптимальное сочетание идеальных условий соревнований с высшей степенью физической подготовленности и психического состояния спортсмена. Во всех последующих соревнованиях и предыдущих Бимон не долетал до своего рекорда, как минимум на полметра. Это объясняется тем, что ему больше ни разу не удалось «поймать» момент такого психического и физического единства. Можно предположить, что такое совпадение не явилось результатом сознательной настройки спортсмена и высокой способности к саморегуляции. Ибо в противном случае он мог бы повторить свой результат.

В большинстве же случаев спортсмен достигает победы за счет высокого развития одного из компонентов наивысшей готовности физического или психологического при неплохом состоянии другого. Новичок в спорте делает ставку на физический компонент, опытный спортсмен на свой опыт, способность анализировать соревновательную ситуацию и рационально расходовать свои силы, на психологический компонент.

Сознательную интеграцию психических и физических функций спортсмена можно отнести к вершинам искусства саморегуляции (психорегуляции) в спорте. Однако, именно редкость достижения таких вершин приводит к тому, что большинство из спортсменов, добросовестно выступая на соревнованиях, даже не осознают, что используют далеко не все имеющиеся свои возможности.

Спортсменам известны случаи неудачного взаимодействия психических и физических функций. В спортивных соревнованиях подобные неудачи обычно характеризуются такими заявлениями: «не мог сосредоточиться на игре», «был выбит из колеи», «не смог взять себя в руки», «не мог настроиться» и т. п.

Важно знать, что психические процессы и физические возможности спортсмена находятся во взаимосвязи, взаимовлиянии. Психическое состояние спортсмена в значительной мере обуславливает проявление физических качеств. Физический потенциал, накопленный к соревнованию, определяет характер психического состояния спортсмена.

2 Страх подсознательный и сознательный является важным фактором, влияющим на проявление выносливости, силы. Страх заставляет спортсмена в момент большого физического напряжения отказываться от дальнейших усилий или замедлять темп движений. Страх и незнание природы синдрома усталости оказывают пагубное влияние на спортивные результаты спортсмена. Убеждение спортсмена и объяснение методов преодоления проявляющихся признаков усталости позволяют улучшить его результаты на 30–50 % в зависимости от подготовленности спортсмена.

3 Знание спортсменом своих сил и возможностей. Именно этот фактор позволяет спортсмену не прекращать начатую работу (например, бег на длинную дистанцию или подъем максимального веса) и доводить ее до конца, максимально используя свои возможности. В создании этого условия большая роль отводится тренеру, а также длительные выступления на соревнованиях.

4 Уверенность в достижении поставленной цели. Уверенность складывается на основе сопоставления своих возможностей с будущим результатом. Прогнозируется возможность его достижения. В случае соответствия своих способностей, возможностей, накопленного на тренировках потенциала с планируемым результатом формируется уверенность в его достижении. Исследованиями в психологии спорта показано, что при высокой степени уверенности планируемый результат, как правило, достигается. При малой степени уверенности планируемый результат в большинстве случаев не достигается. Сформировать у спортсмена уверенность со стороны тренера трудно и порой невозможно. Именно путем самоанализа своих способностей и возможностей и соотнесением их с планируемым результатом, у спортсмена формируется уверенность в его достижении.

5 Умение «уйти» в себя и сосредоточиться на выполняемом движении, противостоять сбивающим факторам и помехам. Действие сбивающих факторов (зрителей, противника, предыдущего неудачного выступления и др.) отрицательно сказывается на проявлении физических качеств. Они не позволяют спортсмену сосредоточиться на главном и отвлекают его внимание от выполняемого движения. Формирование этого умения обеспечивается постоянной тренировкой, включающей использование различных психотехник. Наиболее продуктивно формирование этого умения происходит на начальных этапах занятий спортом.

6 Состояние готовности. Именно в этом состоянии все психические процессы, функции и эмоциональные компоненты выступают в единстве. От того, насколько высоко состояние готовности, будет зависеть и степень проявления силовых качеств спортсменом. Специальными исследованиями в спор-

те выделены следующие состояния готовности спортсмена на примере целостного двигательного акта при поднятии штанги.

- Недостаточная готовность, осуществляемая на фоне малого напряжения и недостаточного возбуждения. Показатель устойчивости составляет 0,7. Максимальный вес, который может поднять спортсмен в этом состоянии, составляет 70–80 % от рекордного.

- Оптимальная готовность, осуществляется в режиме оптимального управления движениями при оптимальном уровне возбуждения. Показатель устойчивости находится в пределах 0,7–0,95. Максимальный вес преодолеваемых отягощений равен 85–90 % от рекордного.

- Готовность к рекорду чрезвычайно кратковременной готовности, находится на грани срыва. Показатель устойчивости функций организма составляет 0,95–1. В этом состоянии спортсмен устанавливает рекорд, поднимает вес, ранее не поднимавший.

- Потеря готовности развивается на фоне недопустимого возбуждения и напряженности, в результате которых возникают резкие нарушения в двигательном навыке, падение спортивных результатов вплоть до неспособности выполнить планируемые движения. Преодолеваемый вес в таком состоянии составляет 70–75 % от рекордного веса. Это состояние начинается при показателях устойчивости, близких к 1 и расположенных в зоне срыва.

7 Ответственность за выступление. Этот фактор может оказывать двойное влияние на спортсмена: на одного спортсмена оказывать положительное влияние, на другого отрицательное. Тренер должен знать характер влияния этого фактора на каждого спортсмена и учитывать его при психологической подготовке к соревнованию.

8 Соревновательная обстановка.

9 Состав участников соревнований.

Характер действия этих двух факторов на спортсмена будет определяться его индивидуально-психологическими особенностями.

## 16.4 Осознание физических качеств

В процессе развития физических качеств у спортсменов формируется способность к их произвольной регуляции. Эта способность лежит в основе обучения технике движений, исправлении ошибок в технике. Развитие этой способности происходит на основе превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания спортсмена. Процесс осознания физических качеств осуществляется при соблюдении следующих требований:

1 Для осознания физического качества должны быть выделены объекты познания. Так, элементами качества силы могут быть динамические и статические усилия; элементами быстроты выступают резкие и плавные движения, темп и ритм движений; элементами выносливости скорость, скоростно-силовые проявления.

2 Выяснение характера важнейших элементов физических качеств. По характеру проявления физических качеств физические упражнения (виды спорта) можно разделить на четыре группы: Первая группа – упражнения со скоростно-силовыми признаками (спринт, тяжелая атлетика, метания, прыжки и т. п.). Вторая группа физических упражнений, связана с проявлением выносливости (гребля, бег, плавание, велоспорт и т. п.). Третья группа упражнений связана с проявлением ловкости (акробатика, гимнастика и т. п.). Четвертая группа – упражнения с комплексным проявлением физических качеств (единоборства, спортивные игры и т. п.).

3 Сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества. При таком сосредоточении внимания обеспечивается большая четкость восприятия качества и мышления.

4 Наличие дополнительных ориентиров при овладении структурой физического качества повышает точность воспроизведения его заданных проявлений. Такими ориентирами могут выступать разнообразные сигналы различных ощущений, восприятий.

5 Для максимального проявления физических качеств, особенно силы и выносливости, большое значение имеют самоприказы, самовнушение. Эти приемы могут использоваться и при развитии физических качеств. Они создают мощные внутренние стимулы для проявления силы, выносливости.

### **16.5 Интеграция физических и психологических средств и методов в развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов**

Исходя из характера соревновательной деятельности спортсменов и значения в ней психологического фактора, можно определить содержание методики интеграции физической и психологической подготовки юных спортсменов. Основное содержание данной методики заключается в следующем:

1 Формирование положительной мотивации к психологической и физической подготовке.

2 Систематический анализ результативности при проявлении физических качеств на тренировках и соревнованиях.

3 Развитие у юных спортсменов личностного качества результативности в действиях.

4 Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на этой основе целей при развитии и проявлении физических качеств.

5 Оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.

6 Формирование у юных спортсменов мотивации достижения.

7 Развитие у спортсменов умений психической саморегуляции.

Модель интеграции физической и психологической подготовки юных спортсменов (рис. 19) акцентирована на приоритетное направление – развитие психических процессов, а затем уже на развитие физических качеств. Педагогические подходы при создании модели учитывают комплексный, инте-



гральный характер подбора содержания и форм обучения, определяющий развитие функций физической, психической, функциональной и социальной направленности и способствующий оптимизации и повышению эффективности учебно-тренировочного процесса юных спортсменов.

Системный подход к интеграции процесса подготовки спортсменов учитывает следующие педагогические условия:

- углубленную проработку каждого элемента системы;
- наличие связей и отношений между всеми компонентами системы;
- наличие интегральных качеств, которыми не обладает ни один из отдельно взятых системообразующих элементов;
- взаимодействие со средой и системами другого порядка.

Особенностью модели является построение ее на основе принципов гуманистической педагогики и психологии и ориентированность на развитие личности, как целостной био-психо-социальной структуры. Основное внимание в ней направлено на:

- усиление внимания к личности на основе идей развивающего и личностно-ориентированного обучения, механизмов рефлексии;
- развитие внутренней мотивации юных спортсменов к самосовершенствованию и самореализации;
- повышение мотивации к соблюдению принципов здорового образа жизни, ценностному отношению к своему здоровью;
- формирование гармоничного развития личности (единство и целостность духовного, психического, физического, социального);
- освоение методов самоконтроля и саморегуляции;
- превращение обучающегося из объекта воздействия в субъекта активной творческой деятельности.

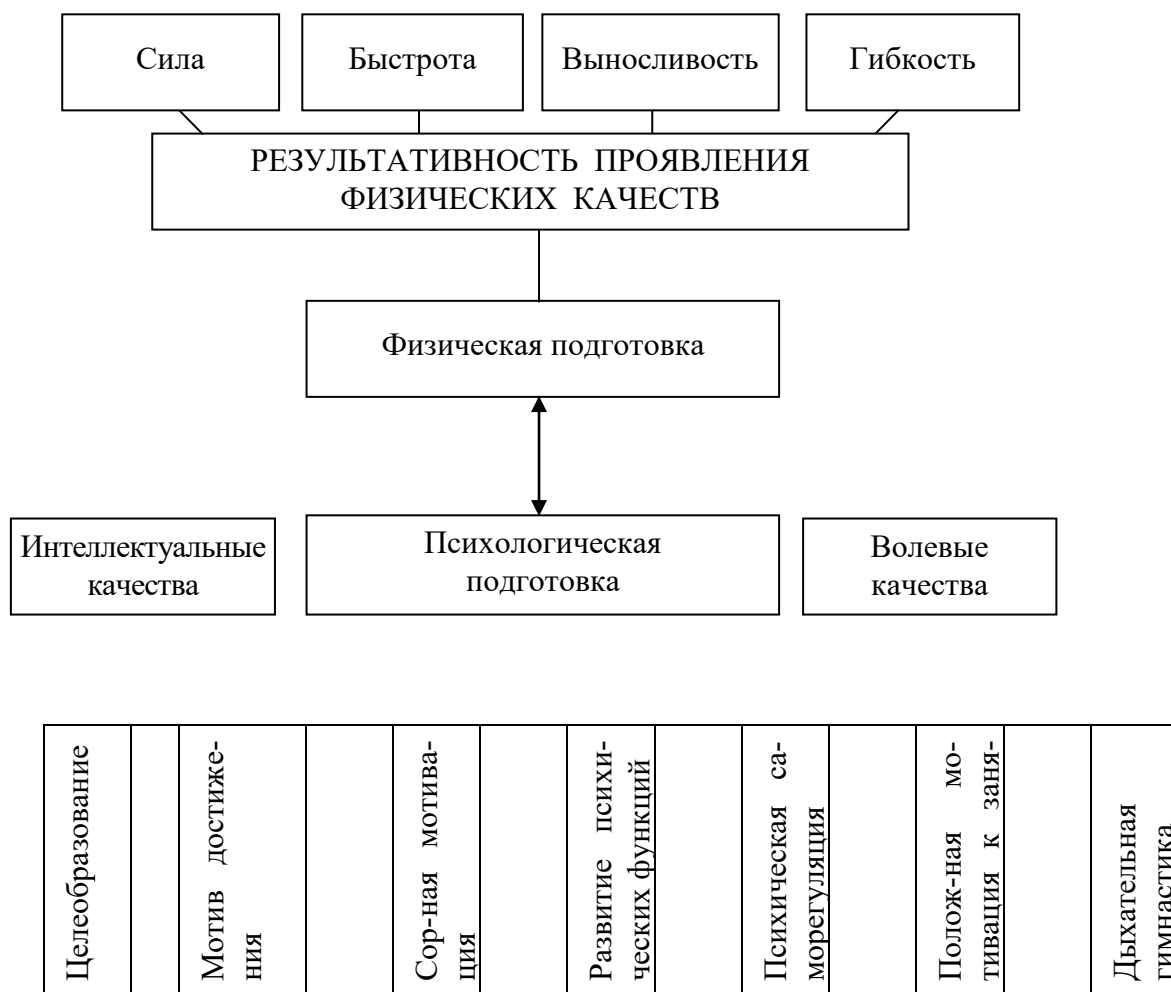


Рис. 19 Модель интеграции физической и психологической подготовки спортсменов

Интегративный подход к построению структуры учебно-тренировочного процесса, подбору содержания и средств обучения позволяет одновременно развивать функции различной направленности, физической, эмоциональной, интеллектуальной, волевой подготовки юных спортсменов.

Обучив юных спортсменов владению аутогенной, идеомоторной и психорегулирующей тренировками, следует научить их пользоваться приобретенными умениями расслабления, мобилизации, создаваемыми мысленными образами, представлениями движений при развитии и проявлении физических качеств. При развитии силы, быстроты и выносливости у спортсменов следует руководствоваться положениями теории физического воспитания и спортивной тренировки. Наиболее значим психологический фактор при развитии и проявлении силы, быстроты, выносливости.

1 Развитие силы. Для развития этого качества используются методы повторного интервального упражнения. При проведении занятий по разви-

тию силы в групповой форме рекомендуется игровой и соревновательный методы – определяется победитель – самый сильный. Развитие силы у юных спортсменов осуществляется по двум направлениям: 1) использование околопредельных (2–3 повторения) в упражнении и больших отягощений (4–7 повторений в упражнении); 2) использование средних и малых отягощений (13–25 повторений в упражнении). Первое направление предусматривает развитие собственно силы; второе – развитие силовой выносливости.

Перед выполнением упражнений на развитие силы осуществляется психологическая настройка на предстоящую деятельность для создания мобилизационной готовности на проявление силы; создание мысленного образа «Я – сильный». Для этого спортсмены используют психорегулирующую тренировку (индивидуальные варианты), идеомоторную тренировку. Упражнения выполняются в сопровождении волевых усилий (упорства, решительности). После выполнения упражнения используется расслабляющий вариант психорегулирующей тренировки.

2 Развитие быстроты. Предусматривается развитие быстроты двух видов: 1) быстроты реагирования (двигательная реакция на стимул); 2) быстроты движения с проявлением большой силы (скоростно-силовые способности). Используются методы переменного интервального упражнения (прогрессирующий и повторно-прогрессирующий), заключающиеся в следующем. Стандартное воспроизведение нагрузки в процессе упражнения чередуется с нарастанием ее. В качестве средств используются: бег на короткие дистанции (10 м, 30 м); поднятие отягощений (гантели); упражнения в парах, имитирующие соревновательные действия.

При групповой форме занятий используются методы игровой и соревновательный: определяется победитель в быстроте – кто быстрее.

Перед выполнением упражнений на развитие быстроты осуществляется: отвлечение внимания от постороннего и концентрация на предстоящем действии; создание мысленного образа «Я – самый быстрый»; создание мобилизационной готовности к проявлению быстроты с использованием индивидуальных вариантов ПРТ. После выполнения упражнений используется ПРТ (вариант расслабления, успокоения).

3 Развитие выносливости. При развитии общей выносливости используется бег на 1000м и более. При развитии специальной выносливости решаются три основные задачи: 1) повышение анаэробных возможностей за счет гликолитического компонента; 2) повышение аэробных возможностей за счет совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной мышечной работой за счет развития и проявления волевых качеств (терпеливости, упорства, настойчивости).

При развитии специальной выносливости используются методы повторного и интервального упражнений. Основные характеристики методики развития выносливости следующие: 1) интенсивность работы составляет 75–85 % от максимума. К концу выполняемой работы ЧСС доходит до 170–

180 уд/мин; 2) продолжительность отдельной нагрузки составляет 1–1,5 минуты; 3) интервалы отдыха составляют 1–1,5 минуты и включают малоинтенсивную работу (ходьба, упражнения на растягивания); 4) число повторений определяются по состоянию спортсмена и составляют 5–8 в одном занятии.

Перед выполнением упражнений на развитие выносливости осуществляется: создание мысленного образа «Я – выносливый, смогу»; концентрация внимания на завершении упражнений; создание мобилизационной готовности к выполнению упражнения. Используется ПРТ (вариант мобилизации). Выполняемое упражнение сопровождается проявлением волевых усилий на преодоление утомления. После выполнения упражнений используется ПРТ (вариант расслабление).

Таким образом, интегрированная методика психологической и физической подготовки юных спортсменов направлена на одновременное развитие и проявление физических качеств и психических функций, обуславливающих их проявление в соревновательных условиях. Она призвана ускорить овладение навыками произвольного управления подсознательными процессами, оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить качество тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов.

### **Темы рефератов**

- 1 Характеристика физических качеств спортсмена.
- 2 Методы развития физических качеств.
- 3 Психологические факторы развития и проявления физических качеств.
- 4 Психология проявления физических качеств.

### **Литература**

- 1 Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Фис, 1966.
- 2 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1977.
- 3 Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Фис, 1979.
- 4 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : СибГАФК, 2000.
- 5 Психология : учебник для институтов физической культуры / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Фис, 1987.
- 6 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

# ГЛАВА 17 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

## 17.1 Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки

Тактика – это совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности. Тактика имеет свои особенности в каждом виде спорта, что обуславливается его спецификой. В таких видах спорта как, лыжный спорт, легкая атлетика и в других видах спорта циклического характера возможности тактики ограничены. Это объясняется тем, что спортсмен выполняет заученные движения, соревнуясь в основном с собой и отсутствием контакта с соперником. Тем не менее, и в этих видах спорта спортсмены используют некоторые тактические приемы, заключающиеся в характере прохождения дистанции. Наиболее широкие возможности для тактики имеются в игровых видах спорта, единоборствах.

Тактика складывается из тактических действий, приемов, представляющих собой комплексную деятельность спортсмена, требующую от него ряд способностей – психомоторных, перцептивных, интеллектуальных, а также знаний и умений. Весь этот комплекс приемов является результатом творческой деятельности спортсмена, апробированных на тренировках и соревнованиях и составляет его тактический арсенал.

Любое тактическое действие имеет единообразную структуру, составляющими которой являются:

1 Восприятие спортивной ситуации, представляющее собой первичную (начальную) фазу тактического действия. От полноты восприятия и адекватности оценки ситуации зависит дальнейший ход действий спортсмена и правильность ее решения. Особое значение в этой фазе имеет внимание спортсмена, проявление его свойств – объема, распределения, переключения.

2 Мысленное решение тактической задачи. На основе восприятия соревновательной ситуации спортсмен оценивает ее и принимает решение к действию. При этом, важное значение имеет разгадывание замысла противника, предвидение и прогнозирование его действий. При знакомых ситуациях решение задачи происходит быстро. Решение незнакомых ситуаций занимает большее время.

3 Реализация тактической задачи осуществляется в виде действий спортсмена. Здесь большое значение имеет сенсомоторная координация, быстрота и точность действий. Сложность для спортсмена составляет то, что действия должны быть своевременны, правильны, точны.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования и развитие специальных способностей.

Тактическая подготовка составляет важную часть подготовки спортсменов и предусматривает решение следующих задач:

- 1 Изучение общих положений тактики.
- 2 Изучение сущности и закономерностей спортивных состязаний в специализируемом виде спорта.
- 3 Изучение тактики избранного вида спорта.
- 4 Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов.
- 5 Изучение возможных «противников», их физической, тактической, психологической подготовленности.
- 6 Изучение мест предстоящих соревнований.
- 7 Разработка тактики к предстоящему соревнованию с учетом конкретного противника, выбор наиболее целесообразной тактической схемы ведения состязания и способов решения задач.
- 8 Обучение спортсменов практическому использованию элементов, приемов, вариантов тактики на тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях.
- 9 Анализ участия спортсменов в соревнованиях, с выявлением эффективности тактики и ее составляющих частей, вариантов.

Тактическая подготовка имеет свою психологическую структуру, составляющими элементами которой являются: специальные знания, умения, навыки, тактические способности, тактическое мышление.

Специальные знания включают в себя совокупность понятий и представлений о тактических действиях. Спортсмен должен знать: особенности индивидуальной и командной тактики в своем виде спорта, правила ее применения, особенности тактических действий ведущих спортсменов и команд (в игровых видах спорта), особенности и закономерности психических процессов восприятий, мышления, внимания, психомоторики. Весь этот набор знаний спортсмены получают на теоретических и практических занятиях.

Тактические умения – это знания, закрепленные в действиях. Тактическое мастерство спортсмена во многом определяется его умением прогнозировать, разгадывать планируемые противником действия, быстро и в связи с обстановкой менять свою тактику.

Тактические навыки – это высший уровень владения тактическим умением. Они формируются в процессе систематического проявления тактических умений. Тактические навыки не требуют осознания их применения, выполняются быстро, порой бессознательно.

Тактические способности – это свойства личности в области интеллекта, психомоторики, перцепции. На их базе у спортсмена формируются тактические умения и навыки. К интеллектуальным способностям относятся: быстрота и гибкость мышления, оперативная память, творческое воображение и др. Психомоторные способности – точность сенсомоторной координации, быстрота реакции и движений, дифференцировка мышечных усилий и др. Перцептивные способности – объем поля зрения, глубинное зрение, быстрота и точность восприятия изменения ситуации, понимание действий противника по его мимике и движениям и др. Каждые из этих трех групп способностей

выполняют соответствующие функции. Интеллектуальные способности ответственны за оценку ситуации и принятие решения, психомоторные способности за осуществление тактических действий, перцептивные обеспечивают восприятие информации (ситуации).

## **17.2 Психологические особенности мышления в спортивной деятельности**

Мышление является ведущим психическим процессом в тактической деятельности спортсмена. Мышление спортсмена, проявляемое непосредственно в процессе разрешения соревновательных ситуаций, называется тактическим мышлением (оперативным). Как, правило, оно проявляется в экстремальных условиях и направлено на решение конкретных тактических задач. Наиболее значимо мышление в игровых видах спорта и в единоборствах, где имеет место множество соревновательных ситуаций, требующих оперативного разрешения. Тактическое мышление характеризуется следующим:

1 Тактическое мышление протекает неразрывно от действий. Оно «вплетено» в действия. Спортсмен анализирует возникшую ситуацию и осуществляет непосредственные действия. Правильные действия находятся не путем предварительного продумывания, а в самом действии.

2 Тактическое мышление имеет наглядно-образный характер. При решении тактических задач мышление основано на наглядных чувственных образах и явлениях.

3 Ситуативный характер мышления проявляется в том, что мышление спортсмена протекает на фоне меняющихся ситуаций

4 Тактическое мышление представляет собой сложную умственную деятельность, характеризующуюся рядом интеллектуальных качеств: быстротой мышления, гибкостью мышления, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

5 Структурирование – образование более крупных единиц действий на основе связывания элементов ситуации между собой. Этот процесс заключается в оценке места расположения элементов, в упорядочении их в единое целое.

6 Динамическое узнавание – обнаружение частей конечной ситуации в исходной, проблемной ситуации. Узнавание ситуации, диагностика предстоящего, экстраполяция, вероятностное прогнозирование все это осуществляется спортсменом в сжатые сроки и зависит от его соревновательного опыта, квалификации, возраста.

7 Формирование последовательности действий. Спортсмен выбирает из множества знакомых приемов, по его мнению, наиболее подходящий для этой ситуации. Действия спортсмена определенным образом выстраиваются в последовательности с предвидением последнего.

8 Тактическое (оперативное) мышление спортсмена опирается на память, на ее разновидности оперативную, кратковременную. Спортсмен учи-

тывает только что произошедшее и на этой основе совершает новые действия.

9 Тактическое мышление характеризуется кратковременностью протекания из-за лимита времени.

10 Тактическое мышление характеризуется проявлением интуиции. Интуиция это протекание мыслительных процессов в свернутой форме, когда осознается лишь конечный результат, большая часть действий выполняется без их осознания. Осмысливание выполненных действий спортсменом происходит уже после их свершения, после соревнования. Интуитивные действия совершаются на основе богатого соревновательного опыта, глубоких специальных знаний, умений наблюдать за действиями спортсменов на соревнованиях.

11 Особую роль в тактическом мышлении занимают антиципирующие реакции. Антиципация предвидение, предвосхищение действий соперника. На основе этого спортсмен выполняет упреждающие действия, выходя победителем ситуации. Предвосхищение действий, тактических комбинаций противника возможно не только на основе памяти, творческого воображения, мышления, но и на основе учета предшествующих действию признаков. Например, в волейболе при блокировании такими признаками могут быть положение предплечья и кисти бьющей руки, разворот плеч, в боксе положение опорной ноги, положение рук противника и др.

12 Рефлективное отображение тактики противника в спортивном поединке. Каждый из спортсменов в своем мышлении отражает рассуждения партнера и противника, и на этой основе строит свои действия.

### **17.3 Психологические особенности планирования тактических действий**

Успешному решению тактических задач в предстоящем соревновании должно предшествовать предварительное планирование тактических действий. Планирование строится на основе учета информации о противнике и соревновательных условий. Оно носит ориентировочный характер и допускает необходимые изменения по ходу действий.

На степень сложности тактических планов влияют особенности вида спорта. В одних видах спорта, например, в легкой атлетике (бег), лыжном спорте, конькобежном спорте тактический план представляет собой график прохождения дистанции. В других видах спорта, например в гимнастике, тактический план строит тренер, предусматривая последовательность выполнения гимнастами упражнений. Более сложным является планирование в единоборствах и спортивных играх. Так, в играх, где имеет место детальная разработка командных тактических действий (в звеньях, линиях) с учетом конкретных индивидуальных заданий.

В планирование тактических действий входит:

- уяснение цели и задач соревнования;



- учет сильных и слабых сторон тактической, психологической, технической, физической подготовок противника;
- учет условий предстоящего соревнования;
- прогнозирование и осознание возможных трудностей и препятствий;
- выбор средств и приемов для достижения успеха;
- составление запасного варианта тактического плана с учетом возможных изменений.

Следует иметь в виду, что предварительное тактическое планирование почти всегда имеет вероятностный характер. Это обусловливается тем, что невозможно иметь полную информацию о противнике, его замыслах, условиях состязания. При этом противоборствующая сторона также стремится выиграть поединок, прикладывая к этому усилия. В этой связи реализация тактического плана предполагает следующее: 1) уяснение тактических замыслов противника в начале поединка; 2) применение приемов с целью замаскировать собственный тактический план действий; 3) непрерывное решение частных тактических задач, возникающих по ходу борьбы.

В реализации тактического плана на соревнованиях существенное значение имеют следующие способности и умения спортсмена:

- 1) выработанные в процессе занятий умения и навыки, позволяющие быстро решать задачи;
- 2) умение мыслить в процессе соревнования, критически оценивать собственные решения и действия, умение обобщать и выбирать нужные на данный момент тактические приемы;
- 3) быстрота мышления, гибкость, глубина и широта мышления.

В процессе выступлений спортсменов на соревнованиях происходит формирование тактического мышления. Однако в тренировочном процессе формированию тактического мышления следует уделять должное внимание в связи с особенностями вида спорта. Для совершенствования тактического мышления рекомендуется:

- 1 Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам.
- 2 Выделение конкретного раздела в общей тактической задаче или создание такой ситуации, из которой спортсмен должен выйти самостоятельно, без подсказок.
- 3 Применение специальных задач на быстроту и правильность выбора тактических решений.
- 4 Проведение учебных состязаний с противником, существенно отличающимся силой, характером, стилем ведения поединка.
- 5 Использование соревнований как метода тренировки с целью развития тактического мышления и приобретения соревновательного опыта.
- 6 Анализ проведенных в процессе соревнования тактических действий.
- 7 Ведение дневника спортсмена, в котором спортсмен записывает результаты соревнований и характер используемых тактических действий.

## 17.4 Факторы, обуславливающие принятие решения

Принимаемое решение в спортивном поединке в идеале должно быть своевременным и точным, оптимальным для данной ситуации. Сочетать эти параметры тактического действия чрезвычайно трудно. Решение может быть принято оптимальное, но с опозданием спортсмен слишком долго анализировал ситуацию и принимал решение. С другой стороны, решение может быть своевременным, но не совсем верным. Лишь с накоплением опыта соревновательной борьбы спортсмены научаются решать проблему принятия решения быстро и в оптимальной форме.

На принятие решения в спортивной деятельности оказывают влияние следующие факторы:

**1 Амплуа спортсмена.** В одной и той же ситуации, например, в баскетболе, «снайпер» примет решение на выполнение броска по кольцу, а «разыгрывающий» игрок, скорее всего, примет решение на выполнение передачи мяча партнеру. В баскетболе наиболее точные решения имеют игроки задней линии, на втором месте стоят центровые, и затем нападающие. Это объясняется тем, что нападающие меньше участвуют в решении сложных задач, связанных с постановкой заслонов. Они находятся на «острие атаки». Их действия устремлены непосредственно на атаку кольца соперника, на перехват мяча. Быстрота принятия решения лучше всего проявляется у нападающих. Их действия отличаются динамизмом. Они быстро меняют позиции в непосредственной близости от щита соперника. Все это требует проявления соответствующего уровня психических функций, определяющих быстроту принятия решения.

**2 Соревновательный опыт спортсмена.** Наиболее опытные спортсмены значительно превышают малоопытных в быстроте и правильности принимаемых решений.

**3 Физическая подготовленность спортсмена** является одним из существенных факторов, обуславливающих быстроту и правильность принятия решения. Особенно много ошибок в действиях спортсменов можно наблюдать к окончанию футбольного матча, поединка в боксе или в борьбе, а также и в других видах спорта. В этой связи в выигрышном положении перед стартом находится тот спортсмен, у которого физическая подготовленность превышает необходимый для соревнования уровень.

**4 Возраст спортсмена.** Молодые, начинающие спортсмены, имея более возбудимую нервную систему и малый опыт участия в соревнованиях, предпочтение отдают непосредственным действиям, оставляя без должного внимания анализ ситуации, интеллектуальную часть деятельности. Более опытные спортсмены чаще используют фактор времени для выяснения сложившейся ситуации и слабых мест противника.

**5 Свойства нервных процессов.** Спортсмены со слабой нервной системой, как более чувствительной, быстрее схватывают создавшуюся ситуацию и прогнозируют события. Однако в экстремальных ситуациях, ведущих к возникновению состояния стресса, они оказываются медлительными, с

трудом принимают решения. Инертным спортсменам труднее изменить намеченные действия. В выгодном положении здесь оказываются спортсмены с подвижной нервной системой. Поэтому среди представителей спортивных игр больше всего наблюдается спортсменов с подвижной нервной системой. Спортсмены с неуравновешенной нервной системой больше совершают ошибок, неверных действий в силу чрезмерной возбудимости. Спортсмены с преобладанием процессов торможения более медлительны в принятии решений. В более выгодном положении здесь оказываются спортсмены с уравновешенной нервной системой.

**6 Интеллектуальные качества:** наблюдательность, сообразительность, предвидение, быстрота ума, гибкость ума являются важным фактором в быстроте и правильности принятия решений в спорте. Спортсмены с более высоким интеллектом быстрее справляются с решением тактических задач.

**7 Волевые качества:** самостоятельность, инициативность, решительность, самообладание.

### 17.5 Индивидуальный стиль деятельности в спорте

Отечественная концепция стиля деятельности (Е. А. Климов, Е. П. Ильин, В. А. Толочек и др.) предполагает обусловленность его индивидуально-психологическими особенностями личности (характер, темперамент, способности). Под индивидуальным стилем деятельности понимается обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности.

Становление индивидуального стиля деятельности у человека обусловлено следующим:

1 Есть стойкие (консервативные) личностные качества, существенные для успеха в деятельности, и практически не воспитываемые (свойства нервной системы).

2 Связь данных свойств со специальными способностями: свойства обуславливают проявление и развитие определенных способностей. Например, подвижность нервных процессов обуславливает развитие быстроты и темпа движений.

3 Возможны разные по способам, но равноценные по конечному эффекту варианты приспособления к деятельности.

4 Имеются широкие возможности компенсаторного преодоления слабо выраженных способностей (одна из закономерностей психики).

5 Формирование личности можно вести только с учетом внутренних условий наряду с внешними.

6 Субъективное, будучи отражением объективного, обладает собственной активностью.

Сущность индивидуального стиля состоит в том, что человек способен сознательно или неосознанно учитывать свои индивидуальные особенности

как объективные условия деятельности и соответственно совокупности этих условий организовывать свою деятельность.

## **Классификация индивидуальных стилей деятельности в спорте**

### **1 Деятельность действие операция.**

В большинстве случаев стиль деятельности в спорте рассматривается на уровне действий. Например, борцы с сильной нервной системой превосходят «слабых» по качественной оценке приемов в борьбе стоя и надежности атакующих действий лежа, в стойке они проигрывают меньшее количество разных приемов. «Слабые» имеют преимущество над «сильными» по комбинационности борьбы стоя, надежности атакующих и защитных действий в борьбе стоя. По показателям спортивного результата различий между ними не наблюдается.

Боксеры атакующего стиля ниже ростом «контратакующих», менее тревожны, более агрессивны и более инертны. Для них характерно ведение боя на дальней или ближней дистанции в высоком темпе. Защищаются они шагами в сторону, уклонами, нырками, чтобы использовать руки для ударов, в бою наносят до 180 ударов. Ведущее место у них занимают исполнительские действия.

Представители контратакующего стиля боксируют в основном на дальней дистанции в невысоком темпе, наносят одиночные удары (в бою около 130), для защиты главным образом используют руки. Ведущие действия у них ориентировочные.

Боксеры комбинационного стиля достаточно часто применяют все действия, в бою наносят около 150 ударов. У них в равной степени используются исполнительские и ориентировочные действия.

В спортивной акробатике, например, ригидность инертных компенсируется длительной и тщательной предварительной ориентировкой; недостаточная скорость в динамических элементах развитием силы и прыгучести; относительно низкая техническая сложность в скоростных упражнениях совершенством в силовых статических упражнениях на равновесие. Аналогичное проявление стиля деятельности наблюдается и в спортивной гимнастике.

У подвижных и инертных гребцов формируются разные способы удержания равновесия в каноэ: за счет частоты корректирующих движений либо путем повышения вестибулярной устойчивости. У инертных спортсменов это осуществляется за счет развития вестибулярно-кинетической чувствительности; у подвижных за счет частоты коррегирующих движений.

### **2 Психологические свойства психические состояния психические процессы.**

С типологическими свойствами нервной системы связаны некоторые особенности стиля деятельности шахматистов. «Сильные» активно идут на обострение, не боятся, и хорошо играют в цейтнотах, могут рассчитывать на большее число ходов, чем «слабые».

Атакующий стиль, характеризующийся проявлением быстроты и решительности, формируется у теннисистов с сильной нервной системой, высокой лабильностью и подвижностью нервных процессов. Защитный стиль формируется у теннисистов со слабой нервной системой и более низкой лабильностью.

«Сильные» борцы характеризуются постепенным повышением и высокими показателями готовности непосредственно перед схватками. У «слабых» наблюдается преждевременное повышение эмоционального напряжения и некоторое снижение его по мере приближения поединка. В этом заключается трудность его психологической настройки на поединок. Одной из причин неуспешного выступления «сильных» недостаточная мобилизация и незначительное повышение эмоционального напряжения.

### **3 Уровни адаптации субъекта к требованиям и условиям деятельности: режимы технологии (технические действия) тактики, стратегии.**

В велосипедном спорте выделяются три стиля. Спортсмены, предпочитающие равномерный график прохождения дистанции, характеризуются устойчивостью к монотонии (слабая нервная система, инертность нервных процессов). Для велосипедистов, предпочитающих быстрое начало (спринтерская типология) характерны: слабая нервная система, подвижность возбуждения; с быстрым финишем устойчивость к утомлению (сильная нервная система, преобладание торможения, уравновешенность нервных процессов). Предпочитаемый стиль является физиологически экономным, чем нехарактерный стиль прохождения дистанции.

Аналогичные стили наблюдаются и в спортивных играх. Первую часть игры активнее проводят спортсмены со слабой нервной системой, с преобладанием возбуждения и его подвижностью. Вторую часть игры лучше проводят спортсмены с сильной нервной системой и с преобладанием торможения.

Характерно, что спортсмены, придерживающиеся своего стиля деятельности, как правило, выигрывают состязание. Другие же спортсмены, принявшие условия борьбы своего соперника и отвергнувшие свой стиль деятельности, как правило, проигрывают состязание. Это является одной из разновидностью тактик в спорте, когда один спортсмен «насаждает» свою тактику, свой стиль ведения борьбы другому. И если ему это удастся, то он фактически выигрывает соревнование.

В каждом виде спорта имеются свои характеристики индивидуального стиля деятельности, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями личности, его физической, технической, функциональной подготовленностью. Индивидуальный стиль деятельности формируется в процессе длительных занятий спортом в большей части неосознанно.

### **Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов.**

Индивидуальный стиль соревновательной деятельности вырабатывается продолжительное время с накоплением соревновательного опыта, претерпевая при этом существенные изменения. Важно, чтобы он соответствовал ин-

дивидуально-психологическим особенностям личности спортсмена и давал положительные результаты.

В большей части стиль соревновательной деятельности формируется спонтанно и этот процесс может затянуться надолго, что приводит к неуспешности спортсмена в соревновательной деятельности. Поэтому, будет целесообразным управлять этим процессом со стороны тренера, психолога.

При формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности у спортсмена предлагается последовательность действий в следующем порядке (Б. В. Турецкий, 1985):

1 Проанализировав соревновательную деятельность спортсмена, установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях. Определить, в каких ситуациях он действует уверенно, а в каких неуверенно. Необходимо разработать соревновательную карту спортсмена, включающую: характер соревновательной деятельности (характер маневрирования, коэффициент активности, коэффициент соревновательной результативности); склонность к решению двигательных приемов (быстрота нападения, быстрота и успешность переключения к другим действиям и т. п.); объем, вариативность, направленность боевого арсенала; склонность к проявлению творчества в борьбе, склонность к тактической игре с соперником; морально-волевые качества.

2 Выделить наиболее вероятные качества (физические, психологические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.

3 Выявить степень выраженности психофизиологических особенностей (силы, подвижности, уравновешенности и др.), определяющих успех в соревнованиях, а также тех, которые препятствуют этому.

4 Определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности на основе оценки соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.

5 Составить комплексную характеристику индивидуального стиля соревновательной деятельности для конкретного спортсмена, начиная с разминки перед соревнованием и заканчивая финальным поединком.

6 Определить общие направления в развитии и совершенствовании: физических качеств, технических приемов, тактических приемов, психических качеств.

7 Разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон личности спортсмена на различных этапах обучения и тактико-технического совершенствования.

8 Определить педагогические средства для компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности.

9 Подобрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена.

10 Коррекция индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе результатов его эффективности в соревнованиях.

## Темы рефератов

- 1 Индивидуальный стиль деятельности в спорте: история и состояние вопроса.
- 2 Формирование индивидуального стиля деятельности спортсмена.
- 3 Индивидуальный стиль деятельности и спортивные достижения.

## Литература

- 1 Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983.
- 2 Келлер, В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев, 1977.
- 3 Климов, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности / Е. А. Климов. – Казань : КГУ, 1969.
- 4 Психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. В. М. Мельникова. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
- 5 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 6 Толочек, В. А. Стили деятельности / В. А. Толочек. – М., 1992.

## ГЛАВА 18 ИНТУИЦИЯ И ИНТУИТИВНОСТЬ В СПОРТЕ

### 18.1 Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности

Феноменология проявлений интуиции в жизни и деятельности человека весьма интересна и разнообразна. Влиянием интуиции объясняются многие спортивные достижения и действия, она скрытно или явно определяет процесс принятия решений в соревновательной деятельности и целевой ориентации спортсмена. Как показали новейшие исследования проблематики интуиции (Е. А. Науменко, 2001), ее содержательная сущность представлена в характеристиках психологической реальности и отражает природу психического акта. То есть интуиция – это психическое явление и изучение ее содержания и механизмов должно лежать в сфере психологии. Это утверждение является системообразующим в понимании сущности интуиции.

Остановимся на этом утверждении и проанализируем основную феноменологическую картину признаков интуиции, доступных непосредственно наблюдению в любом виде деятельности, в том числе и спортивной. В каком качестве проявляется интуиция, и что же обуславливает интуиция в реальной, окружающей нас жизненной действительности?

Для интуиции типичны, по крайней мере, две группы феноменологических характеристик. Прежде всего, интуиция проявляется в области познания и затрагивает всю систему познавательных психических явлений, в первую очередь – процессы мышления.

В первую группу входят характеристики интуиции, с помощью которых описывается специфика протекания творческих процессов мышления. С позиции самого субъекта (спортсмена носителя интуиции), можно определить следующие характеристики, проявляющиеся в процессах его мышления:

- *непосредственность* – задача (проблема) в спортивной деятельности решается как бы сразу, без предварительных размышлений);

- *редуцированность* – решения направлены на формирование целостного интегративного образа соревновательной ситуации или ключевого понятия, а не на образование цепочки ее умозаключений. Действие изначально выполняется целостно, а не отдельными его фрагментами;

- *свернутость* – для интуиции характерна свернутость процесса поиска решения, когда осознается и остается в памяти не весь его ход, а лишь окончательный вывод.

Во вторую группу входят характеристики интуиции, с помощью которых описываются внешние, объективные условия успешной реализации интуитивного процесса. Это могут быть следующие характеристики:

- *опосредованность* – для того, чтобы решать постоянно возникающую задачу спортсмену необходимо овладеть определенной суммой знаний, которые создают принципиальную возможность следующего творческого шага;



- *осознанность* – сознательный напряженный поиск в предполагаемых возможных вариантах решения задачи (проблемы) является неотъемлемым предварительным условием ее эффективного решения;

- *логичность* – организация полученных решений в форму общепринятых логических структур.

С точки зрения современной психологической науки, интуиция определяет специфические возможности познания, реализуется в интеллектуальных, двигательных способностях, является продуктом природного и социального компонента (задатка).

Однако необходим учет и индивидуальных различий между людьми в развитии интуитивных возможностей. Вполне возможно, что интуиция не носит врожденный характер. По наследству передаются лишь некоторые анатомо-физиологические и психофизиологические задатки, обусловленные различным генотипом людей. Если задатки, как пишет А. Н. Леонтьев, «как бы «безлики» по отношению к исторически возникшим видам человеческой деятельности, то есть они не являются специфическими для них», то интуиция определяет взаимодействие со средой на самых ранних этапах онтогенеза. Важно подчеркнуть, что в организме человека функционирует специальный нейроэндокринный аппарат регуляции генетической программы развития. Благодаря этому внешние воздействия могут оказывать влияние на ее развертывание. Иначе говоря, любая функция реализуется в пределах некоторого диапазона – генетически определенной нормы, но конкретная форма ее проявления зависит от условий окружающей среды. Интуиция же в онтогенезе, по мере формирования генетических программ развития психики, упрощается, ее значение в жизнедеятельности снижается. Она все больше уходит в сферу потенциальных, базовых возможностей и проявляется ситуативно. Использовать такой скрытый резерв психики в спортивной деятельности представляется весьма заманчивым условием повышения эффективности спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Интуицией обладают все люди, но степень ее реализации для каждого человека является индивидуальной. Об этом свидетельствует изучение феноменологии деятельности в измененных состояниях сознания, при которых усиливаются возможности интуиции. Надо также учитывать то, что каждый человек обладает, хотя и в различной степени, форме и качестве потенциалом интуиции, который при наличии определенных социально-культурных условий можно развивать. Решающим источником и фактором формирования и развития интуитивных возможностей является деятельность по решению различного рода познавательных задач. Спортивная деятельность, являясь комплексной, разноплановой в полной мере подвержена влиянию интуиции и, в свою очередь, влияет на ее развитие. Достаточно привести данные опроса спортсменов высшей квалификации, которые в подавляющем большинстве отмечают факт интуитивного решения спортивной задачи в самые ответственные моменты.

Для интуиции характерна свернутость процесса поиска решения той или иной задачи, когда осознается и остается в памяти не весь ход ее решения, а

лишь окончательный вывод. Свертывание в значительной мере зависит от опыта и эрудиции спортсмена, от степени развитости и тренированности его мышления. Здесь обнаруживается следующая закономерность: чем выше интеллект, тем большей свернутостью интуитивного процесса он будет отличаться. На основе этого обобщения в подсознании спортсмена формируются системы интериоризованных умственных действий, позволяющие ему вести эффективный исследовательский поиск в проблемных ситуациях соревнования.

Таким образом, в генетическом плане интуиция представляет собой широкое, динамичное обобщение опыта мышления. Под опытом мышления здесь имеется в виду совокупность знаний и практически приобретенных навыков, умений (приемов). Интуиция формируется на базе опыта мышления, и в то же время она сама совершенствует мышление, которое благодаря ей становится более точным, более продуктивным. В полной мере это относится и к любым видам соревновательного мышления.

Свернутость мыслительного процесса в интуиции и внезапность появления идеи и способа решения, а также и реального двигательного действия органически связана также и с внутренней речью спортсмена. Она непосредственно включается, по нашему мнению, в процесс рождения и становления новой идеи, нового действия, а механизм внутренней речи, возможно, может являться и механизмом процессов интуиции. Информационная основа интуиции заключается в специфической организации ее образов в плане непрерывно совершающегося перевода информационных единиц с языка сигналов общекодовых уровней на языки понятийных форм организации сигнала.

Используя особенности семантики внутренней речи, можно найти разгадку внезапности появления новой идеи или решения задачи, которое до этого не было найдено. Благодаря наличию больших комплексов мыслей, выражаемых незначительными намеками речи, во внутренней речи имеется возможность быстро сближать и сопоставлять различные группы мыслей (идей, приемов), а из сопоставления и обобщения их могут возникнуть внезапно, в одно мгновение новые мысли, идеи, приемы – интуитивные конструкторы.

Таким образом, для интуитивного процесса характерно наличие следующих индивидуальных компонентов:

- 1) системы интериоризированных умственных действий, формирующихся на основе обобщения опыта мышления и позволяющих субъекту вести эффективный исследовательский поиск в проблемных ситуациях;
- 2) своеобразных индивидуальных систем знаков-образов внутренней речи, формирующихся на основе обобщения опыта мышления и обеспечивающих внезапность (быстроту) появления новой интуитивной идеи.

**Важно подчеркнуть, что система интериоризованных умственных действий и индивидуальные системы знаков внутренней речи не гарантируют окончательной правильности, истинности интуитивных идей, поскольку результат интуиции носит вероятностный, ориентировочный характер.**

С точки зрения специфики результата процессов интуиции, можно выделить обобщенные и конкретизированные интуиции. Под первыми понимаются интуитивные суждения обобщенные и конкретизированные интуиции - фундаментальные допущения, аксиомы, лежащие в основе той или иной системы взглядов, под вторыми – «догадки» в ходе решения задач в рамках некоторого конкретного подхода. Обобщенные интуиции, в свою очередь, в качестве своего базиса имеют ту или иную практику исследовательской работы. Ключевую роль в формировании допущений, аксиом, а также в процессе определения оптимальности найденного решения, играют интуитивные суждения о достаточности данного неизбежно-ограниченного опыта (опыта проверки) и достаточности оснований для обобщающего вывода.

Хотя до разработки эффективных методик прямого влияния на неосознаваемую деятельность субъекта в ходе решения научных и технических проблем, видимо, еще далеко, в настоящее время существует ряд косвенных способов стимуляции интуитивной деятельности подсознания. Это методы расширения поля поиска интуитивных аналогий, наглядных образов и другие, наводящие на «озарение» и методы, позволяющие сузить поле поиска решения проблем и отбросить множество «пустых вариантов».

В последних специализированных исследованиях интуиции (Е. А. Науменко) концептуально определены понятия «интуиция» и «интуитивность». Сформировано новое направление психологического знания – психология интуиции и интуитивности. Представлен теоретический концепт интуиции на основе представлений о ее информационной природе. Оно заключается в процессе непрерывного, осознаваемого и неосознаваемого перевода информации в различные уровни инвариантности (как единицы, заключающей в себе основные признаки своих конкретных реализаций), в результате чего формируется субъективная модель, адекватная мере упорядоченности элементов ее информационного носителя – интуитивный образ. Интуитивный образ в результате его актуализации и рефлексии становится интуитивным знанием.

**Таким образом, интуиция – это психический процесс обработки информации на неосознаваемом уровне, выражающийся в формировании интуитивного образа с последующей возможной его актуализацией в виде знания, отношения, поведения.**

Интуитивность в свою очередь является свойством системной организации личности, в которой интуиция выступает как фактор и свойство личности. Актуализация и рефлексия интуитивных образов определяют уровень интуитивности личности.

Для самого эффективного решения задач и проблематики спортивной деятельности необходимы как интуиция, так и систематическое (логическое) мышление. Систематическое мышление – это непрерывные, следующие определенному порядку (логике) мыслительные действия. В сравнении с систематическим мышлением, интуиция – это «прерыв непрерывности в движении мышления». Также интуиции присуща такая черта, как неосознаваемость (подсознательность) процесса поиска решения проблемы. Подсозна-

тельный характер интуиции не означает ее отрыва от осознанного, систематического мышления. Во-первых, интуиция совершает свою работу над задачей не ранее и не позже того, когда над этой проблемой реализуется осознанное, систематическое мышление. Во-вторых, решения, полученные на интуитивном уровне, дают ответ именно на наиболее трудные задачи, стоящие перед осознанным, систематическим мышлением. Кроме того, интуитивный вывод носит более или менее приблизительный, вероятностный (ориентировочный) характер (представляет собой «ключ» к решению).

Вероятностный характер интуиции означает для спортсмена возможность получения обобщенного знания, так и опасность иметь ошибочное знание в силу его вероятностного характера. Поэтому интуитивный вывод нуждается в практической проверке. Никому неизвестно, что интуитивная гипотеза (догадка) «удачна», пока она не проверена. Но зато это знание, решение реализуются сразу, без больших затрат времени и ресурса, что часто является необходимым условием спортивной эффективности.

Интуиция спортсмена носит прогностический характер и проявляется в форме интуитивных суждений и прогностических догадок и действий. Роль интуиции сводится к конструированию модели прогноза и действия на основании интуитивного опыта субъекта, включая в себя интуитивные допущения и гипотезы.

Понятие интуиции охватывает сферу познавательных психических явлений, отражается в специфике познания, и ее результатом является *образ* – некая информационная модель, существующая в результате ряда превращений в виде знания. Интуиция представляет собой уникальный психологический механизм информационного взаимодействия человека с действительностью.

Носителем интуиции в спорте является спортсмен и поэтому, реальное исследование интуиции сопряжено с большими трудностями. Это происходит из-за недостаточной разработанности приемов, способов ее анализа, сложности категории интуитивного, неуточненности ее методологического, философского, психологического содержания. В личности человека происходит совмещение социального и индивидуального, внешнего и внутреннего, рационального и иррационального, субъективного и объективного.

Интуиция определяет в личности некий комплекс психологических свойств, особенностей и поэтому представляется необходимым ввести в научный оборот понятие «интуитивность», обозначающее некий комплекс свойств личности, детерминированных интуицией. Иначе, интуитивность – это свойство личности, реализующееся в рамках использования интуиции, присущей самой личности.

Главным условием формирования и существования личности является ее сознание. Традиционно принято считать сознание высшим уровнем организации психики. В противоположность этому бессознательное либо вообще отрицается в качестве психического, либо рассматривается как низший ее уровень. Результаты современных исследований показывают, что психическая деятельность обеспечивается как в осознаваемой, так и неосознаваемой форме, каждая из которых может быть доминирующей в конкретный момент

времени при реализации специфических для нее функций. Речь идет именно о доминировании одной из форм в каждом конкретном моменте времени. Информационный «круговорот» в сфере психического происходит ежемоментно. Постоянное оперирование информационными единицами, информационным материалом формирует модели, отношения, установки и прочие проявления психического, реализуемые в пространстве человека, а точнее – в личности. Реализация свойств в психологической структуре личности происходит преимущественно в осознаваемой форме – в сознании. Тогда как широкий пласт информационной реальности остается неосознаваемым и функционирует в подсознании. Это происходит не только в периоды доминирования сознания – в бодрствовании, целенаправленной интеллектуально-мыслительной деятельности, реализации активированного познавательного интереса, но и в ряде случаев, когда осознание затруднено или отсутствует – в ситуациях измененного состояния сознания, во сне и прочих случаях. Такое измененное состояние сознания часто сопровождается соревновательными действиями в спорте, в которых картина реальности значительно изменяется.

Существование такого принципа построения и механизма реализации психики у человека имеет глубокий эволюционный и онтологический смысл. Он позволяет более тонко, адекватно и прогностично взаимодействовать в информационном поле действительности. Например, неосознаваемые процессы мышления эффективно действуют в ситуации, когда надо быстро «схватить», выявить сущность явления, которое решить на логической основе невозможно. Особенно ярко это проявляется в спортивных играх, единоборствах, когда время для принятия решения ограничено.

Сознательные формы мышления, бесспорно, выигрывают в способности адаптации и воздействия на окружающую среду, но определенно проигрывают по критерию «информационной емкости» в связи со своей ограниченностью. И эта ограниченность вытекает из самой его сущности, так как спецификой логического (рационального) мышления является дискретное, упорядоченное оперирование информацией. Оно не в состоянии охватить информационную действительность мира. Какое место в процессе функционирования системы «неосознаваемое – осознаваемое» занимает интуитивность? В каких формах она проявляется? Попытаться ответить на эти и многие другие вопросы можно с позиции теоретического обобщения представлений о личности Б. Г. Ананьева и К. К. Платонова.

Понимая интуицию как процесс получения, выработки знания без этапа логического вывода целесообразно предположить, что эти знания постоянно формируются и вырабатываются на подсознательном уровне. Их использование зависит от возможности извлечения и осознания. Условия извлечения знания из сферы неосознаваемого и перевод их в осознаваемый вид зависят от особенностей личности. Поэтому, личность спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, отличается определенными свойствами и качествами. Сама личность формируется в системе спортивной деятельности – тренировок и соревнований, а интуитивность является условием ее особой спортивной эффективности. Многообразие проявлений интуиции в структуре

личностной интуитивности спортсмена схематично можно представить в следующем виде (рис. 20).



Рис. 20 Многообразие возможных форм проявления интуиции в психологической структуре личности

Интуиция как явление психологической реальности проявляется в различных актах психической активности, через которые и может быть изучена. Она существует в форме непрерывного процесса обработки информации и протекает на различных взаимосвязанных уровнях информационного взаимодействия – от уровня осознанного и логического принятия решения до уровня неосознанного принятия интуитивных решений и действий. Ее действие проявляется в познавательной сфере, в сфере отношений и поведения. Интуиция функционирует как механизм информационной селекции в режиме перебора недифференцированного информационного потока, и актуализируется в системе «неосознаваемое – осознаваемое». Механизм интуиции упорядочивает информационный поток за пределами рациональных адаптивных возможностей и тем самым формирует интуитивный психический образ.

Использование интуиции в спортивной деятельности во многом определяется свойствами ее интенсивности. Интенсивность как количественный показатель является универсальным свойством всех психических явлений, включая интуицию. На сенсорном уровне интенсивность описана посредством психофизических законов.

При переходе к более высоким уровням познавательных процессов происходит определенного рода маскировка через приобретение дополнительных свойств. В случае с интуицией, интенсивность проявляется через дина-

мику переноса интуитивного образа на уровень его осознаваемости. Поскольку перенос интуитивного образа возможен на различные по степени осознания уровни (различные состояния измененного сознания), необходимо говорить о транспсихическом (переходящем из одного вида психических явлений в другие) характере интенсивности интуиции.

Интуитивность как термин обозначающий «свойство личности, проявляющееся в повышенной чувствительности к незначительным и или неосознаваемым стимулам, поступающим из внешней среды, что позволяет человеку принимать решения в проблемных ситуациях за меньшее время и с большей продуктивностью, и предвидеть дальнейшее развитие ситуации», был введен Е. А. Науменко. Он предлагает рассматривать этот феномен через представления о личности и личностных свойствах человека, относя интуитивность к одному из таковых.

Личность различных людей обладает и разным уровнем интуитивных возможностей. Уровень интуитивности как показатель количественной оценки проявления интуитивных явлений в психологическом содержании личности выступает в качестве основной статусной характеристики топологии модели высокоинтуитивной личности.

Выделяется 6 статусов высокоинтуитивной личности: интуитивный, энергодинамический, стратегий анализа - синтеза, компенсаторный социодинамический, рефлексивный и коммуникативный.

*Интуитивный статус* отражает степень выраженности интуиции в психологическом пространстве личности. Этим статусом описываются спортсмены, личность которых обладает высоким уровнем интуиции. В деятельности таких людей интуиция реализуется в большой мере.

*Энергодинамический статус* отражает показатели слабости нервной системы (на уровне тенденции), выраженности праволатерального доминирования и экстравертированности. По выражению академика И. П. Павлова, такие люди являются «художниками». То есть личность таких людей ориентирована по художественному типу. За счет слабости нервной системы они наиболее тонко способны распознавать воздействующие на них раздражители, праволатеральное доминирование определяет их художественное, образное восприятие действительности, преобладающее над знаковым, логическим.

*Статус стратегий синтеза – анализа* отражает смещение стратегии формирования образа на оси «аналитичность – синтетичность» в сторону процессов синтеза и выраженное праволатеральное доминирование. Здесь речь идет о том, что спортсмен с преобладающей стратегией синтеза формирует картину мира в своем представлении исходя из деталей. Детали являются основными элементами построения картины мира.

*Компенсаторный и социодинамический статусы* отражают свойства социальной включенности, социальной открытости человека и его социодинамики. Личность человека такого статуса ориентирована на взаимодействие с другими людьми на условиях психологической компенсации. Спортсмены с

личностью такого статуса отлично реализуются в спортивных играх и прочих командных типах взаимодействия.

В основе *рефлексивного статуса* находятся характеристики самосознания. Деятельность спортсмена отличается выраженной ориентированностью на самооценку своих действий и их внутреннюю организацию. Человек хорошо саморегулирует свое поведение и действие.

В основе *коммуникативного статуса* личности спортсмена лежат характеристики коммуникативной направленности, которые реализуются в преимущественной эффективности устанавливать и поддерживать продуктивные контакты с партнерами по деятельности, с соперниками и другими участниками спортивного взаимодействия.

На основе парциального соотношения выделенных статусов разработана типология высокоинтуитивных личностей. Выделяется 5 типов высоконтуитивной личности: дедуктивно-интуитивный (доминирует статус стратегий синтеза), парадоксально-интуитивный (доминирует энергодинамический статус), компенсаторно-интуитивный (доминирует социодинамический статус), рефлексивно-интуитивный (доминирует рефлексивный статус), коммуникативно-интуитивный (доминирует коммуникативный статус).

*Дедуктивно-интуитивный* тип личности характеризуется тем, что в поведении и деятельности таких спортсменов преобладают стратегии синтеза. Они определяют такие особенности как предрасположенность к восприятию по отдельным стимулам; недооценка физического интервала времени и субъективное смещение границы временных интервалов в направлении от настоящего к будущему; в условиях неопределенных, проблемных, экстремальных – они используют защитные механизмы избегания и невмешательства, им присуща высокая прогностичность в субъективно значимых ситуациях.

*Парадоксально-интуитивный* тип личности характеризуется тем, что поведение и деятельность таких спортсменов определяются особенностями энергодинамического статуса (на уровне тенденции слабость нервной системы и праволатеральное доминирование). Свойственна живая реакция даже на легкие раздражители, в случае действия высокоинтенсивных стимулов происходит запредельное торможение. Личность реализуется в зоне «художественного восприятия» действительности, где мелкие, неприятные детали могут играть значительную роль. Выделяются два подтипа личности: интуитивно-открытый и интуитивно-закрытый. Интуитивно-открытая личность характеризуется преобладанием свойств экстерииоризации, экстраверсии, лабильности, что очень важно в игровых видах спорта. Интуитивно-закрытая личность характеризуется преобладанием свойств интериоризации, интровертированности, ригидности.

*Дедуктивно-интуитивный и парадоксально-интуитивный* типы личности определяются свойствами нейродинамики, компенсаторно-интуитивный, рефлексивно-интуитивный и коммуникативно-интуитивный определяются свойствами социодинамики.

*Рефлексивно-интуитивный* тип отражает сферы самоидентификации, самоуправления, мировосприятия, мировоззрения.



*Коммуникативно-интуитивный* тип отражает сферу направленности поведения и отношений в самых широких зонах спортивной деятельности.

## **18.2 Реализация интуиции в спортивной деятельности**

Спорт в современном обществе представляет собой пласт общей культуры социума, в котором осуществляется развитие физических, психических и духовных качеств человека. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность, без которой спорт существовать не может. Спортивная деятельность осуществляется в соревнованиях самого различного плана и предполагает достижение высоких спортивных результатов и общегуманитарных ценностей. Такие достижения сопряжены со сравнением возможностей человека, с конкурентностью его личности и социальных отношений. Однако спорт нельзя сводить только к соревновательной деятельности, он имеет и более глубокий смысл. Это обусловлено социальной сущностью и назначением спорта в нашем обществе.

Для достижения высоких спортивных результатов необходима достаточно хорошо отлаженная система подготовки спортсмена, которая осуществляется в сфере многообразных межчеловеческих контактов, которые складываются между тренерами, спортсменами, судьями, организаторами, зрителями. Эти взаимодействия осуществляются на разных уровнях, начиная от спортивного коллектива и кончая соревнованиями различного международного уровня. Успешность и эффективность таких контактов, реализации спортивной деятельности в определенной мере зависят от уровня развития интуитивности личности спортсмена.

В психологии существуют четкие, экспериментально определенные параметры зависимости психологических и психофизиологических функций человека от интуитивного статуса личности.

Высокий уровень интуитивности связан:

- с показателями силы нервной системы и уравновешенности нервных процессов;
- с важнейшей ролью праволатерального и «первосигнального» доминирования;
- у испытуемых с высоким уровнем интуитивности личности выявлен повышенный уровень общей сенсорной и эмоциональной чувствительности;
- с большим объемом кратковременной произвольной памяти;
- со свойствами интеллектуальности (аналитичности – синтетичности);
- профиль интеллекта личности с высоким уровнем интуитивности показывает высокие значения таких параметров интеллектуальности: высокая социальная адаптивность; пространственные и координационные проявления интеллектуальности;
- с хорошими способностями синтеза и прогностического предвосхищения.

Как видно из приведенных выше данных, интуитивность связана с реализацией важнейших параметров личности спортсмена, обуславливающих успешность спортивной деятельности. Эти данные полезно сопоставить с классификацией видов спорта, выделенных Л. П. Матвеевым. Согласно такой классификации все виды спорта, получившие в настоящее время широкое распространение в мире, можно разделить по особенностям предмета состязаний и характеру двигательной активности на шесть групп:

Первая группа – виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта.

Вторая группа – виды спорта, операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления.

Третья группа – виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального оружия (стрельба, дартс).

Четвертая группа – виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделли, автомоделли и др.).

Пятая группа – виды спорта, основное содержание которых определяется на соревнованиях характером абстрактно-логического обыгрывания соперника (шахматы, шашки, бридж и др.).

Шестая группа – многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта (спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Заметно, что интуитивность, достоверно связанная с приведенными выше свойствами и качествами личности спортсмена, является их интегративной характеристикой, т. е. предполагает комплексный характер их реализации в спортивном действии. Поэтому, высокий интуитивный статус личности спортсмена будет способствовать успешному достижению в соревновательной деятельности и в тренировочном процессе. Очевидно, что в видах спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств, высокая интуитивность будет определять высокий уровень использования баланса нервной системы, отличное ситуативное ориентирование и повышенную сенсорную организованность. Для видов спорта, основу которых составляют тонкие действия, четкая дозированность движений – интуитивность (как интегративное качество личности) будет определять хорошие пространственно-координационные свойства, прогностические и интеллектуально обусловленные качества. Список влияния интуитивности на спортивную деятельность можно продолжать даже тогда, когда она рассматривается с позиций другой

классификации, например, основанной на особенностях проявления физических и технических способностей спортсмена, состоящей также из 6 групп

1 Скоростно-силовые виды спорта. К ним относятся прыжки, метания, тяжелая атлетика, прыжки на лыжах, спринтерские дистанции в беге, плавании, коньках и велоспорте и др.

2 Циклические виды спорта, требующие преимущественного проявления выносливости, с продолжительностью соревновательного упражнения свыше 1,5 минут (бег, плавание, ходьба, гребля, лыжи, коньки, велосипед, триатлон).

3 Сложно-координированные виды спорта, в которых оценивается сложность и красота выполняемых движений (гимнастика спортивная и художественная, прыжки в воду, фигурное катание на коньках, акробатика, конный спорт, горнолыжный спорт и др.).

4 Спортивные игры как одиночные, так и командные.

5 Единоборства (бокс, все виды борьбы, фехтование, кикбоксинг, восточные единоборства).

6 Многоборья – состоящие из упражнений, относящихся к разным группам (легкоатлетические многоборья, лыжное двоеборье, современное пятиборье и т. д.).

### 18.3 Интуиция и антиципация

В спортивной деятельности весьма велико значение интуиции в процессах *антиципации*. Существует несколько определений ее содержания. Все их можно свести к тому, что антиципация позволяет предвидеть результаты реального действия до их практической реализации. По мнению академика П. К. Анохина, антиципация представляет собой особую форму «опережающего отражения», при котором в сознании человека формируется образ результата действия, до его реального возникновения.

Интуиция, проявляющаяся в форме явлений антиципации, формирует в практике спортивной деятельности важный план знаний, который спортсмен использует в оценке параметров, результатов подготовительных и соревновательных действий:

- антиципация обеспечивает специфическую познавательную активность спортсмена, при которой управление движением происходит во внутреннем плане личности. В личностном пространстве реконструируются события прошлого и настоящего и на основе этого синтеза формируются образы будущего;

- формирует целевое представление, вычлняя из ситуации проблемные задачи и противоречия;

- подкрепляет специфические реакции в структуре адаптивного поведения спортсмена;

- селективно отбрасывает большое количество латентных схем и форм общего двигательного действия, время оптимизации которых резко сокращается;

- увеличивает зону пространственно-временной организации спортивных действий за счет антиципирующих механизмов интеллектуальной деятельности;

- позволяет быстро определить эмоциональный статус соперника, его состояние и чувства.

Такие возможности антиципирования позволяют спортсмену действовать на опережении, быть немного впереди соперника в единоборствах, быстрее принимать те или иные интеллектуальные и двигательные решения.

Проявление антиципации и интуиции в их взаимодействии можно видеть на примере выполнения пенальти в футболе: футболист посылает мяч в одну сторону ворот, а вратарь выполняет бросок в противоположную сторону. В данном случае интуиция и антиципация не отражают истинного действия футболиста.

Исследования Н. А. Бернштейна показали, что от уровня развития механизмов антиципации у человека зависит процесс создания потенциальных программ действия. Эти программы лежат в основе любого произвольного спортивного действия и его организации на этапах ориентирования, исполнения и коррекции, используя интуитивную основу.

Важным интегральным механизмом использования резервов в экстремальных условиях деятельности является механизм антиципирования. Психологической основой функционирования такого механизма является система самоконтроля (рефлексивности). При включении механизма самоконтроля как высшего регулятора наличных и потенциальных психофизиологических резервов, проявляется антиципирующее действие, базирующееся на «концепции включения» – наличии некоего механизма включения, – которым может являться непосредственно процесс принятия решения.

Антиципирующее влияние повышает надежность выполняемой спортивной деятельности, упрощает принципы управления системой, снижая степень включения психофизиологических ресурсов спортсмена. Это происходит за счет уплотнения информации в структурной системе «человек», оставляя часть структурных образований в резерве. Тем самым *антиципация способствует оптимизации принятия решений в экстремальных условиях спортивной деятельности*. Такой своеобразный резерв потенциальных знаний и умений в опережающих действиях спортсмена также рассматривается в качестве проявлений интуиции.

В психологии выделяется пять видов антиципирующих действий, которые хорошо интерпретируются в системе спортивной и соревновательной деятельности:

1) сенсомоторные антиципации – определяют опережение в сфере чувственных движений;

2) перцептивные антиципации – определяют опережение в процессах восприятий объектов и ситуаций;

3) антиципации представлений – опережение происходит в сфере образования и функционирования вторичных образов, то есть образов, которые формируются в памяти;

4) речемыслительные антиципации – опережение в речемыслительной сфере познания и действия;

5) субсенсорные антиципации – определяют процесс опережения на уровне предчувствия (сфера эмоций и чувств).

Лица с высокоразвитыми механизмами интеллектуального уровня антиципации успешно действуют в экстремальной проблемной ситуации. В психологической литературе равнозначными антиципации выступают понятия «экстраполяция», «вероятностное прогнозирование», «предвидение», «предвосхищение», «прогнозирование» и другие. Е. Н. Сурков дает такое определение антиципации: «... способность человека (в широком смысле слова) действовать и принимать те или иные прогностические решения с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемых будущих событий».

Универсальность антиципации как феномена интуиции проявляется в деятельности спортсмена, в его поведении и общении. Антиципация представлена в различных формах организации психики и, таким образом, выступает как система процессов: сенсомоторных, перцептивных, мнемонических, интеллектуальных и других. Поскольку деятельность спортсмена целенаправленна, то это означает, что в его сознании имеется заранее сформированное представление о ее ожидаемых результатах – потенциальное знание, а также знания о возможных изменениях обстановки как во времени, так и в пространстве. Антиципация может базироваться как на прошлом опыте спортсмена, так и на актуальной перцептивной деятельности, движении, действии и проявляться в форме интуиции.

Специфика спортивной деятельности во многом определяется субъективным переживанием спортсменом времени, изменяя его течение и темпы психических действий. Это связано с процессом переживания различных форм измененных состояний сознания спортсмена.

В спортивной деятельности существует множество оснований экстремальности, связанных с особыми режимами соматической напряженности, психических состояний, ответственности. Рассогласование объективного течения времени с субъективным (в сознании) происходит из-за того, что естественно текущие ритмы психики привязаны к нейро- и психофизиологическими ритмами организма. Изменяя состояние сознания, мы изменяем соотношение интуитивного оцениваемого хода времени. Предельно точная оценка времени является условием эффективного достижения высоких спортивных результатов.

Возможности интуитивного статуса личности спортсмена целесообразно использовать в различных видах спортивной подготовки: физической, психологической, тактической, в спортивной психорегуляции и других. Для всех видов спортивной подготовки и, особенно, для соревновательной деятельности в отдельных видах спорта (спортивные игры, единоборства) большое

значение имеют интеллектуальные параметры оперативного мышления. Во многом такое мышление осуществляется в режиме интуитивного действия.

Ситуации в спортивных играх или единоборствах протекают быстротечно и выбор тактических приемов, решений, действий подчиняется жесткому временному режиму. Правильное решение, принятое с опозданием, становится неэффективным, а зачастую и мешающим достижению цели. В связи с этим в ряде видов спорта первостепенные требования предъявляются к качеству оперативного мышления, которое позволяет сократить время принятия решения и оптимизировать его.

Выполнение скоростной деятельности требует от спортсменов не только хорошо тренированного локомоторного аппарата и способности к быстрым, безошибочным восприятиям объектов, но и способности к столь же быстрой мыслительной деятельности в форме оценки создавшейся ситуации, принятия решений, изменения принятой стратегии и тактики своего поведения.

Оперативное мышление во многом определяется интуитивными послылками, носителями которых является личность спортсмена. Существуют статистически достоверные модели взаимодействия интуитивности с компонентами интеллекта в психологическом содержании личности. Они обнаруживают доминирование ее связей (на статистически значимом уровне) с показателями интеллектуальной активности, целостности восприятия, концентрации внимания и в преобладании «художественного» типа мышления, то есть такого типа мышления, которое базируется на использовании первичных образов в решении мыслительной задачи. Это образы реальности, взятые непосредственно из ситуации двигательной задачи и отражающие ее специфичность и свойства.

Первичные образы представляют собой оперативные образы в опознании, дифференцировании, выборе, селекции постоянно воздействующей на спортсмена информации. Оперативный образ ситуации, формирующийся на основе наличной информации об объекте, можно рассматривать как условия решения тактической соревновательной задачи. Оперативный образ включает в себя информацию оценочного характера о соревновательной ситуации. Имея ее, спортсмен принимает тактические решения, реализация которых вносит коррекцию в его действия в соответствии с текущей информацией.

Личностная интуитивность определяет здесь параметры времени, содержания и осознания оперативного образа в оперативном мышлении (например, игровое мышление). Важным фактором оперативного мышления в спортивной деятельности является механизм структурирования тактической ситуации и ее динамическое узнавание. Без таких элементов мышление в условиях спортивной экстремальности невозможно. Связь между элементами ситуации, которую устанавливают механизмы структурирования и узнавания также лежит в области интуитивного процесса.

В ситуации выбора, экстремальности принятия решений смысловые связи оперативного мышления играют далеко не первую роль, а основой его функционирования является некий надситуативный фактор, «индивидуальное отражение не совпадающее полностью с объективным значением ситуа-

ции и отношений, отличных от личностного смысла субъекта». Иначе, оперативное мышление в соревновательной ситуации развертывается по законам измененной логики, во многом обусловленной интуитивным влиянием и не до конца осознаваемой системой отношений.

Прямое влияние интуитивности личности спортсмена на его спортивную деятельность и психофизиологическое своеобразие стилей спортивной деятельности можно распространить на различные сферы этой области человеческой культуры. С полным основанием можно говорить об определенном влиянии интуиции на тактическое мышление в спортивной деятельности, о влиянии интуиции на вероятностную систему оценки, на специфику принимаемых решений, на прогнозирование, эффективность соревновательной деятельности и о многом другом. Такое влияние бесспорно. Сегодня появляется возможность определить еще один психологический феномен личности на службу его величеству – спорту – это интуиция спортсмена. Поэтому, научно определенный и практически оправданный учет возможностей интуитивности личности спортсмена отразится в создании разнообразных методических разработок спортивной тренировки, в психологической подготовке спортсменов высокой квалификации, в методиках соревновательной деятельности и, в конечном счете, высоких спортивных достижениях спортсменов.

### **Темы рефератов**

- 1 Интуиция в различных видах спорта.
- 2 Психологические характеристики интуиции и интуитивности.
- 3 Проблема влияния интуиции на спортивный результат.
- 4 Интуитивный статус личности спортсмена и индивидуальный стиль спортивной деятельности.
- 5 Взаимосвязь личностных характеристик спортсмена и интуитивности.
- 6 Антиципация как проявление интуиции в спорте.

### **Литература**

- 1 Анохин, П. К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П. К. Анохин. – М. : Наука, 1979.
- 2 Бассин, Ф. В. Проблема бессознательного / Ф. В. Бассин. – М. : Наука, 1968.
- 3 Брушлинский, А. В. Психология мышления и кибернетика / А. В. Брушлинский. – М. : Педагогика, 1970.
- 4 Кардам, С. Измененные состояния сознания / С. Кардам. – Д. : Сталкер, 1998.
- 5 Ломов, Б. Ф. Антиципация в структуре деятельности / Б. Ф. Ломов, Е. Н. Сурков. – М. : Наука, 1980.
- 6 Науменко, Е. А. Ориентиры интуитивности / Е. А. Науменко. – Тюмень : Изд-во «Вектор Бук», 2000.
- 7 Сурков, Е. Н. Антиципация в спорте / Е. Н. Сурков. – М. : Фис, 1982.

# ГЛАВА 19 ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ

## 19.1 Психологические особенности спортивного соревнования

Рассмотрение психологического фактора в спортивном соревновании обусловлено его высокой значимостью. Так, Р. Н. Мартенс (1987) считает, что психологический фактор в баскетболе составляет 50 % успеха. Автор представляет спортивное соревнование следующим образом (рис. 21).

Спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат). Относительно спортивного соревнования по борьбе все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Причем, наиболее подвижными компонентами являются объективная ситуация, обуславливающая проявление остальных компонентов.

Объективная соревновательная ситуация включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Влияние их на спортсмена зависит от личностных особенностей и, конечно же, от психологической подготовленности спортсмена. Их влияние сказывается на следующей составляющей – субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого спортсмена.



Рис. 20 Соревнование как процесс

Субъективная соревновательная ситуация – это результат восприятия и оценки спортсменом объективной ситуации. Эта оценка определяется опы-



том спортсмена, подготовленностью к соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой.

Реакция (действия) спортсмена на объективную ситуацию определяется его технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом. Реакция спортсмена проявляется на трех уровнях: физиологическом (энергообеспечение); психологическом (его готовности действовать); поведенческом (физические действия). Реагирование спортсмена определяется совокупностью действия объективных и субъективных факторов.

Последствия реакции – это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью, и оказывают существенное влияние на последующую деятельность спортсмена.

Соревновательная деятельность рассматривается как система (процесс) столкновения взаимно направленных помеховлияний. Спортивную победу, а также и поражение, и содержание спортивной деятельности определяют и составляют ряд субъективных и объективных факторов, которые можно рассматривать как взаимодействие двух процессов – помеховлияния и помехоустойчивости. При исследовании проблемы помеховлияния в спорте необходимо: 1) обобщение исходных сведений о помеховлияниях и характеристика их источников; 2) комплекс ведущих ориентирующих данных о помеховлияниях (длительность, количество, диапазон влияющих сил и т. п.); 3) качественные характеристики помеховлияний; 4) структурно-организационный анализ помеховлияний; 5) результирующие показатели помеховлияний.

Актуальность проблемы помехоустойчивости и ее антипода – помеховлияния обусловлена значением этой категории в сути спорта. Спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния с одной стороны и невозможности проявить помехоустойчивость с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать, и даже выводить спортсмена на недееспособный уровень, эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, его деятельность. Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В этой связи спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника.

Спортивное соревнование представляет собой своеобразный «экзамен» для спортсменов, на котором они должны продемонстрировать то, что наработано ими на тренировках. Соревнования имеют свои специфические особенности, которые накладывают отпечаток на состояние и поведение спортсмена.

Спортивное соревнование является своеобразным итогом спортивной деятельности. В соревнованиях проявляется подготовленность спортсмена, его характер, воля, интеллект и т. д. В конкретных видах спорта соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований. Однако, для соревнований в любом виде спорта характерны общие психологические особенности.

В прошлом соревнования рассматривали как борьбу ума, воли чувств, физического и технического совершенствования спортсменов, как процесс борьбы, протекающий не только на физическом и моторном, но и на психологическом уровнях. Тем самым подчёркивается психологический аспект спортивного соревнования. Отсюда вытекает основная особенность соревнования – непосредственное или опосредованное взаимодействие или взаимовлияние соревнующихся противников, при котором каждый стремится к одной и той же цели достигнуть превосходства над соперниками и в то же время противодействовать в этом им. Это взаимодействие требует проявления в борьбе всех физических и духовных сил спортсмена в их единстве.

В командных же видах спорта оно требует ещё и согласованности действий всех членов спортивного коллектива, единства их мыслей, воли и чувств, обобщённо говоря, сплочённости в ведении соревновательной борьбы. Особенности спортивных соревнований являются:

1 Спортивные соревнования и их результат всегда значимы для участников потому, что:

а) на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в печати, поэтому деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

б) соревнование – это проверка возможностей спортсмена и, в отличие от тренировок, за участие в соревнованиях присваивают спортивные разряды и звания в этом проявляется личная значимость.

2 В соревнованиях принимают участие судьи, оценивающие спортсмена и возможна субъективная оценка выступления, влияющая на деятельность спортсмена.

3 Ограниченное количество попыток является условием создания эмоциональной напряжённости иногда излишней, что вызывает чрезмерное волнение.

4 Время, в течение которого спортсмен может оценивать возникшую ситуацию, принять самостоятельно решение – лимитировано.

5 Соревнование может проходить в непривычных условиях: климатических, временных, погодных, на необычной спортивной площадке, в зале и т. д.

6 Стремление спортсмена к достижению наивысшего результата в меру своих возможностей. Возможности эти различны, они зависят от квалификации спортсмена, степени его подготовленности к каждому соревнованию. Стремление же спортсмена к высшему достижению всегда связано с макси-

мальными физическими и психическими напряжениями, нередко превосходящими возможности спортсмена.

## 19.2 Характеристика предстартовых состояний

Психическое состояние накануне соревнований, которое имеет существенные отличия от повседневного обычного состояния называется предстартовым. Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях, и отражается в сознании по-разному: в определённой мере уверенности за исход соревнования, в радостном ожидании старта в возникновении навязчивых мыслей о поражении и т. д.

Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции и т. д. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

**1 Боевая готовность.** Для этого состояния характерно: оптимальный уровень эмоционального возбуждения, напряжённое ожидание старта, возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях, трезвая уверенность в своих силах, достаточно высокая мотивация деятельности; стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели, способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением, личная заинтересованность в предстоящей спортивной борьбе, высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, реакции и т. д.), высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам, адекватный или чуть завышенный уровень притязаний. Особых изменений в выражении лица, по сравнению с обычным состоянием, не наблюдается. Появляется строгость на лице. Спокойный и весёлый взгляд.

Состояние боевой готовности оказывает положительное влияние на спортивный результат, и у каждого спортсмена это состояние носит индивидуальный характер.

**2 Предстартовая лихорадка.** Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость, повышенное кровяное давление, увеличение дрожания рук, ног, чрезмерное волнение, тревога за результат, повышенная нервозность, неустойчивость настроения, беспричинная суетливость, притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.), переоценка своих сил и недооценка сил противника, неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия, внимание неустойчивое.

На лице появляются заметные изменения: губы чрезмерно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, глаза горящие, беспокойные, бегающие.

Это состояние отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, является неблагоприятным, и нуждается в его коррекции. Оно может возникнуть задолго перед стартом и перейти в другое неблагоприятное состояние – апатию.

**3 Предстартовая апатия.** Для этого состояния характерно: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетённое настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. На лице проявляется страдальческое выражение, отсутствие улыбки, пассивность.

Состояние апатии не позволяет мобилизоваться спортсмену на выступление, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне. Вывести из такого состояния спортсмена значительно трудней, чем из предстартовой лихорадки, а порой и невозможно.

Возникновение того или иного неблагоприятного предстартового состояния обусловлено различными причинами объективного и субъективного плана. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревнованиях, неуверенность в успешном выступлении; состояние здоровья, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих соревнованиях и первых стартах. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнований, необъективное судейство, поведение тренера или отсутствие его на соревновании; настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка спортсмена.

### **19.3 Состояние психической готовности спортсмена**

Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определённой совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности спортсмена к соревнованию включает: моральную, функциональную, психическую и специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовности в их единстве. Психическая готовность является необходимым компонентом этого единого, нередко имеющим решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена. Это состояние целостное проявление лично-

сти, всегда причинно обусловлено, имеет в своей основе тот или иной функциональный уровень коры головного мозга.

Исследования известных психологов в области спорта А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткина, Ю. Я. Киселева, А. Д. Захарова, В. К. Петровича и других позволили определить состав компонентов психической готовности спортсмена к соревнованию. В состав их входят:

1 Трезвая уверенность в своих силах является залогом успешного выступления спортсмена в соревновании. Уверенность возникает и формируется на основании реальных расчётов соотношения возможностей спортсмена и предполагаемых условий. Так, в видах спорта единоборств существуют «внутренние опоры» уверенности, включающие в себя знания спортсмена об уровне собственной технической, физической подготовленности к участию в соревновании, владение приёмами саморегуляции.

2 Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу означает не что иное, как проявляющуюся в реальных действиях целеустремлённость спортсмена, направленную на ведение борьбы в любых соревновательных условиях до конца не только с равными, но и с более сильными соперниками. Это стремление в соревновательных условиях и перед соревнованием выражается у спортсмена в желании соревноваться. Стремление бороться до конца в течение соревнований может изменяться, угасать. Основными причинами этого является: 1) явное, нередко неожиданное превосходство противника или команды (пример, Боб Бимон прыгнул на 8 м 90 см, и у других соперников желание соревноваться с ним пропало); 2) преждевременно возникающее, нередко обманчивое впечатление о якобы уже достигнутой соревновательной цели. При этом спортсмен нередко упускает победу, которую он «держал в руках». Почувствовал реальность победы и ослабил действия.

3 Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Предсоревновательный период протекает при повышенной эмоциональной возбудимости. По П. К. Анохину, это целесообразные предробочие реакции, возникающие по механизмам «опережающего отражения». Однако не во всех случаях уровень возбуждения является благоприятным для успешности предстоящей деятельности спортсмена. При предстартовой лихорадке он слишком высокий, а при апатии недостаточный. Уровень эмоционального возбуждения характеризует психическую напряжённость и обусловлен адекватным или неадекватным предвидением напряжённости ожидаемой борьбы в ходе соревнований.

Для успешного выступления спортсмена важно, чтобы уровень эмоционального возбуждения был оптимальным, при котором спортсмен выполняет запланированный результат и перевыполняет.

4 Высокая помехоустойчивость против сбивающих факторов (влияний). В процессе соревнований спортсмен должен сохранять сосредоточенность в процессе спортивной борьбы при влиянии на него множества сбивающих факторов. При этом спортсмен должен проявить максимально возможную «нечувствительность» или активно противодействовать их разрушительному

влиянию. Помехоустойчивость человека содействует сохранению рабочих параметров. В исследованиях Н. П. Казаченко и О. И. Мазурова показано, что в основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта (по А. А. Ухтомскому). В психологических же её механизмах центральное место занимает устойчивое внимание, стабильная длительность сосредоточения перед исполнением спортивного действия, эмоционально-сенсорная устойчивость, совокупность волевых качеств, сила нервной системы по возбуждению. Влияние сбивающих факторов нейтрализуется усилием рабочей доминанты на неосознаваемом уровне, и за счёт волевых усилий на осознаваемом.

5 Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами и поведением. Соревнования характеризуются изменчивостью борьбы, её разнообразием. При этом спортсмен стоит перед необходимостью ориентироваться в обстановке, предвидеть ход событий, принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, управлять своими эмоциями, корректировать своё состояние, противостоять факторам и т. д.

Все эти признаки проявляются во внешней деятельности спортсмена, являются организующим, и направляющим её фактором. По этим признакам можно судить о состоянии психической готовности к соревнованиям. Синдром состояния психической готовности к соревнованию представляет уравновешенную относительно устойчивую систему личностных характеристик. Система эта динамическая, все компоненты связаны между собой и в разное время тот или иной компонент может быть ведущим. По данным А. Д. Ганюшкина и Р. М. Загайнова, наиболее часто роль ведущих компонентов играют: в предстартовый период уверенность в своих силах, в процессе соревнования – стремление упорно и до конца бороться за достижение цели. Выделено 4 уровня готовности:

первый уровень – состояние полной психической готовности, при котором все компоненты функционируют как единая система адекватно и надёжно;

второй уровень – состояние психической готовности близкое к полной, при котором какой-либо из компонентов синдрома (например, желание участвовать в соревновании) выражен недостаточно). Эти отклонения поддаются оптимизации, путём воздействия психологических влияний и саморегуляции;

третий уровень – состояние неполной психической готовности, при котором отклонения в выраженности компонентов синдрома более значительны, хотя при достаточной специальной и функциональной подготовленности спортсмена всё же поддаются оптимизации, но уже извне, путём воздействий тренера, психолога, коллектива;

четвёртый уровень – состояние психической неготовности, при котором спортсмена не следует допускать до соревнования.

Возможна динамичность состояния психической готовности к соревнованию и переход с одного уровня на другой. Чем выше достигнутый уровень состояния психической готовности, тем более устойчиво оно, тем стабильнее становится оно от соревнования к соревнованию.

## 19.4 Диагностика предстартового состояния спортсмена

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Зная состояние спортсмена, педагог может применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используется много различных методов. Приведём несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренеры и учителя физической культуры, выставляя различные команды для участия в соревнованиях.

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

2 Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берётся среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленном на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2–4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3–4 кг свидетельствует об апатии.

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

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

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

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

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии спортсмена. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы (по П. К. Анохину). Оптимальным вариантом диагностического комплекса считается исследование следующих систем организма: мотивацию, эмоции, вегетатику, мышечно-двигательную.

## 19.5 Регуляция предстартовых состояний

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния спортсмена используется ряд средств и методов.

1 Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

- отключение состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;

- переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);

- отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

Эффективность этих способов зависит от силы возникшей у спортсмена доминанты перед соревнованием и от его индивидуальных особенностей.

2 Использование расслабления мышц.

Использование расслабления мышц было положено в основу аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки. Доля мышц в общей массе тела велика, и 60 % тонизирующей кору головного мозга импульсации приходится на них. Снижение тонуса мышц приводит к существенному ослаблению проприоцептивной импульсации, идущей к коре головного мозга. Степень этого ослабления зависит от способности расслаблять мышцы, которая поддаётся развитию при помощи психорегулирующей тренировки (ПРТ).



Психорегулирующая тренировка (А. В. Алексеев, 1985) включает варианты успокоения и мобилизации. Полный вариант успокоения используется на первых порах обучения и включает 40 формул, которые спортсмен проговаривает мысленно, стараясь вызвать необходимые представления и ощущения.

3 Использование физических упражнений. В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, характерные для конкретного вида спорта, игровые упражнения и т. д. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в каком психическом состоянии находится спортсмен. Если в состоянии апатии, то используются упражнения резкого характера, в состоянии лихорадки, наоборот, – замедленного.

4 Использование массажа.

Разновидность массажа (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

5 Снижение уровня притязаний.

Причиной излишней напряжённости спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена, что цель завышена и нужно привести её в соответствии с возможностями сбалансировать цель и возможности.



Рис. 22 Схема регуляции спортсменом психического состояния перед стартом  
(по Б. А. Вяткину, 1974)

В работе со спортсменами высокой квалификации применяется, кроме перечисленных, и ряд других средств и методов. Использование перечисленных выше средств и методов вполне достаточно в работе с начинающими спортсменами.

Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведённых до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности. Схема саморегуляции спортсменом предстартового состояния представляется следующим образом (рис. 21). Для её практического использования на соревнованиях спортсмен должен знать и уметь следующее:

- 1) знать признаки своего оптимального предстартового состояния;
- 2) правильно оценить своё предстартовое состояние и сравнить его со своим оптимальным состоянием;
- 3) выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приёмы саморегуляции;
- 4) создать у себя психическое состояние «боевой готовности».

### **Темы рефератов**

- 1 Факторы, обуславливающие характер предстартового состояния спортсмена.
- 2 Влияние предстартового состояния на результативность соревновательной деятельности спортсмена.
- 3 Эмоциональное возбуждение и его регуляция.

### **Литература**

- 1 Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.
- 2 Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Фис, 1981.
- 3 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Фис, 2006.
- 4 Мельников, В. М. Психология спорта / В. М. Мельников, А. Л. Попов. – М. : РГАФК, 1998.
- 5 Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Фис, 1979.

6 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2004.

7 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

8 Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в системе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003.

9 Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.

10 Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004.

## ГЛАВА 20 ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ

### 20.1 Психодиагностика: понятие и содержание

Термин «психодиагностика» отражает наиболее прикладную сторону современной психологии спорта. Как и любая другая, спортивная деятельность требует соответствующего обеспечения: материального, технического, медицинского, психологического и т. п. Если исходить из строения и функций организма, то спортивный результат определяется подготовкой исполняющих движение органов, функциональной тренированностью и совершенством нервно-психических механизмов регуляции движений, переживаний, поведения. Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих трёх «несущих опор».

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определённых условиях спортивной деятельности: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и на соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействия на спортсмена.

По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, родителям, товарищам и т. п. – всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий определённым видом спорта, к определённому тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму (рис. 23).

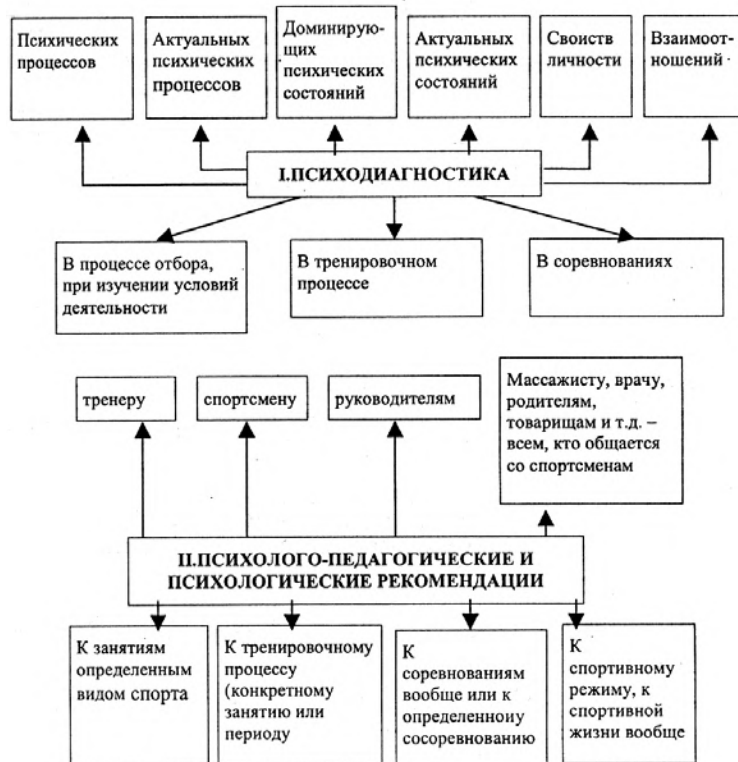


Рис. 23 Содержание и назначение психодиагностики в спорте

Под психодиагностикой понимается измерение и контроль психических особенностей спортсменов с целью использования этих результатов в подготовке спортсменов. Психодиагностика предполагает оценку известных психических явлений, которые могут варьировать в неизвестных пределах под влиянием различных факторов. Психодиагностика направлена на изучение: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности. В результате диагноза даётся заключение по этим компонентам с целью отбора, коррекции тренировочного процесса, комплектования спортивных групп, индивидуализации подготовки спортсменов, выбора стратегии и тактики поведения в соревновании, оптимизации психических состояний. При выборе средств и методов психодиагностики необходимо исходить из следующих принципов:

- принципа объективности,
- принципа комплексности,
- принципа динамичности,
- принципа аналитико-синтетического изучения.

Применяемые в психодиагностике методики должны быть валидными, надёжными, обладать прогностической ценностью и дифференцирующей силой.

Требования к тестам психодиагностики

### 1 Надежность

Под надёжностью теста понимается степень сходства истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Для измерения надёжности теста используются три основных метода: 1) повторное измерение; 2) параллельное измерение; 3) расщепление.

Повторное измерение называется ретестом, а надёжность измерения таким методом называется ретестовой надёжностью. Повторное измерение проводится через несколько дней (неделя, две) после первоначального. Далее определяется коэффициент ранговой корреляции между двумя измерениями. Тест считается надёжным при коэффициенте не менее 0,7.

Параллельное измерение. 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 человека, а не от формы параллельного теста. Рассчитанный между двумя тестами коэффициент корреляции называется эквивалентной надёжностью.

Расщепление. Для вычисления коэффициента надёжности методом расщепления тест разбивается на отдельные задания. Коэффициент надёжности, полученный этим методом, называется коэффициентом внутренней согласованности, или гомогенности, теста. Гомогенность теста свидетельствует о том, что все задания его устойчиво измеряют одну и ту же психологическую характеристику.

## *2 Валидность*

Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое явление, для оценки которого он предназначен. В психодиагностике выделяются следующие виды валидности: содержательная (логическая), эмпирическая, концептуальная.

Содержательная валидность означает, что тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используются экспертные методы. При этом решаются следующие вопросы: подобрать компетентных экспертов, сформировать экспертную группу, организовать процедуру экспертизы. Эксперты оценивают содержание заданий теста по их назначению.

Эмпирическая валидность означает, что тест может служить индикатором или предсказателем определённой психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста вычисляется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. В качестве такого критерия может выступать любой показатель, измеряющий ту же психологическую характеристику.

Концептуальная валидность устанавливается путём доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Определение концептуальной валидности считается наиболее важным в случаях, когда результаты тестовых заданий используются как основа для выводов о том, в какой степени испытуемые обладают исследуемой психологической характеристикой.

### *3 Прогностическая ценность*

Тесты представляют собой диагностический инструментарий для прикладного исследования. Каждый тест должен быть пригоден для прогноза хотя бы одного внешнего критерия, того, для предсказания которого он разрабатывался. Популярны психологические тесты обладают высокой прогностичностью для многих ситуаций и видов деятельности. Например, тесты интеллекта и свойств личности используются для прогноза успешности в различных видах спорта.

### *4 Дифференцирующая сила теста*

Многие тесты обладают малой дифференцирующей силой. В таких тестах получается две оценки: «выполнил» «не выполнил» (так называемая дихотомическая оценка по типу «да» или «нет»). В испытании, по итогам которого результаты испытуемых различаются до сотой доли секунды (определение скорости реакции), возможности дифференцирования высокие. Максимальным будет такое различие, при котором каждый испытуемый становится самостоятельным объектом изучения. На практике достаточно того, чтобы испытуемого можно было отнести в определённую группу (тип). Для целей психодиагностики бывает необходимым выделение не только индивидуально-групповых данных, но и границ, между которыми в основном находятся индивидуальные данные.

## **20.2 Методика психодиагностических измерений в спорте**

### *Методы исследования психических процессов*

**Исследование ощущений и восприятий** в спорте преследует две цели: диагностику спортивных способностей и оценку функционального состояния спортсмена. Различные виды спорта предъявляют разные требования к зрительной, кинестетической и другим видам чувствительности. Одновременно интраиндивидуальные различия, например, динамика абсолютных и разностных порогов ощущений у одного и того же человека, могут служить характеристикой функционального состояния (утомления, предстартовой лихорадки и т. п.).

Для оценки дискриминационной тактильной чувствительности (различение двух одновременных раздражений) используется циркуль Вебера. Точность восприятия времени можно оценить с помощью обычного секундомера (воспроизведение заданного интервала времени – 3, 5, 10 с).

Для исследования проприоцептивной чувствительности используются кинематометры, динамометры. Испытуемый должен воспроизвести заданный угол (на кинематометре) или мышечное усилие (на динамометре).

Для измерения вестибулярной чувствительности используется кресло Барани (методика И. П. Байченко). Регистрируются частота сердечных сокращений и артериальное давление до и после 10-кратного вращения в кресле.

Для исследования восприятия пространства используется методика «Часы». Испытуемый должен определить и записать время, показанное стрелками часов, на циферблате которых имеется только одна цифра, а сами часы повернуты на неопределённое число градусов.

**Исследование внимания** осуществляется с использованием различных методик в зависимости от того, какое свойство внимания изучается. Объём внимания исследуется тахистоскопическим методом: испытуемому предъявляются на короткое время таблицы с различными рисунками на них. После предъявления испытуемый должен воспроизвести увиденное.

Для изучения концентрации и устойчивости внимания используются корректурные тесты (буквенные, цифровые).

Для исследования переключения внимания используются красно-черные таблицы.

**Исследование памяти.** В спорте исследуются следующие виды памяти: произвольная и произвольная; долговременная и оперативная; зрительная, слуховая и двигательная. При этом используются различные методики, описанные в популярных психологических изданиях.

**Исследование мышления, интеллекта** используется в основном при отборе, а также для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов. Наиболее распространёнными методами являются: тест Векслера и тест «Классификация» для измерения интеллекта, тест прогрессивных матриц Равена, тест Амтхауэра для исследования мышления и другие методики (см. Методики психодиагностики в спорте. В. Л. Марищук и др. М., 1984).

**Исследование реакции** осуществляется с помощью реакциометров: выявляется скорость простой и сложной реакции, скорость антиципирующей реакции.

### *Методы исследования свойств личности*

Среди психодиагностических методов изучения свойств личности выделяют метод опроса с использованием опросников и проективных тестов.

**Личностные опросники** – это специфический вид тестов для измерения индивидуально-психологических особенностей личности на основе анализа ответов испытуемых на фиксированное число вопросов.

Наиболее распространёнными в спортивной практике считаются следующие опросники: СМИЛ (стандартизированный метод исследования личности), 16-факторный личностный опросник (16-ФЛЮ) Кеттелла, психодиагностический тест (ПДТ), измеряющий то же личностное пространство, что и СМИЛ и 16-ФЛЮ. Кроме того, для изучения конкретного личностного свойства используются отдельные опросники.



**Проективные тесты** характеризуются следующим: 1) отсутствие всяких ограничений на характер выполнения заданий; 2) нейтральные, безобидные для испытуемого задания; 3) неопределённый, неоднозначный характер тестового материала. Проективные тесты наиболее эффективны для диагностики скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности. К числу проективных тестов относятся тематический апперцептивный тест, тест Роршаха, рисуночный тест Розенцвейга. При использовании проективных тестов предполагается, что, реагируя на представленное 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.

**Двигательные методики** (Е. П. Ильина и др.) являются широко распространёнными в спортивной психологии. По результатам теппинг-теста (максимальная частота движений кистью за 30 сек.) судят о выраженности силы нервных процессов. По результатам воспроизведения и дифференцирования амплитуд на кинематометре судят о выраженности уравновешенности и подвижности нервных процессов.

### *Методы диагностики функциональных состояний*

**Психофизиологические методы** тестирования функциональных состояний включают изучение следующих показателей: электроэнцефалограмма (ЭЭГ) электромиограмма (ЭМГ), кожногальваническая реакция (КГР), электрокардиограмма (ЭКГ), частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и другие.

В настоящее время используются биохимические сдвиги для различения психических состояний. В качестве информативных признаков для диагностики психического напряжения и стресса могут служить содержание в крови и моче 17-оксикортико-стероидов, «гормонов стресса» адреналина и норадреналина.

Однако использование психофизиологических показателей для диагностики функциональных состояний затруднено из-за неоднозначности связей между физиологическими и психическими функциями организма. Поэтому подобные исследования необходимо дополнять применением психологических методов.

**Психологические методы диагностики** функциональных состояний. Для диагностики функциональных состояний используются два подхода: деятельностный и субъективный.

При деятельностном подходе диагностика осуществляется по характеристикам выполнения какой-либо работы: оценка внимания, памяти, мышления, удержание равновесия, воспроизведение усилий и др.

При субъективном подходе применяется группа методов, ориентированных на анализ субъективных переживаний. Например, Методика САН – са-

мочувствие, активность, настроение; фрустрационный тест «Ваше состояние», позволяющий вскрыть характер реакций спортсменов на соревновательный стресс (Ю. Я. Рыжонкин, 1982); тест ОПС – отношение к предстоящему соревнованию и ситуативная тревожность (Ю. Л. Ханин, 1980) и др.

### *Методы изучения групповой деятельности*

Наиболее распространенными методами являются: социометрический и гомеостатический.

**Социометрический метод** предназначен для исследования взаимоотношений в спортивных группах и коллективах. Он позволяет быстро и технически просто проникнуть во внутреннюю структуру группы и количественно оценить характеристики межличностного общения. Данный метод позволяет определить сплочённость коллектива, статус каждого члена коллектива, эмоциональную экспансивность (потребность личности в общении).

**Гомеостатический метод** (Ф. Д. Горбов, 1975) основан на моделировании совместной и взаимосвязанной деятельности на специальной установке «Гомеостат». В ней использован принцип взаимоперекрестных связей, через которые каждый из испытуемых, решая свою частную задачу, влияет на результаты деятельности остальных испытуемых. Основное назначение данной методики отбор спортсменов при комплектовании рабочих спортивных групп в хоккее, спортивной акробатике и др.

### **20.3 Психолого-педагогические рекомендации**

Результаты психодиагностики имеют прикладное значение. Изучение спортсмена, знания о нём, как бы глубоки и правильны они ни были, не помогут спортивному совершенствованию, пока на их основе не начнется воздействие. После изучения условий деятельности, психологических и профессиональных особенностей спортсмена, тренера и других лиц, участвующих в этой деятельности, самый простой и распространённый способ воздействия это рекомендация, подсказка, совет или просто сомнение, которое заставляет задуматься, изменить отношение, решение, действие. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации предписывают определённый характер и последовательность восприятий, воспоминаний, размышлений, переживаний, действий, слов и пр. Они должны быть своевременными, соответствовать индивидуальным особенностям адресата (возрасту, полу, образованию, интеллекту и др.), а также ситуации и особенностям взаимоотношений спортсмена и педагога. Истинное для одного человека и для определённых условий, для другого или в другой ситуации может оказаться бесполезным или даже вредным. Чем более авторитетен, опытен, уважаем, известен педагог, тем эффективней его рекомендации. Лучше всего, когда рекомендации даются от имени науки, объективно доказавшей их правомерность. Нередко они бывают построены на здравом смысле, на житейских или професси-

ональных наблюдениях. А это значит, что они могут содержать в себе как тонко подмеченные и правильные факты, так и закрепившиеся неверные представления. Добиться научной обоснованности каждой рекомендации задача недостижимая, но при сомнении в верности рекомендации от неё лучше отказаться.

Рекомендации могут носить как обобщённый характер, так и подчинённый случаю – эпизодический, конкретный. Они содержат большой элемент демократизма, несмотря на то, что в них часто используется слово «должен». Рекомендации не приказывают, не требуют, они советуют, нередко предоставляют выбор, дают знания, информацию к размышлению. Они меняют отношения, побуждают, обучают, воспитывают и, что важно, дают предельно сжатое психологическое образование. Поэтому часто рекомендации направлены тренеру и другим, взаимодействующим со спортсменом людям с целью поднять уровень их психологической, психогигиенической и психотерапевтической грамотности. Поскольку большинство вопросов прикладной психологии может быть в той или иной мере выражено в рекомендациях, их число очень велико. Здесь приводятся рекомендации, касающиеся наиболее ответственных моментов спортивной тренировки и соревнований.

1 Некоторая степень психического перенапряжения в пик тренировочной нагрузки – естественное следствие правильно построенного тренировочного процесса. Отсутствие признаков психического перенапряжения означает, что спортсмен мог бы выдержать большую физическую нагрузку и более жёсткий спортивный режим.

2 Если при привычной тренировочной нагрузке, далёкой от максимума объёма и интенсивности, у спортсмена появляются явные признаки психического перенапряжения, причины его надо искать в дополнительных факторах: а) в неблагоприятном психологическом климате (например, конфликт с кем-нибудь из членов коллектива, длительное пребывание на сборах в отрыве от дома, от семьи; б) в снижении мотивации (например, отмена поездки на соревнования, в которых спортсмен очень хотел принять участие); в) в конфликтной жизненной ситуации (например, необходимость делить время между тренировками и подготовкой в институт); г) в появлении в системе ценностей спортсмена новой ценности, более значимой, чем спорт, и др.

3 Тренер должен помнить, что при появлении признаков первой стадии перенапряжения – нервозности, коррекции требуют в основном отношения и поведение спортсмена, возможно, его режим, но не тренировочная нагрузка. Спортсмен должен знать о необходимости пережить эти состояния и быть уверенным, что быстро восстановится в период запланированного снижения нагрузки.

4 При появлении признаков второй стадии перенапряжения порочной стеничности тренеру необходимо пересмотреть запланированную тренировочную нагрузку и систему восстановления спортсмена.

5 Если обнаруживаются признаки третьей стадии психического перенапряжения – астеничности, значит, тренер допустил грубые ошибки в подготовке спортсмена: в методике, организации условий жизни, питания, обще-

ния, отдыха и т. п. Спортсмен, прошедший третью стадию перенапряжения, редко возвращается в большой спорт. Длительный отдых и щадящий режим, необходимые ему после этого, смещают жёсткие целевые установки, нарушают непрерывность процесса подготовки к высокому результату, не позволяют вновь мобилизоваться на нелёгкий спортивный труд.

6 Волнение перед стартом – необходимый компонент высокого результата. Оно помогает спортсмену перешагнуть через стандарты тренировочных результатов, подняться над собой, привычным и ординарным, часто на неожиданную высоту.

7 Если во время разминки перед стартом у спортсмена нарушилась техника это, скорее всего, следствие напряжённости, которая приводит к дисгармонии функций, нарушает работу мышц-антагонистов и сбалансированную систему их напряжения-расслабления. Корректировать технику в эти моменты значит вмешиваться в автоматизмы навыка. Поэтому начинать лучше с психологического состояния спортсмена.

8 В период соревнований у спортсмена повышена чувствительность ко всему, что, так или иначе, касается его выступления и результата и, в первую очередь, к любому из проявлений состояния тренера. Поэтому тренер, ни при каких обстоятельствах не должен проявлять волнения, сомнений по поводу предстоящего выступления спортсмена, неуверенности, раздражительности, неоправданной суетливости.

Психическое напряжение в период соревнований испытывает не только спортсмен, но и тренер (бывает, что тренер даже больше). Но чтобы спортсмен не заметил этого, тренер должен быть настроен оптимистически, уверенно, в общении быть лёгким, раскованным.

9 Отношения и манера общения тренера со спортсменом во время соревнований должны быть обычными либо мягкими. Содержание и форму своих обращений к спортсмену необходимо очень тщательно контролировать.

10 То, что было полезно для мотивации тренировочного процесса, может оказаться вредным в соревновательной обстановке (разговоры о результатах выступлений, всякого рода «накачки», заострение внимания на значимости выступления). Всё это допустимо лишь в крайних случаях подавленности спортсмена, и то непосредственно перед стартом.

11 Нецелесообразно чрезмерно «раздувать» достоинства соперника, нельзя раздражаться по поводу каких-либо нарушений в технике или необычности поведения спортсмена.

12 Не следует успокаивать спортсмена такими фразами, как: «Не волнуйся», «Возьми себя в руки, ты же спортсмен». Они могут вызвать только раздражительный ответ. Целесообразнее говорить «Спокойно» или даже «Волнуйся», напомнив, что умеренное волнение перед стартом это помощник спортсмена.

13 Если есть необходимость дать спортсмену какие-либо указания в отношении его действий или поведения, то фразы должны быть краткими и понятными. Неопределённые выражения, указания, связанные с поиском вари-

антов, лучше исключить. В моменты растерянности, неуверенности спортсмена жёсткий, авторитетный приказ выполнять определённые действия может оказаться вполне оправданным, особенно если он отдан императивно, в манере, не оставляющей никаких сомнений в правильности и необходимости именно этих, а не каких-либо других действий.

14 Оценивать действия спортсмена необходимо спокойным тоном. Лучше, если среди оценок будут преобладать положительные. Спортсмену, закончившему выступление неудачно, нужно уделить особое внимание. Нельзя выражать разочарований по поводу его результата, подчёркивая бесперспективность спортивного будущего. Заняться анализом ошибок лучше через день-два после соревнований, когда страсти улягутся.

15 В период соревнований тренер не должен быть озабочен, чрезмерно внимателен или назойлив в своём стремлении помочь спортсмену. Особенно перед сном. Ни в коем случае не следует уговаривать его быстро заснуть. И даже «Пора спать» лучше заменить на «Пора отдыхать».

16 Тренер должен помнить, что спортсмена окружает много людей, недостаточно хорошо знающих спорт, не всегда правильно понимающих спортсмена. Они любят задавать вопросы о самочувствии, о предполагаемых результатах, о соперниках и пр., что часто вредит спортсмену. Особенно надо опасаться восторженных доброжелателей, которые всегда уверены в рекорде, в победе и т. п. В первую очередь следует оберегать от них молодых, не закалённых в спортивных баталиях спортсменов.

17 Спортсмен должен знать, что сильнейший враг будущего результата – это мысли о нём. Их надо заменять мыслями о работе, о том, что, как и когда делать. Для большинства спортсменов мысли о результате в конкретной и лаконичной форме полезны только непосредственно перед стартом.

Приведённые рекомендации лишь примеры. Хорошо, когда тренер собирает рекомендации (как собирают афоризмы), и ещё лучше, когда он формулирует их для себя, бесконечно уточняя и дополняя в течение всей своей профессиональной деятельности.

В структуре психологического обеспечения спортивные рекомендации как средства воздействия отличаются рядом достоинств и недостатков. К *достоинствам* относятся: всеохватывающий характер, простота использования, широкий временной диапазон эффекта воздействия (от мгновенной реакции до следов, остающихся спустя годы), огромное многообразие форм при одном и том же содержании, возможность учёта тончайших оттенков психических состояний и свойств личности и пр. К *недостаткам* рекомендаций относятся: их нередко спорный характер (когда они базируются не на строгих научных фактах, а на наблюдении), поучающая форма (что у спортсменов, достигших успехов, может вызвать негативную реакцию), отсутствие системы в их реализации и пр. Эти недостатки, особенно последний, устраняются целенаправленной систематической психологической подготовкой к спортивной деятельности.

## Темы рефератов

- 1 Психодиагностика: содержание, назначение в спорте.
- 2 Методы психодиагностики свойств личности.
- 3 Методы диагностики психических процессов.
- 4 Методы психодиагностики психических состояний.

### **Литература**

- 1 Алексеев, А. В. Психагогика / А. В. Алексеев. – Ростов н/Дону, 2004.
- 2 Марищук, В. Л. Психодиагностика в спорте / В. Л. Марищук. – М. : Просвещение, 2005.
- 3 Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2005.
- 4 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 5 Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006.

## ГЛАВА 21 ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ

### 21.1 Понятие и параметры состояний

Понятие «состояние» имеет различные значения. Врач говорит о состоянии здоровья, тренер о состоянии тренированности спортсмена, физиологи о состоянии возбуждения и торможения, о состоянии покоя, о рабочем состоянии функциональных систем и организма, психологи о состояниях стресса, монотонии и т. п. (Е. П. Ильин, 1980).

*Состояние* – это реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

В качестве причин, приводящих к возникновению и развитию состояний, могут быть различные причины. Одни состояния возникают как следствие физической нагрузки или умственной (утомление), другие в результате оценки ситуации и возможных последствий (страх), третьи в результате общения с людьми (гнев, радость, обида).

Наличие причины ещё не означает, что состояние возникло и будет развиваться, так как функциональные системы обладают устойчивостью к действию внешних и внутренних факторов.

Устойчивость человека к формированию неблагоприятных состояний, глубина происходящих при этом сдвигов зависят: 1) от свойств нервной системы; 2) от биохимических особенностей, в частности способности тканей организма потреблять кислород; 3) от социальных факторов (эмоционального настроя); 4) от приобретённых факторов (уровня тренированности).

Одна и та же причина может вызвать различные состояния. Так, однообразная деятельность может привести к состоянию монотонии, связанному с торможением психической активности, к психическому пресыщению, связанному с возбуждением.

Состояния как системные реакции включают в свою структуру различные функциональные системы и уровни регулирования: вегетативную, нервную, мотивационную, волевую и др.

О состоянии судят по сопутствующим им переживаниям различных чувств: усталости, скуки, страха и т. п. Переживание различных чувств является объективным показателем при изучении состояний. Переживания не дают характеристики о глубинных изменениях в организме. Наряду с переживаниями спортсмена в организме возникает комплекс изменений: в одном случае может усиливаться возбуждение в двигательных центрах, в другом случае оно ослабляется, превалирует процесс торможения. Эти изменения могут сопровождаться усилением влияния либо симпатического, либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Изменяется и поведение спортсмена.

Распознать то или иное состояние можно лишь с учётом ряда показателей, отражающих уровень активности основных функциональных систем (психических, вегетативных, двигательных) и особенностей переживаний человека.

**Параметры состояний.** Основные параметры, по которым могут характеризоваться состояния следующие:

**1 Длительность** (устойчивость) состояний. Принято говорить о состояниях кратковременных (мимолётных), длительных и хронических. В спортивной практике их называют соответственно: 1) оперативные, проявляющиеся при однократном воздействии; 2) текущие при нескольких воздействиях, например, после ряда тренировок; 3) перманентные, длящиеся недели, месяцы (состояние высокой тренированности).

Возможность перехода состояний из текущих в перманентные имеет как положительное значение (при развитии состояния тренированности), так и отрицательное (при развитии хронического утомления, переутомления, хронической монотонии). В одном случае следует стимулировать переход одного состояния в другое, в другом – не допускать.

**2 Степень активированности** функциональных систем. Это качество характеризует уровень функционирования систем. В отношении уровня сознания степень активированности мозговых структур и сопутствующие ей состояния можно представить в виде следующей схемы: от сна к бодрствованию в состоянии покоя и дальше к психическому пресыщению.

**3 Качество состояний.** По знаку переживаемых эмоций состояния делят на положительные и отрицательные. С точки зрения влияния на эффективность деятельности такое название может не соответствовать роли состояний. Например, благодушное настроение спортсмена может снижать настойчивость в достижении цели. Состояние спортивной злости (как отрицательное) может стимулировать деятельность.

**4 Глубина состояний** характеризуется степенью выраженности переживаний и сдвигов физиологических функций.

## **21.2 Характеристика психических состояний в спортивной деятельности**

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, связанная с определённой динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Состояние представляет собой синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, всегда содержит в себе познавательные и эмоционально-волевые элементы. Причём они не суммируются, а отражают целостную структуру.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке сво-



их возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приёмом и переработкой поступающей информации.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по различному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространёнными считаются следующие психические состояния.

**Состояние тревоги** – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым 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 и из-за соматических нарушений, недостатка витамина «В», токсикоза и др. Оптимальный уровень тревоги повышает результаты напряженной профессиональной деятельности согласно закону Иеркса-Додсона.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

**Состояние неуверенности** в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

**Состояние страха.** Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречами с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует знать, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

**Состояние монотонии** наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др.

Монотония – психическое состояние, возникающее в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Оно характеризуется пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению внимания в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, преждевременной усталостью, чувством неудовлетворённости, сонливостью, увеличением времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию к тренировочной работе.

Однообразие тренировочной деятельности бывает двух видов: двигательное (характеризуется однообразным повторением тренировочных движений) и сенсорное (обусловленное однообразным повторением сигналов и стимулов среды). Они и вызывают конфликт между ведущими отношениями личности к выполняемой работе. Возникающую при этом монотонию, характеризуют:

а) *субъективные симптомы*: изменение мотивации, падение интереса, скука, апатия, чувство усталости, сонливость, пароксизмальные паузы сна от 1–2 до 30–50 секунд, и как результат – ослабление внимания, переоценка временных интервалов, зрительные галлюцинации;

б) *объективные симптомы*: ухудшение реакции выбора и укорочение простой реакции, снижение частоты пульса, артериального давления, энергозатрат, падение мышечного тонуса, нарушение координации, но с целью компенсации несколько возрастает двигательная активность. Переносимость монотонии индивидуальна.

Состояние психического **пресыщения** – психическое состояние из ряда подобных утомлению (см. монотония), возникает в условиях однообразия профессиональной подготовки 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.

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 скоростной. Но так как это нежелательно из-за опасности преждевременного входа в спортивную форму, то возникает конфликт между нежеланием продолжать монотонную тренировку и сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать навязываемую тренировочную программу.

В результате скуки, сонливости, снижения активации, свойственные монотонии, переходят в напряжение, нервозность, капризность, беспокойство, чувство «топтанья на месте». В этом случае субъективное отвращение к монотонии тренировочной нагрузки выступает как вторичная фрустрация – конфликт. Подобное крайнее проявление психического пресыщения однообразием тренировки зависит от степени толерантности к действию монотонии и обусловлено выраженностью специфических индивидуальных качеств, т. е. «комплекс мононофильности».

**Депрессия** возникает 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. Человек быстро устает, не проявляет инициативы ни в подготов-

ке, ни в реализации. Результаты резко снижаются, Возникают реакции избегания. Общительный и оптимистичный от природы человек меняется на глазах.

**Гиперпрозекция** – болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Наиболее выраженным это состояние наблюдалось в видах спорта, связанных или с сильным утомлением (виды на выносливость) или со смертельной опасностью (слалом, альпинизм, парашютный спорт). 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, инструктору и врачу, и со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья.

**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 более эмоциональным видом нагрузки. Изменение этого состояния в ситуациях реализации сопряжено с большими трудностями.

**Атараксия** – состояние невозмутимости и душевного покоя при полной адаптации к предъявляемой нагрузке. Данное состояние обычно длится довольно долго и устраивает самого спортсмена и его тренера. Опасность длительного пребывания в данном состоянии заключается в появлении равнодушия и нежелания переходить к более жестким видам нагрузки, т. к. они вызывают физический и психологический дискомфорт.

**Прострация** – полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения, как правило, на этапе реализации в напряженной профессиональной деятельности. Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, где наблюдалось или выраженное переживание «болевого финишного синдрома», или возникал страх смерти. 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. При частом возникновении данного состояния и низкой мотивации у профессионала возникает опасность злоупотребления алкоголем, употребления допингов, наркотиков.

**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 смерти) характера, возникающих на финишной части спортивной деятельности, причем не только на соревнованиях, но и на тренировке.

**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, находясь еще на дистанции, переживает ощущения, которые бывают у него после финиша. Организм отказывается подчиняться его воле, появляется ощущение беспомощности, ужасной усталости.

**Экстаз** – состояние крайней степени восторга, сопровождающееся большими энергозатратами, нежелательное на промежуточных этапах соревнований. Иногда оно может привести к травмам из-за неосторожности и неумеренного выражения восторга. Экстаз может быть отнесен к особым состояниям сознания, т. к. степень осознанности своих действий здесь минимальна.

**Эмоциональная персеверация** – сохранение эмоций, после того как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжается без объективной потребности. Проявление этого состояния и его причины сходны с состоянием психомоторной персеверации. Но происходят без внешнего выражения и действия.

**Состояние фрустрации** – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря её воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей, чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации может появиться её деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- 1) нарушение тонкой координации;
- 2) когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;
- 3) эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость её источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остаётся неудовлетворённым. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена: 1) экстрапунитивная форма характеризуется: раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели; 2) интрапунитивная форма характеризуется тревогой, обвинением самого себя в неудачах; 3) импунитивная форма характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

### **21.3 Причины возникновения неблагоприятных психических состояний**

Чаще других состояний у спортсменов перед стартом возникают: состояние тревожности (в 60 % случаев), предстартовая лихорадка (24 %), предстартовая апатия (20 %), состояние психического пресыщения (13 %), состояние неуверенности в успешном выступлении (13 %).

Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам.

К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

На сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях недостаточно к тому подготовленные физически, технически, тактически, психологически. В период непосредственной подготовки к соревнованию недостаточная подготовленность

спортсмена проявляется всё более конкретно, становится очевидной и реально невозполнимой в оставшееся до соревнования время. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании из-за недостаточной подготовленности.

Предстоящее соревнование вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируются неблагоприятные психические состояния – неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена при недостаточной подготовленности не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. В этом плане тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Это важно для тренера и в том плане, что спортсмены знают лучше своё предстартовое состояние, чем их тренеры. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний, является отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки. И не случаен, а скорее закономерен тот факт, что на возникновение неблагоприятных психических состояний на начальном этапе занятий спортом (выступления по третьему и второму разряду) указывает большинство спортсменов. В дальнейшем у этих спортсменов возникновение неблагоприятных психических состояний приобретает постоянный характер. Отсюда становится очевидным значение психологической подготовки спортсменов на начальном этапе занятий спортом, что не предусматривается программами ДЮСШ. Так, в исследовании Г. Д. Бабушкина и Ю. Ф. Назаренко (1995) показано, что отсутствие работы с юными спортсменами по развитию психических функций на начальном этапе подготовки сказывается отрицательно на предстартовом состоянии и результатах соревновательной деятельности. При анализе выступлений юных тяжелоатлетов оказалось, что 45,5 % зачётных подходов были неудачными. Коэффициент эффективности их выступления менее единицы был у 42,6 %. Аналогичные результаты получены были и при анализе выступлений тяжелоатлетов высокой квалификации. Включение в тренировочный процесс юных тяжелоатлетов психологической подготовки, предусматривающей развитие у них соревновательно важных психических функций, позволило достичь 80 – 100 % удачных соревновательных подходов.

Причиной возникновения неблагоприятных предстартовых состояний является также неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Следствием её являются апатия, психическое пресыщение, усталость, отсутствие нервно-психической свежести к старту. В большинстве случаев

(76 %) спортсмены указывают на наличие в их практике неправильно организованной предсоревновательной подготовки, что повлекло за собой возникновение неблагоприятных психических состояний.

Излишняя напряжённость спортсмена как проявление неблагоприятного состояния перед стартом обусловлена преобладанием отрицательных эмоциональных переживаний, таких как боязнь, избегание неудачи, излишняя спортивная злость и т. д., которые возникают после первых неудачных стартов. Продолжительное их протекание способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний. Неудачное выступление спортсмена в одном соревновании может оказать влияние на возникновение неблагоприятного предстартового состояния к следующему соревнованию, что отмечается представителями бокса и фехтования. Для представителей спортивных игр, плавания, конькобежного спорта это не является характерным. Следует отметить также, что и некоторые положительные эмоции (радость при первом удачном старте) могут привести к возникновению неблагоприятных психических состояний (излишнему возбуждению, самоуспокоенности и др.).

Соревнования в спорте являются своеобразным смотра подготовленности спортсмена, достигающей определённого уровня в тренировочной деятельности, системообразующим фактором которой является ожидаемый спортивный результат. На основе анализа спортсменом своей подготовленности и подготовленности соперников планируется тот или иной результат, который может быть адекватным и реально достигаемым, а также завышенным, вероятность достижения которого мала. Завышение результатов влияет на возникновение неблагоприятного состояния перед стартом.

Завышение или занижение предполагаемого спортивного результата, как правило, является причиной возникновения тревожности, возбудимости, и неуверенности, апатии, самоуспокоенности. Выполнение гимнастками запланированного результата на соревнованиях наблюдалось при высокой степени уверенности (от 80 до 100 %), невыполнение – при низкой степени уверенности (от 40 до 60 %).

Предполагаемый спортивный результат является следствием самооценки спортсменом своей подготовленности к конкретному соревнованию и служит началом формирования того или иного предстартового состояния. Как завышенная, так и заниженная самооценка, выступающая свойством личности, является причиной возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Среди лиц с завышенной самооценкой встречается значительное число спортсменов подверженных стрессовому состоянию. Заниженная самооценка в основном способствует появлению апатии. В этой связи одной из задач тренера является формирование у спортсменов адекватной самооценки с самого начала занятий спортом.

Вряд ли можно оспаривать тот факт, что спортсмены выступают на соревнованиях успешнее в тех случаях, когда они находились в состоянии боевой готовности. Те же спортсмены, которые находились в неблагоприятном предстартовом состоянии и были выведены из него перед стартом, выступали на соревнованиях менее успешно. На этом сказываются те изменения в орга-

низме, которые имели место при неблагоприятном предстартовом состоянии и не прошли без следа.

Характерно, что неблагоприятные психические состояния при многократном их повторении, приобретают устойчивый характер и возникают у спортсменов повторно, если повторяются условия сопутствующие их возникновению. В этой связи эффективным средством психологической подготовки спортсменов будет являться не вывод их из неблагоприятного состояния, а определённая совокупность психолого-педагогических воздействий, используемая в процессе тренировочных занятий, не позволяющая оказаться спортсмену в том или ином неблагоприятном психическом состоянии перед стартом. Тогда отпадает необходимость диагностики предстартового состояния у спортсмена, которая не всегда уместна во время подготовки к старту, а также регуляция психического состояния спортсмена, которая не всегда даёт желаемый результат в предстартовый период.

Неблагоприятные предстартовые состояния возникают у спортсменов в 46 % случаев в последний час перед стартом. Однако, возможно и более раннее их возникновение: за 2 – 5 часов до старта, за день до старта. Время возникновения неблагоприятного состояния обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, так и внешними факторами, независимыми от него, но имеющими для него значимость (ранг соревнований, возлагаемая ответственность, незнакомая местность проведения соревнований, незнакомые соперники, вид спорта и др.). Так, у представителей плавания и спортивных игр неблагоприятные состояния впервые стали возникать в основном на начальном этапе занятиями спортом. Для представителей лыжного спорта и биатлона характерно более позднее возникновение неблагоприятных предстартовых состояний – при выступлении по первому спортивному разряду и выше.

#### **21.4 Предотвращение неблагоприятных психических состояний**

Приведём практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и в соревновательной деятельности.

##### **Тревожность**

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;



- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

### **Фрустрация**

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если достигнуть его не удаётся, то для предотвращения этого состояния необходимо;

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

### **Монотония**

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации занимающихся;
- установление поэтапных целей, разбивая тренировочное задание на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

### **Психическое пресыщение**

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонной и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности: волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

### **Страх**

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учёт степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;

- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

### **Стресс**

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями; повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

### **Темы рефератов**

- 1 Причины возникновения психических состояний в спорте.
- 2 Пути предотвращения и средства регуляции психических состояний спортсмена.
- 3 Влияние психического состояния на выступление спортсмена.

### **Литература**

- 1 Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.
- 2 Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Фис, 1981.
- 3 Генев, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генев. – М. : Фис, 1971.
- 4 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Фис, 2005.
- 5 Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983.
- 6 Марищук, В. Л. В кн.: Стресс и тревога в спорте / В. Л. Марищук. – М. : Фис, 1983. – С. 72–87.
- 7 Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М. : Фис, 1985.
- 8 Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003.
- 9 Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Трикта, 2005.
- 10 Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004.
- 11 Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – М. : Фис, 1980.

## ГЛАВА 22 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

### 22.1 Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов

Психологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов зачастую остаются за пределами внимания тренера, особенно при работе с юными спортсменами. Причины здесь могут быть различные: неверие в психологию, незнание психологии и ее возможностей в спорте, недостаток времени и другие. Попадают они в поле внимания тренера, когда их воспитанники становятся взрослыми, приобретают высокий уровень спортивного мастерства, но дальнейшее их продвижение становится затруднительным и даже невозможным. И вот тут-то тренеры обращаются к психологам за помощью. Но в этой ситуации психологи не всегда могут оказать полезную помощь, так как упущено время. Восполнить на этом этапе, упущенное ранее, становится проблематичным ввиду прочно сформировавшихся психологических стереотипов поведения спортсмена и деятельности.

Именно на этапе высшего спортивного мастерства становится очевидным недостаток психологического обеспечения подготовки юных спортсменов. Обращение тренеров на этапе высшего спортивного мастерства к психологам несвоевременно. Работа с взрослыми спортсменами по восполнению пробелов, допущенных ранее, малопродуктивна и не всегда дает должного эффекта.

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе и подготовке спортсменов к соревнованиям невозможно без планомерного, своевременного и систематического психологического обеспечения спортивной деятельности. Поскольку психологическому фактору в спортивной деятельности придается важное значение (Б. А. Вяткин, 1981; А. В. Родионов, 1983; И. П. Волков, 1984; Г. Д. Горбунов, 2006 и др.), то учитывать его необходимо с первых лет занятий спортом.

Понимание психики как свойства высокоорганизованной материи, способной отражать окружающую действительность, дает возможность глубже понять закономерности тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена и обеспечить необходимую подготовку его к выполнению двигательных действий в соревновательной обстановке. Только на основе своевременного развития психических функций, обеспечивающих успешность в соревновательной деятельности спортсмена, должен строиться учебно-тренировочный процесс с самого начала занятий спортом.

При исследовании взрослых высококвалифицированных спортсменов (боксеров, штангистов, фехтовальщиков, легкоатлетов, пловцов и др.) показано, что не у всех в должной мере развиты необходимые психические функции. Основной причиной этого является недопонимание отдельных тренеров

и разработчиков учебных программ для ДЮСШ роли психики юного спортсмена в управлении движениями. Это обнаруживается и при анализе программ для ДЮСШ и в беседах с тренерами.

Поскольку в работе в юными спортсменами (этап начальной спортивной специализации) не уделяется должного внимания психологическому обеспечению подготовки спортсменов, то это сказывается на результатах их будущей соревновательной деятельности и достижении ими высоких спортивных результатов.

Долгое время в спортивной науке существовало понятие медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов, и только в последнее время в спортивный обиход введено понятие «психологическое обеспечение подготовки спортсменов». Психологическое знание все больше и больше стало использоваться при подготовке спортсменов. Это стало возможным благодаря ряду Российских психологов А. В. Алексееву, Г. Д. Горбунову, Г. Б. Горской, И. П. Волкову, А. В. Родионову и др.

Г. Б. Горская в своей работе (1995) выделяет следующие составные компоненты психологического обеспечения подготовки спортсменов: 1) анализ требований вида спорта к психике спортсмена; 2) установление степени соответствия индивидуально-психологических особенностей спортсмена требованиям деятельности в избранном виде спорта; 3) опережающее планирование психологического обеспечения подготовки спортсменов в соответствии с задачами этапа многолетней подготовки; 4) разработка обучающих, развивающих, коррекционных и реабилитационных программ; 5) психологический контроль. В многолетней подготовке спортсменов автор выделяет три этапа (этап начальной подготовки, специализированный этап, этап высшего спортивного мастерства). В соответствии с содержанием подготовки спортсменов (физической, технической, тактической) автор приводит задачи и содержание работы по психологическому обеспечению многолетней подготовки спортсменов. При обосновании содержания психологического обеспечения многолетней подготовки спортсменов в качестве основного принципа автор придерживается принципа опережающей постановки задач (Ю. В. Верхошанский, 1973). Однако в предлагаемой автором системе психологического обеспечения подготовки спортсменов данный принцип реализуется не в полной мере. Так, например, развитие у спортсменов способности к саморегуляции автор предлагает осуществлять на этапе спортивного совершенствования, что слишком поздно.

Такая работа со спортсменами должна проводиться на этапе начальной спортивной специализации. Использование психотехнических игр для совершенствования концентрации внимания, идеомоторики, регуляции уровня активности Г. Б. Горская предлагает на этапе высшего спортивного мастерства. Исследования (Г. Д. Бабушкин, 1985; Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева, 1996), проведенные по развитию указанных выше психических функций у взрослых фехтовальщиков и боксеров высокой квалификации, показали низкую эффективность такой работы с взрослыми спортсменами. Далек не у

каждого спортсмена наблюдались положительные результаты в развитии психических функций.

В ином ракурсе психологическое обеспечение подготовки спортсменов представляет Г. Д. Горбунов (2006) в своей монографии «Психопедагогика спорта». Психологическое обеспечение спортивной деятельности автор понимает как комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования. Представляя содержание психологического обеспечения спортивной деятельности, автор включает в него: психодиагностику, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведения спортсмена. В своей концепции психологического обеспечения спортивной деятельности автор не выделяет содержание этой работы по этапам многолетней подготовки спортсменов, что затрудняет использование ее в практической работе тренера.

По своему содержанию, назначению и задачам психологическое обеспечение подготовки спортсменов значительно шире ранее существующего понятия «психологическая подготовка спортсменов», которая является составной частью психологического обеспечения. В содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов входит психологически обоснованная организация всего процесса подготовки спортсменов, а не только к соревнованиям. Основной задачей такого обеспечения является мобилизация психических резервов спортсмена с целью повышения эффективности тренировочного процесса и надежности соревновательной деятельности.

Будет правомерным, если в психологическом обеспечении многолетней подготовки спортсменов главным направлением считать своевременное создание предпосылок для высокой результативности тренировочной и соревновательной деятельности. Такими предпосылками считаются следующие: оптимальная структура спортивной мотивации и ее высокая устойчивость; соответствие индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена выбранному виду спортивной деятельности; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические функции; сформированная у спортсмена психологическая структура спортивной деятельности; развитая способность к управлению своим состоянием, поведением, деятельностью; психологическая совместимость и срабатываемость партнеров.

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов – создание психологических предпосылок, обеспечивающих успешность тренировочной и соревновательной деятельности в спорте. Под психологическим обеспечением понимается система мероприятий, направленных на реализацию поставленной цели и задач.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов целесообразно будет разделить на две составляющие: тренировочный процесс и соревновательный процесс. Исходя из этого, психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов будет включать два направления: 1) психологическое обеспечение тренировочной деятельности спортс-

менов; 2) психологическое обеспечение соревновательной деятельности спортсменов.

## **22.2 Психологическое обеспечение тренировочного процесса**

Целью данного направления является создание психологических предпосылок, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности спортсмена. Для достижения этой цели работа по психологическому обеспечению включает следующие направления: 1) психодиагностика; 2) формирование оптимальной структуры спортивной мотивации; 3) развитие и совершенствование психических функций, свойств и профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности; 4) формирование психологической структуры спортивной деятельности.

**Психодиагностика** предусматривает:

- выявление исходного уровня развития психических процессов, обеспечивающих успешность в конкретном виде спорта;
- выявление индивидуально-психологических особенностей занимающихся (характер, темперамент, способности);
- изучение психических состояний в тренировочной деятельности (доминирующих и актуальных);
- изучение характера взаимоотношений между спортсменами, и между тренером и спортсменами.

По результатам диагностики спортсмену и тренеру даются рекомендации:

- по комплектованию спортивных групп на основе психологической совместимости и срабатываемости партнеров;
- для занятий в том виде спортивной деятельности, к которой спортсмен более всего предрасположен и добьется в нем высоких результатов;
- по организации индивидуального подхода при обучении спортсменов, планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок, вида спортивных упражнений в связи с состоянием спортсмена;
- по управлению взаимоотношениями в спортивной команде;
- по развитию необходимых психических процессов, волевых качеств.

**Формирование оптимальной структуры спортивной мотивации.**

Целью данного направления является формирование и сохранение у спортсменов устойчивой мотивации к занятиям спортом. Реализация этой цели достигается решением следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к спорту;
- формирование синдрома достижения успеха и нейтрализация мотива избегания неудачи;
- формирование оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации на том или ином этапе многолетней подготовки спортсменов;

- оптимизация соотношения уровня притязаний и возможностей спортсмена;
- удовлетворение актуальных потребностей спортсмена;
- формирование ценностного отношения к занятиям спортом;
- предотвращение возможных неудач при занятиях спортом;
- обеспечение эмоционального удовлетворения спортсменов при занятиях спортом.
- предотвращение у занимающихся неблагоприятных психических состояний (монотонии, психического пресыщения, страха и др.).

**Развитие и совершенствование психических функций, свойств и профессионально важных качеств, обеспечивающих успешность тренировочной деятельности.**

Целью данного раздела работы психологического обеспечения тренировочного процесса является развитие и совершенствование тех психических функций, свойств и профессиональных качеств, которые являются ведущими в том или ином виде спортивной деятельности:

- развитие свойств внимания (концентрации, переключения, распределения) в зависимости от их значимости в спортивной деятельности;
- развитие ощущений (мышечно-двигательных, зрительных, вестибулярных) в зависимости от их значимости в спортивной деятельности;
- развитие представлений движений (идеомоторная тренировка);
- развитие воображения, необходимого для овладения психорегуляцией,
- развитие у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной деятельности;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки своей подготовленности;
- развитие помехоустойчивости;
- развитие эмоциональной устойчивости;
- развитие и совершенствование умений управлять своим состоянием, поведением, деятельностью;

**Формирование психологической структуры спортивной деятельности.** Работа психолога, тренера со спортсменами по данному направлению представляется одной из составляющих психологического обеспечения подготовки спортсменов. При этом важным является ее своевременность, так как сформировавшиеся в процессе занятий спортом ненужные стереотипы поведения, деятельности, реагирования в дальнейшем трудно перестроить. В содержание данной работы входит:

- обучение спортсменов целеполаганию, являющимся важным компонентом психической регуляции спортивной деятельности. Цели привлекают сознание над чем надо работать, мобилизуют энергию и волю спортсмена;
- формирование у спортсменов устойчивой спортивной мотивации;
- анализ значимых условий спортивной деятельности с поиском причин неудач и успеха, их объяснением;
- обучение спортсменов идеомоторной тренировке и побуждение их к ее использованию на занятиях;

- побуждение спортсменов к качественному выполнению тренировочных заданий;
- обучение спортсменов самостоятельному формированию состояния психической готовности к выполнению физических упражнений;
- обучение спортсменов самоконтролю за состоянием, поведением, выполнением движений. Самоконтроль выступает как элемент контрольно-оценочного компонента деятельности спортсмена;
- формирование у спортсменов представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния;
- обучение спортсменов использованию психологических знаний при развитии физических качеств и при освоении техники спортивных упражнений – осуществление интеграции психологической подготовки с физической и технической;
- обучение и побуждение спортсменов к систематическому анализу результатов тренировочных занятий;
- обеспечение восстановления работоспособности спортсменов в процессе тренировочных занятий и по их окончании с использованием психологических (психорегулирующая тренировка) и физических средств (массаж, баня).

## **22.3 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям**

### **22.3.1 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе начальной спортивной специализации**

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании в процессе многолетней спортивной тренировки. Его содержание и назначение должно исходить из задач, решаемых в процессе спортивной тренировки. Основное же его назначение будет заключаться в содействии решению задач спортивной тренировки в многолетней подготовке спортсменов.

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям – создание психологических предпосылок для овладения спортсменами оптимальным предстартовым состоянием.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления: 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности; 2) анализ результативности соревновательной деятельности; 3) удовлетворение актуальных потребностей; 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов; 5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе; 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции; 7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.



**Формирование психологической структуры соревновательной деятельности** у юных спортсменов предполагает: 1) обучение спортсменов целеполаганию; 2) обучение спортсменов самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки; 3) актуализацию соревновательной мотивации 4) обучение спортсменов навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

- *Обучение юных спортсменов целеполаганию.* Данная работа должна осуществляться с первыми участиями спортсменов в соревнованиях. Умение целеполагания, как считает Р. Мартенс (1987), весьма важное умение для спортсмена. По его мнению, цели привлекают сознание к тому, над чем надо работать, мобилизуют энергию спортсмена, способствуют проявлению настойчивости в достижении результатов. Выделяются результативные и процессуальные цели. В соревновательном периоде более эффективны процессуальные цели (продемонстрировать мастерство, в полной мере использовать свою техническую, тактическую, психологическую подготовленность и др.). В случае акцентирования у юных спортсменов результативных целей может возникать неуверенность в себе, тревожность за результат, снижение самооценки в случае не достижения целей. В пользу формирования процессуальных целей говорит тот факт, что процессуальные цели поддаются контролю ситуации, а, следовательно, и создается возможность управления ими. Чувство контроля ситуации придает спортсмену уверенность в себе.

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели. По мере накопления соревновательного опыта тренер делегирует спортсменам постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) чтобы цели не были слишком легкими; 2) цели должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Постановка соревновательных целей спортсменом обусловлена следующими факторами (рис. 24). Первый фактор – спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели. Второй фактор – возможности самого спортсмена самооценка своей подготовленности. Третий фактор – возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы. Четвертый фактор – результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях. Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.

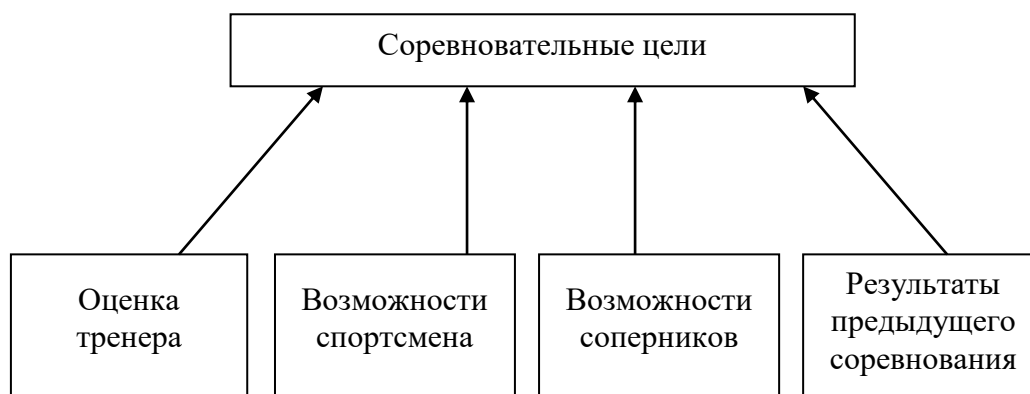


Рис. 24 Постановка спортсменом соревновательных целей

Для развития у юных спортсменов способностей к целеполаганию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности». В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

- 1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;
- 2) выявление своих сильных и слабых сторон;
- 3) постановка ближайших и перспективных целей;
- 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

- *Обучение спортсменов самоконтролю и формирование адекватной самооценки.* Действенным средством обучения самоконтролю и формированию самооценки является работа в парах с взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательного для будущих чемпионов. В дневнике спортсмены сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Сравнение спортсменом самооценки и оценки тренера способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работе.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
- чередование партнеров (сильных, слабых);
- эмоциональная поддержка при неудачах;

- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Систематическое проведение тренинга личностной причинности также способствует формированию у юных спортсменов адекватной самооценки.

*- Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха.*

На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной.

Выделение в структуре спортивной мотивации двух составляющих - тренировочной и соревновательной, имеющих существенное различие по содержанию, целям, результатам, – позволяет говорить о различии содержания мотивации занимающихся в каждой из этих составляющих, а также и о задачах по ее формированию у юных спортсменов.

При формировании у спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;
- формирование у юных спортсменов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;
- постановка перед юными спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т. п.);
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;
- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;
- предотвращение возникновения у юных спортсменов неблагоприятных психических состояний.

При формировании соревновательной мотивации у юных спортсменов решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

В качестве средств, способов, методов формирования спортивной мотивации у юных спортсменов рекомендуется использовать широко известные в спортивной практике средства, методы.

*- Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха.*

Соревновательная мотивация включает два аспекта: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена, его поведение на соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности.

Формирование мотивации достижения у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующих условий:

- 1) формирование у юных спортсменов синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;
- 2) самоанализ результатов своей деятельности. О содержании этой работы указывалось выше;
- 3) выработка оптимальной тактики целеполагания в занятиях спортом;
- 4) межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Для формирования у юных спортсменов синдрома достижения рекомендуется следующая работа:

- 1) обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения в спортивной деятельности;
- 2) обучение способам поведения, типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения (предпочтение реально достижимых целей; предпочтение ситуаций, предполагающих личную ответственность за успех дела, и избегание случайных ситуаций, а также ситуаций, где цель задается другими людьми; предпочтение ситуаций с обратной связью о результатах деятельности и т. п.);
- 3) изучение конкретных примеров из своей повседневной жизни, а также из жизни людей, обладающих высокоразвитой мотивацией достижения.

**Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.** Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов осуществляется следующим образом. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена в ряде исследований. Показано, что чем выше результативность соревновательной деятельности спортсменов, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. В этой связи, при развитии результативности соревновательной деятельности у юных спортсменов, тем самым будет укрепляться спортивная мотивация. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

1 Перед началом любого дела (обучение упражнению, приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать спортсмену будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ.

2 Формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей. Характерно, что чем более значима эта цель, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив.

3 Учитывая, что для подростков не характерно выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности. Поддержание такого ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации.

4 Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели.

5 Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализация и усиление позитивных переживаний спортсмена.

6 Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.

**Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов.** Анализ учетной документации спортивных школ позволяет

говорить о существовании проблемы – отсева учащихся ДЮСШ, особенно на этапе начальной спортивной специализации. Так, число учащихся, прекративших заниматься на первом году обучения, по результатам анализа учебной документации ДЮСШ по боксу и дзюдо, составляет до 80 %, на втором году – 45 %. В дальнейшем на 3-м и 4-м годах обучения отсев учащихся продолжается.

Одной из причин подобного отсева учащихся ДЮСШ является неудовлетворение актуальных для них потребностей (по А. Маслоу).

Первая группа – физиологические потребности (в движении, в отдыхе, в питании, в воде).

Вторая группа – потребности в безопасности (в защите от физических опасностей, в защите от психологических опасностей).

Третья группа – потребности в социальных связях.

Четвертая группа – потребности в уважении, признании, одобрении.

Пятая группа – потребности в самоактуализации, самоутверждении, самовыражении.

Неудовлетворение той или иной потребности сказывается на отношении к тренеру, к занятиям, на ослаблении спортивной мотивации вплоть до ухода из группы, спорта. Работа с юными спортсменами по данному направлению строится следующим образом: 1) с помощью опроса выявляются актуальные потребности у каждого спортсмена; 2) разрабатываются индивидуальные программы удовлетворения актуальных потребностей; 3) практическая работа по удовлетворению актуальных потребностей юных спортсменов; 4) работа с родителями (относительно питания, режима дня); 5) проведение со спортсменами индивидуальных бесед по удовлетворению потребностей.

**Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов.** Решение данной задачи осуществляется путем диагностики предстартового состояния спортсмена на протяжении нескольких соревнований. С этой целью предлагается комплексная психодиагностическая методика, предложенная Г. Д. Бабушкиным и В. Н. Смоленцевой.

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированность и устойчивость. Главной задачей психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психической готовности будут различными как у спортсменов различных видов спорта, так и у одного и того же спортсмена в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов. Выявляется сформированность следующих составных компонентов состояния спортсмена.

- *Потребностно-мотивационный компонент*, «запускающий» активность спортсмена, и являющийся его «движителем». Он выступает центральным звеном предстартовой психической готовности и включает потребности,

мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена. Для оперативной диагностики потребностно-мотивационного компонента перед соревнованием используются следующие показатели: соревновательная мотивация - мотивация достижения успеха; потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов; направленность спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс; состояние мотивации по цветовой методике М. Люшера.

- *Рефлексивный компонент* являющийся осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей деятельности спортсмена.

Организирующая роль выявленных показателей оценки и самооценки зависит от их соответствия реальности. Поэтому, при психодиагностике предстартовой психической готовности нужны данные о соответствии оценок и самооценки спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Объективными сведениями о возможностях и состояниях спортсмена являются оценки тренера и других руководителей команды, имеющих опыт наблюдения выступления спортсмена на соревнованиях.

Для диагностики рефлексивного компонента выявляются отношение к предстоящему соревнованию и значимость для спортсмена выступления на соревновании. Определяются следующие показатели: уверенность в успешном предстоящем выступлении, восприятие возможностей соперников, желание участвовать в соревновании, субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми; личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований для спортсмена.

- *Эмоциональный компонент* предстартовой психической готовности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или неблагоприятных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, внутриличностного конфликта, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента перед соревнованием важно выявлять физиологические и психологические аспекты эмоций, проявляющиеся в следующих показателях: тревожность как состояние; коэффициент вегетатики с помощью цветовой теста М. Люшера; способность к саморегуляции с помощью психофункционального теста А. В. Алексеева.

- *Сенсомоторный (двигательный) компонент* предстартовой психической готовности спортсмена включает показатели сенсорной устойчивости и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются: быстрота саморегуляции (скорость простой двигательной реакции), точность саморегуляции (реакция на движущийся объект, воспроизведение дозированного мышечного усилия), активность саморегуляции (направление ошибок при РДО и при воспроизведении усилий, направление ошибки по оценке 10 секундного интервала).

Параллельно с психодиагностикой предстартовой психической готовности спортсмена, определяется результативность его соревновательной деятельности. На основе сравнения полученных результатов выявляются характеристики оптимального предстартового состояния каждого отдельного спортсмена.

Результаты психодиагностики предстартовой психической готовности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях:

- для экстренной коррекции тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;

- при воздействии на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;

- для прогнозирования результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании;

- при отборе спортсменов для участия в конкретном соревновании;

- актуализации мотивов участия в предстоящем соревновании.

### **Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе.**

Решение данной педагогической задачи психологического обеспечения подготовки юных спортсменов к соревнованиям осуществляется в соответствии с основными положениями теории спортивной тренировки.

Процентное соотношение видов подготовки юных спортсменов на предсоревновательном этапе представляется следующим образом:

- физическая подготовка 30 %,
- техническая подготовка 40 %,
- тактическая подготовка 10 %,
- психологическая подготовка 20 %.

При этом не исключается изменение в планировании для каждого отдельного спортсмена в связи с его подготовленностью в том или ином виде подготовки.

### **Обучение спортсменов навыкам психорегуляции.**

Решение данной задачи на этапе начальной спортивной специализации обусловлено включением юных спортсменов в соревновательную деятельность. Своевременное обучение навыкам психической саморегуляции позво-



лит юным спортсменам управлять своим предстартовым состоянием и обеспечить оптимальное боевое состояние к началу соревнования. Такая необходимость обусловлена также тем, что, как показали исследования В. Н. Смоленцевой (2003), среди высококвалифицированных спортсменов различных видов спорта всего от 5 до 37 % с высоким уровнем развития навыков психорегуляции. Самый низкий процент выявлен у единоборцев (5 %).

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков саморегуляции, позволяющие использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде осуществляется совершенствование навыков психорегуляции и использование спортсменом их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему: 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние; 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала; 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

При обучении навыков психической саморегуляции рекомендуется методика В. Н. Смоленцевой, описанная в отдельной главе – «Психорегуляция в спорте».

### **Формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.**

Актуальность ресурсного подхода к решению проблемы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям обусловлена сформировавшейся тенденцией детерминации стрессовых состояний, возникающих на соревнованиях, когнитивными факторами личности.

Когнитивный ресурс спортсмена представляет собой совокупность психолого-педагогических знаний, необходимых для правильного оценивания различных соревновательных ситуаций, поиска способов реагирования в них. Формирование когнитивного ресурса юных спортсменов осуществляется в рамках теоретической части психологической подготовки, а также в процессе самостоятельной работы спортсменов под руководством тренера. Юным спортсменам предлагается усвоить основные положения спортивной психологии для повышения личностной компетентности с целью обеспечения успешного выступления на соревнованиях. Юные спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях, должны знать следующее: какие могут возникнуть состояния перед стартом; каково их влияние на результативность соревновательной деятельности; каковы причины возникновения того или иного состояния; как предотвратить возникновение неблагоприятного состояния; характер влияния стресс-факторов на состояние спортсмена;

как регулировать (оптимизировать) неблагоприятное состояние. Такая информация должна даваться юным спортсменам, чтобы они могли ее использовать на соревнованиях.

### **22.3.2 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе углубленной спортивной специализации**

Цель психологического обеспечения на данном этапе – создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на данном этапе осуществляется по следующим направлениям: 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности; 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих; 3) совершенствование навыков психорегуляции; 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям; 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе; 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена; 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований; 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности; 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

**Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности.** Вполне естественно, что на этапе начальной спортивной специализации сформировать устойчивую структуру соревновательной деятельности у спортсменов не представляется возможным. Поэтому решение данной задачи продолжается на этапе углубленной спортивной специализации в тех же направлениях, что и на предыдущем этапе.

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает: 1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием; 2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения на соревнованиях; 3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности; 4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи – **актуализация соревновательной мотивации** спортсменов на данном этапе добавляется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивацией.

Под внешним управлением формированием спортивной мотивации понимается воздействие со стороны тренера, психолога на процесс мотивации спортсмена. При этом в процессе управления решаются задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т. д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже – монолога. При этом следует исходить из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Этот метод характеризуется воздействием на сознание субъекта через обращение к его собственному критическому суждению. В основе этого метода лежит разъяснение сути явления, причинно-следственных связей и отношений, выделение значимости решения того или иного вопроса. Убеждение апеллирует к аналитическому мышлению, при котором преобладает сила логики, доказательность и достигается убедительность приводимых доводов. Убеждение призвано создать у человека убежденность в правоте другого и собственную уверенность в правильности принимаемого решения. Особенно велика роль метода убеждения при проведении тренингов причинных схем.

Сила убеждения основана на том, что доводы, приводимые тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные доводы, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно проводить диалогическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

В психологии выделяются несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации. К ним относятся:

- фундаментальный метод – представляет собой прямое обращение к спортсмену, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;
- метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах спортсмена и на тщательной проверке аргументов тренера;
- метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;
- метод акцентирования используется при расстановке акцентов на приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что...»);
- метод кажущейся поддержки. При этом методе доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку. Затем через некоторое время приводятся контраргументы.

При использовании метода убеждения в процессе формирования у спортсменов мотивации необходимо исходить из того, что убеждение наиболее эффективно в следующих случаях:

- на фоне малой интенсивности эмоций спортсменов;
- когда речь не идет о переориентации потребностей;
- когда тренер сам уверен в правильности предлагаемого спортсмену решения;

- когда предлагается аргументация не только тренера, но и рассматривается аргументация спортсмена;
- когда аргументация начинается с обсуждения тех доводов, по которым легче добиться согласия;
- когда разработан план аргументации, учитывающий контраргументы со стороны спортсмена.

При использовании метода убеждения целесообразно следующее:

- показать спортсмену важность предложения, возможность его осуществления;
- представить различные точки зрения и сделать разбор прогнозов;
- увеличить значимость достоинств предложенного и уменьшить величину его недостатков;
- учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его образовательный и культурный уровень;
- не парировать доводы спортсмена тотчас же, ибо он воспримет это как неуважение;
- аргументировать максимально ясно, проверяя, правильно ли понимает собеседник посланное ему сообщение;
- включить спортсмена в обсуждение и принятие решения.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений.

Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

По способу воздействия внушение делится на прямое (открытое) и косвенное (скрытое). Прямое внушение характеризуется открытостью (ясностью) цели внушения, императивностью, прямой направленностью. При этом используются фразы предельно краткие, произносимые твердо, настойчиво, не допуская сомнений. Для усиления воздействия рекомендуется использовать невербальные средства общения: немигающий взгляд прямо в глаза, наклон вперед и др. При косвенном (опосредованном) внушении используются более мягкие формулировки, меньшая категоричность в суждениях. Этот способ внушения более эффективен в случае активного сопротивления спортсмена. Характерной особенностью этого способа внушения является то, что спортсмен сам приходит к принятию решения.

При косвенном внушении используются следующие приемы:

- спортсмену рассказывают о других спортсменах или событиях, при этом ключевая фраза акцентируется с различной интенсивностью и «прозрачностью»;

- в присутствии спортсмена обращаются к другим спортсменам, а текст содержит фразу или сюжет, намекающий на определенные выводы, которые должен сделать сам спортсмен;

- высказывание в форме: «если ... (совершить какое-то действие), то ... (результаты будут такие)»;

- использование неоконченных фраз: заканчивает ее сам спортсмен;

- произнесение ключевой фразы, а за ней следует другая фраза, отвлекающая внимание спортсмена и не дающая осмыслить первую фразу, которая загоняется в подсознание.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях: 1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом; 2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену; 3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения; 4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т. п.); 5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм). Первые два свойства личности способствуют внушению, третье (негативизм) затрудняет, противодействует внушению.

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревновании, к выполнению тренировочных заданий и т. п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выдаваемые ему мысли собственными, так же, как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание: «Вряд ли ты можешь на это решиться»;

- «невинный» обман, введение в заблуждение;

- поддразнивающие высказывания: «Неужели ты ему проиграешь»;

- замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета;

- «невинный» шантаж (намек на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом);

- преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

Следует помнить, что манипуляцией нужно пользоваться осторожно, предвидя при этом поведение и действия спортсмена.

При использовании выше перечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный эффект при работе с холериками. То, что может использоваться при работе с экстерналами, может не дать эффекта при работе с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

Кроме вышеописанных методов, предлагаются и другие методы, предложенные А. П. Шумилиным применительно к борьбе дзюдо:

1) учет в работе со спортсменами (особенно на соревнованиях) особенностей подросткового возраста (дружба, любовь, чувство взрослости, самостоятельности и др.);

2) разъяснение по поводу возникновения проблемы на тренировках, соревнованиях: от проблемы не надо уходить, а надо ее признать и пытаться разрешить;

3) программирование предстоящей схватки самим спортсменом в случаях наличия информации о сопернике и при отсутствии таковой;

4) использование релаксационных моментов до и после поединков (на тренировках и соревнованиях) с целью восстановления энергетического потенциала. В качестве упражнений рекомендуется подражание животным и птицам: расслабленная ходьба по татами, имитируя тигра; взмахи при ходьбе, имитируя птицу; ходьба в позе медведя и т. п.;

5) посвящение предстоящего выигрыша в схватке другу, подруге, родным, себе;

6) использование системы поощрений за участие в соревнованиях (за волю к победе, за лучшую борьбу в стойке, за честность, за красивый бросок и т. д.);

7) стимулирование спортивного роста спортсмена (в средствах массовой информации, поездкой на соревнования, награждение спортивной формой и т. п.);

8) использование системы разрядных нормативов и присвоение поясов;

9) проведение анализа прошедшего соревнования с демонстрацией по видео;

10) использование системы наставничества (юный спортсмен прикрепляется к опытному мастеру);

11) ведение спортсменом спортивного дневника с систематическим самоанализом, самоконтролем и анализом достигаемых результатов с тренером;

12) информирование юных спортсменов о достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях.

Использование вышеописанных приемов в работе с юными спортсменами в соревновательном периоде позволяет укреплять у них уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к занятиям и тренеру, готовность к дальнейшему совершенствованию в спорте.

**Выявление доминирующих и актуальных состояний спортсменов на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих.** Решение данной задачи описано в предыдущем параграфе. Факторы, обуславливающие характер состояния, определяются путем опроса, беседы.

**Совершенствование умений психической саморегуляции** осуществляется следующим образом.

Средства, используемые для формирования и совершенствования умений психорегуляции должны носить индивидуальный характер и приобретать специализированное содержание применительно к конкретному виду

спорта. Данный возрастной этап характеризуется тем, что приобретение знаний, формирование умений и навыков у человека осуществляется в результате его собственной деятельности, проявлении психической активности, активного взаимодействия между обучающимися и обучающим. В этой связи можно считать, что стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

При совершенствовании у юных спортсменов навыков психорегуляции важным является получение обратной информации с целью коррекции содержания занятий, объема упражнений и т. п. Знание степени усвоения спортсменами заданий (упражнений), позволяет управлять этим процессом. Поэтому, процесс совершенствования умений психорегуляции необходимо строить на основе реализации принципа обратной связи.

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально-специализированную. Индивидуально-специализированная часть психорегуляции осуществляется по индивидуальным вариантам, разработанным с учетом вида спорта, индивидуально-психологических особенностей, а также особенностей поведения и психического состояния спортсменов на соревнованиях. Базовая часть обучения психорегуляции спортсменов по В. Н. Смоленцевой, используемая на занятиях, описана в предыдущем параграфе.

При совершенствовании умений психорегуляции важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности и реализация на этой основе индивидуального подхода к обучающимся спортсменам, осуществляемого в следующих формах:

- дозировка выполняемых упражнений;
- составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;
- индивидуальные беседы и занятия;
- контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);
- описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

### **Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.**

Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям учитывается динамика состояния предстартовой психологической

подготовленности спортсмена. Психологическая подготовка каждого спортсмена к соревнованию строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена. При психологической подготовке спортсменов необходимо знать индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

Ниже представлено содержание психологической подготовки спортсменов к соревнованию при отклонении от заданных параметров в каждом структурном компоненте психологической готовности.

Уровень сформированности компонентов психологической подготовленности определяется на следующих этапах подготовки спортсменов к соревнованию: вначале этапа предсоревновательной подготовки; после втягивающего микроцикла; после ударного микроцикла; после восстановительного микроцикла за день до соревнования. Методики диагностики сформированности компонентов психологической подготовленности представлены в предыдущем параграфе. Полученные результаты по каждому спортсмену служат исходными данными для разработки индивидуализированных программ психологической подготовки и организации работы по коррекции психологической подготовленности каждого спортсмена после каждого обследования.

### ***1 Потребностно-мотивационный компонент.***

В случае выявления у спортсмена вначале предсоревновательного этапа отклонений составляющих этого компонента от заданных параметров работа со спортсменами строится по следующим основным направлениям:

- 1 Анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях.
- 2 Развитие у спортсменов качества результативности спортивной деятельности.
- 3 Формирование у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование соревновательных целей в связи с возможностями спортсмена.
- 4 Ориентация на повышение соревновательной мотивации.
- 5 Актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха.
- 6 Создание положительного эмоционального фона на занятиях.
- 7 Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.
- 8 Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

**Анализ выступления спортсменов** на прошедших соревнованиях и объяснение его результатов проявлением усилий на тренировках и соревнованиях. Для этого используется мотивационный тренинг «причинных схем».

**Совершенствование у спортсменов результативности** (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов. Содержание работы по данному направлению представлено в предыдущем параграфе.



**Формирование у спортсменов адекватной самооценки** своей психологической подготовленности и планирование на этой основе содержания психологической подготовки. Поскольку самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, то считается необходимым при управлении формированием мотивации решение следующих задач: 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов; 2) учет характера самооценки при постановке соревновательных целей. Содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

При развитии у спортсменов способностей к адекватному целеполаганию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности». Укрепление спортивной мотивации рассматривается как развитие у спортсмена ощущения того, что он сам является причиной своего поведения и всех его последствий. При проведении этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи: 1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями; 2) выявление в психологической подготовленности своих сильных и слабых сторон; 3) постановка ближайших целей; 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

**Ориентация на повышение соревновательной мотивации.** Исследования характера спортивной мотивации позволили выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации и представить содержание этой работы со спортсменами (см. предыдущий параграф).

Анализ специальной литературы по проблеме мотивации и результаты психологических исследований позволяют определить задачи по формированию спортивной мотивации у спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации и подобрать соответствующие для этого возраста и квалификации средства.

**Актуализация у спортсменов мотивации достижения успеха.** Содержание работы по решению этой задачи представлено в предыдущем параграфе.

#### **Создание положительного эмоционального фона на занятиях.**

Между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь – положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

**Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.** Важно понять, что на данном этапе тренер и спортсмен – равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные.

Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

**Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.** В процессе подготовки спортсменов к соревнованию выявляются у них актуальные потребности, что служит отправным моментом для их удовлетворения. Выявляются следующие потребности: физиологические, в безопасности, в уважении, в одобрении, в общении, в самоутверждении, в самовыражении, в стремлении спортсмена к достижению высоких результатов. Подробно решение этой задачи описано в предыдущем параграфе.

## ***2 Рефлексивный компонент психологической подготовленности.***

На основании результатов опроса со спортсменами, у которых выявлены недостатки в сформированности отдельных составляющих рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

1 Планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии собственной подготовленности (технической, физической, психологической) с подготовленностью соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах.

2 Восприятие возможностей соперников. Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены также как и собственные возможности. На основе этого перед спортсменом ставится соревновательная цель во встрече с каждым соперником.

3 Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выяснялись причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4 Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) – «смогу ли я с точки зрения других?». Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса этой оценки на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижением уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах.

5 Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании.

От того насколько значимо выступление спортсмена в предстоящем соревновании, будет зависеть его соревновательная мотивация, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов одним из ответов: «очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

На основе анализа результатов ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

### ***3 Эмоциональный компонент психологической подготовленности.***

1 При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа. Посредством беседы выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится последующая работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование у спортсмена адекватной самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности.

2 Коэффициент вегетатики  $KВ = 1,2 \pm 0,6$  свидетельствует об оптимальной предстартовой психологической подготовленности спортсмена.

При выявлении высокого показателя вегетатики ( $KВ = 1,8$  и более) имеет место затруднение в переносимости нагрузок, спортсмен прилагает волевые усилия для преодоления неблагоприятного состояния. Путем анализа тренировочных нагрузок и беседы со спортсменом необходимо выяснить причины подобного состояния, и на основе этого строить тренировочный процесс. В данном случае спортсмену рекомендуется снизить тренировочную нагрузку, не рекомендовать упражнения, связанные с проявлением выносливости.

Коэффициент вегетатики  $KВ = 0,6$  и менее свидетельствует о парасимпатикотонии, не довосстановлении, болезненном состоянии. Выяснив причины проявления такого состояния, необходимо пересмотреть: тренировочные нагрузки; обратить внимание на питание спортсмена; рекомендовать восстановительные процедуры (массаж, водные процедуры, ПРТ и др.), в лабораторных условиях использовать прибор ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии с генерацией импульсов от 500 до 1200 герц), ЛЭНАР (лечебный электронаркоз с генерацией импульсов от 500 до 2000 герц).

3 Способность к управлению своим состоянием, поведением определяется путем выполнения заданий психофункционального теста А. В. Алексева с регистрацией частоты сердечных сокращений. При выявлении недостаточного (среднего и низкого) уровня сформированности умений психорегуляции со спортсменами проводятся ежедневные занятия (в течение 20 минут) по обучению навыкам психорегуляции.

Предлагается применение психорегулирующей тренировки (ПРТ) во время сеанса восстановительного массажа. Применяя массаж с определенной силой и продолжительностью воздействия, можно изменять функциональное состояние центральной нервной системы, снижать или повышать ее возбудимость. Посредством массажа и ПРТ можно оказывать воздействие на психические процессы, происходящие в сознании, регулировать эмоционально-чувственные, волевые, мотивационные проявления человеческой психики. ПРТ (проводимая в сочетании с массажем) достаточно сильное средство воздействия на спортсмена.

4 Экспресс-оценка эмоционального состояния спортсменов осуществляется по методике Ю. Я. Киселева и предусматривает выявление следующих показателей: самочувствия, настроения, желания тренироваться, желания соревноваться, удовлетворенность тренировочным процессом, удовлетворенность соревновательным процессом, отношения с товарищами, отношения с тренером, готовность к соревнованию. Оценка проводится до тренировки и после. Тем самым становится ясным влияние тренировочного занятия на эмоциональное состояние спортсмена, что позволяет вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Результаты оценки эмоционального состояния каждого спортсмена сравниваются с установленными ранее критериями.

При выявлении существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена проводится следующая работа.

Выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена, и на этой основе строится соответствующая работа с ним.

- При снижении самочувствия и настроения: пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; восстановительные мероприятия (массаж, сауна, ПРТ, плавание в бассейне и др.).

- При снижении желания тренироваться и соревноваться: пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом проводится пересмотр соревновательных целей и сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации.

- При снижении удовлетворенности тренировочным процессом: анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) достигнутой в процессе тренировок;

- При ухудшении отношений с тренером и товарищами по команде: анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений к спортсмену.

#### ***4 Двигательный (сенсомоторный) компонент психологической подготовленности.***

При диагностике двигательного компонента определяются: 1) дозированный теппинг-тест; 2) точность воспроизведения заданного усилия (20 кг) на ручном динамометре.

Теппинг-тест осуществляется следующим образом. Испытуемый ставит карандашом точки в течение 10 секунд в максимально быстром темпе в одном квадрате (max). Затем ставит точки в другом квадрате в половину медленнее, демонстрируя различительную способность восприятия темпа (0,5 max). Определяется коэффициент  $K = 0,5 \text{ max}/\text{max}$ .

Оптимальная величина по данному тесту составляет  $0,6 \pm 0,05$ , и характеризует идеальное чувство темпа, соответствующее высокому уровню психологической подготовленности.

При снижении коэффициента  $K$  менее 0,45 наблюдается психомоторное торможение, установка человека на экономию энергии, утомление. При выявлении такой величины коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; восстановительные процедуры (массаж, ПРТ, сауна, бассейн и др.).

При повышении коэффициента  $K$  более 0,65 наблюдается установка человека на скоростное движение, что характерно для спортивной борьбы. Значение коэффициента  $K = 0,85$  и более характеризует чрезмерное психомоторное возбуждение и потерю контроля. При выявлении повышенного коэффициента у спортсмена осуществляется следующее: массаж в сочетании с ПРТ, обучение различению темпа движений.

### **Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе.**

Данный возрастной период характеризуется интенсивным развитием физических качеств. В этой связи развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости) уделяется значительное внимание при подготовке спортсменов к соревнованиям. Существенное внимание уделяется также психологической подготовке спортсменов. Этим самым создаются предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования на последующем этапе.

Процентное соотношение видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе представляется следующим образом:

- физическая подготовка 30 %,
- техническая подготовка 20 %,
- тактическая подготовка 20 %,
- психологическая подготовка 30 %.

Приведены усредненные нормы времени. Не исключается изменение в планировании для каждого отдельного спортсмена в связи с его подготовленностью в том или ином виде подготовки.

**Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена.** Необходимость решения этой задачи обусловлена тем, что при определении направленности тренировочных нагрузок следует учитывать характер психического состояния спортсмена, его готовность к выполнению той или иной работы. На основе экспресс анализа преддвительностного психического состояния спортсмена (перед тренировкой) можно дифференцировать на состояние готовности или неготовности к выполнению конкретных физических упражнений.

Для диагностики преддвительностного состояния используются следующие методики: САН (самочувствие, активность, настроение); теппинг-тест (за 10 с); динамометрия; биопотенциометрия. При определении направленности тренировочных нагрузок, необходимо исходить из следующего.

При выявлении выраженных сдвигов в сторону повышения Дин опт/мак; Т-Т-опт/мак; САН; биопотенциала (по биометру) (по отношению к фону) большая часть тренировочной нагрузки должна носить скоростно-силовой характер. При выявлении выраженных сдвигов в сторону понижения боль-

шая часть тренировочной нагрузки должна быть направлена на выносливость.

**Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований.** Необходимость решения этой задачи обусловлена повышением физических и психических нагрузок на спортсменов.

После тренировочного занятия, соревнования в организме спортсмена конкурируют две системы эрготропная и трофотропная. Как правило, после выполненной физической нагрузки некоторое время (около часа) преобладает эрготропная система. При этом продолжают расходоваться энергетические запасы организма, процесс восстановления отодвигается во времени. В данный период времени может наблюдаться проявление негативных психических состояний утомления, психического пресыщения, ухудшение самочувствия, настроения и др.

В работе со спортсменами решение этой задачи заключается в снижении активности эрготропной системы и ускорении включения в работу трофотропной системы, которая способствует ускорению восстановительных процессов и проявлению позитивных психических состояний. При этом важную роль играют процессы торможения, которые необходимы для устранения влияния помех на спортсмена. Такой помехой у спортсмена после тренировки и соревнования считается функционирование нежелательной для данной ситуации эрготропной системы. Устранить ее влияние можно при развитии процессов торможения, и их включения в определенный момент (в данном случае после окончания тренировочного занятия). Воспитать такое торможение возможно при одновременном использовании психорегулирующей тренировки (расслабление, успокоение) и восстановительного массажа.

При обосновании данного направления психологического обеспечения подготовки спортсменов исходят из того, что в основе саморегуляции лежат следующие психофизиологические механизмы: 1) устранение инерционной и неактуальной для настоящего момента функциональной системы, не нужных эмоциональных переживаний и негативных психических состояний, характерных для тренировки; 2) оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для данной спортивной ситуации функциональной системы; 3) оптимизация закрепления в центральной нервной системе конкретных условно-рефлекторных временных связей и центрально-периферических отношений.

Назначение психорегуляции при подготовке спортсменов к соревнованиям заключается в следующем:

- 1 Приобретение спортсменом оптимального, боевого состояния к соревнованию.
- 2 Обеспечение отдыха между соревновательными стартами.
- 3 Преодоление чувства усталости, страха и других неблагоприятных состояний.
- 4 Ускорение вхождения спортсмена в необходимое состояние.
- 5 Восстановление работоспособности спортсмена после тренировок и соревнований.

6 Мобилизация на проявление максимальных, волевых и физических усилий.

Предлагается внедрение в тренировочный процесс спортсменов применение психорегулирующей тренировки после каждого тренировочного занятия и соревнования.

Методика восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных занятий и соревнований заключается в следующем. Занятия ПРТ проводятся со всей группой одновременно в отдельном от спортзала помещении. Используются оба варианта ПРТ (расслабление и мобилизация). Время сеанса составляет 15–20 минут. С некоторыми спортсменами, у которых выявлено сильное утомление с проявлением монотонии и психического пресыщения, сеансы восстановления проводятся отдельно с использованием ПРТ и массажа. Сеанс продолжается в течение 30–40 минут. Во время сеанса восстановительного массажа спортсмен прослушивает формулы психорегулирующей тренировки (40 формул) – вариант расслабление, успокоение (по А. В. Алексееву), озвученные магнитофоном. Массажное воздействие оказывается на наиболее крупные рефлексогенные зоны спины, пояснично-крестцовой области, мышцы рук, бедер и голеней. Методика массажа соответствует классическому методу спортивного массажа. После прослушивания формул на расслабление (успокоение) спортсмен прослушивает мобилизующие формулы (20 формул).

Поскольку проведение сеансов восстановления работоспособности спортсменов предполагает наличие у них умений психической саморегуляции (внушения расслабления и мобилизации), то первоначальным моментом перед проведением сеансов восстановления специальной работоспособности спортсменов проводится краткосрочное (в течение 10 занятий) развитие психических функций (внимания, ощущения, представления, воображения) с использованием психотехнических игр и психорегулирующей тренировки.

**Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов.**

На данном этапе у спортсменов проявляются индивидуальные характеристики поведения в условиях соревнований. Как показывает практика подготовки спортсменов, стиль соревновательной деятельности вырабатывается продолжительное время с накоплением соревновательного опыта, претерпевая при этом существенные изменения. Важно, чтобы он соответствовал индивидуально-психологическим особенностям личности спортсмена и давал положительные результаты.

Для формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности у спортсмена можно воспользоваться рекомендациями Б. В. Турецкого (1985) для спортивных единоборств, в следующей последовательности:

- 1 Проанализировать соревновательную деятельность спортсмена и установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях: определить, в каких ситуациях он действует уверенно, а в каких неуверенно. Для этого необходимо разработать соревновательную карту спортсмена, включающую: характер соревновательной деятельности (харак-

тер маневрирования, коэффициент активности, коэффициент соревновательной результативности); склонность к решению двигательных приемов (быстрота нападения, быстрота и успешность переключения к другим действиям и т. п.); объем, вариативность, направленность боевого арсенала; склонность к проявлению творчества в борьбе, склонность к тактической игре с соперником; морально-волевые качества.

2 Выделить наиболее вероятные качества (физические, психологические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.

3 Определить степень выраженности психофизиологических особенностей (силы, подвижности, уравновешенности и др.), определяющих успех в соревнованиях, а также тех, которые препятствуют этому.

4 Определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности на основе оценки соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.

5 Сформулировать и описать комплексную характеристику индивидуального стиля соревновательной деятельности для конкретного спортсмена, начиная с разминки перед соревнованием и заканчивая финальным поединком.

6 Определить общие направления в развитии и совершенствовании: физических качеств, технических приемов, тактических приемов, психических качеств.

7 Разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон личности спортсмена на различных этапах обучения и тактико-технического совершенствования.

8 Определить педагогические средства для компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности. Установить последовательность средств нивелирования на различных этапах подготовки.

9 Выбрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена.

10 Коррекция индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе результатов его эффективности в соревнованиях.

**Активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.**

На данном этапе спортивной тренировки, когда спортсмен получил необходимые психологические знания для успешного выступления в соревнованиях, перед спортсменом ставится задача реализации накопленного когнитивного ресурса – использование полученных знаний на соревнованиях. После каждого успешного или неуспешного выступления спортсмена на соревновании производится анализ использования полученных знаний в различных соревновательных ситуациях, и к чему это привело. Важное значение имеет знание спортсменом характера влияния предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов на состояние и деятельность и их нейтрализация. Результаты анализа фиксируются в дневнике спортсмена с той целью,



чтобы он мог в любое время обратиться к ним. Таким образом, происходит активизация реализации спортсменом накопленного когнитивного ресурса и его пополнения.

### **22.3.3 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на этапе спортивного совершенствования**

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на данном этапе предполагает перевод спортсмена на более высокий уровень своей деятельности, и должно осуществляться в соответствии с положениями, накопленными в отечественной психологии, педагогики, теории физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель психологического обеспечения – создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям включает работу по следующим направлениям: 1) диагностика и коррекция состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию; 2) совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции; 3) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований и сохранение спортивной мотивации; 4) планирование соотношения видов подготовки спортсменов; 5) коррекция направленности тренировочной нагрузки на основе диагностики состояния спортсмена; 6) накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами; 7) совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности.

**Диагностика и коррекция состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию.** При организации психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию необходимо учитывать динамику состояния предстартовой психологической подготовленности спортсмена. Именно на основе его изменения на этапе непосредственной психологической подготовки у конкретного спортсмена и отклонения от заданных параметров и должна строиться психологическая подготовка его к соревнованию. При этом необходимо знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена. При организации психологической подготовки необходимо знать индивидуальные проявления этого состояния, проявляемые на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию, и на этой основе осуществлять управление процессом психологической подготовки к данному соревнованию, а не к соревнованиям вообще.

При организации психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию необходимо учитывать исходный уровень проявления каждого из составляющих психологической подготовленности компонентов: потребностно-мотивационного, рефлексивного, эмоционального, двигательного (сенсомоторного).

Диагностика состояния психологической готовности спортсменов на предсоревновательном этапе осуществляется: 1) вначале предсоревновательного этапа; 2) после первого (втягивающего) микроцикла; 3) после второго (ударного микроцикла); 4) после третьего (восстановительного) микроцикла за день до соревнования. Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию при недостаточном развитии каждого составного компонента предстартовой психологической подготовленности представлено в предыдущее параграфе.

**Совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции.** При выявлении недостаточной сформированности навыков психорегуляции у спортсменов с каждым индивидуально проводятся сеансы обучения психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки и массажа по методике, описанной выше. Сеансы проводятся в свободное от тренировок время. С целью сохранения умений психорегуляции со спортсменами (в групповой форме) после каждой спортивной тренировки проводятся сеансы ПРТ в течение 20 минут, используя варианты расслабления и мобилизации с помощью гетеро- и аутовнушения.

**Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе.** Учитывая, что на данном этапе спортсмены, как правило, имеют достаточный уровень физической и технической подготовленности, то акцент в тренировках на предсоревновательном этапе делается на психологическую подготовку. Соотношение видов подготовки представляется следующим образом:

- физическая подготовка 20 %,
- техническая подготовка 10 %,
- тактическая подготовка 20 %,
- психологическая подготовка 50 %.

**Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов и сохранение спортивной мотивации.** Решение данной задачи представляется особенно важным и должно осуществляться после каждого тренировочного занятия и соревнования. В групповой форме проводятся сеансы психорегулирующей тренировки в течение 15–20 минут. ПРТ проводится в форме гетеровнушения с чередованием аутовнушения. С отдельными спортсменами, у которых выявлено выраженное утомление, сеансы проводятся с использованием ПРТ и массажа. До и после занятий фиксируется эмоциональное состояние с помощью методики САН (самочувствие, активность, настроение). Подробное содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

**Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена.** На этапе спортивного совершенствования чувствительность организма спортсмена к тренировочным нагрузкам повышается. Значение характера преддеятельностного состояния на выполняемую работу возрастает. В этой связи становится актуальным вопрос коррекции направленности тренировочных нагрузок. Содержание работы по решению данной задачи представлено в предыдущем параграфе.

**Накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами на соревнованиях.** На данном этапе в виду большой самостоятельности спортсмена, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, спортсмену необходимо пополнять свой когнитивный ресурс и использовать его в подготовке к соревнованиям и участию в них.

Спортсмен должен знать: 1) какое у него доминирующее состояние в процессе подготовки к соревнованиям (на предсоревновательном этапе) и какое предстартовое состояние (непосредственно перед выступлением на соревновании); 2) каковы характеристики доминирующего и актуального предстартового состояний; 3) какие средства и методы использовать в случае наличия неблагоприятного предстартового состояния; 4) как мобилизовать себя на проявление максимальных физических и волевых усилий; 5) как предотвратить возникновение неблагоприятного предстартового состояния.

**Совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности.** На данном этапе на основе приобретения соревновательного опыта и учета результатов выступлений на соревнованиях возникает необходимость корректировки и совершенствования сформированного стиля соревновательной деятельности.

### Темы для рефератов

- 1 Проблема психологического обеспечения многолетней подготовки спортсменов
- 2 Содержание психологического обеспечения тренировочного процесса.
- 3 Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов в соревновательном периоде.

### Литература

- 1 Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.
- 2 Бабушкин Г. Д. Формирование спортивной мотивации / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. – Омск, 2001.
- 3 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Фис, 2006.
- 4 Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г. Б. Горская. – Краснодар : КГИФК, 1995.
- 5 Марищук, В. Л., Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук. – М. : Просвещение, 1984.
- 6 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 7 Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск : СибГУФК, 2006.
- 8 Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003.

9 Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.

10 De Charms, R. Motivation enhancement in education settings / R. De Charms // Research on motivation in education. – V. 1. – N. Y., 1984. – P. 275–310.

## ГЛАВА 23 ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ

### 23.1 Понятие психорегуляции и назначение

Под психорегуляцией понимается система мероприятий, направленных на изменение у спортсмена психического состояния, необходимого для успешного осуществления деятельности. Психорегуляция в научно-методической литературе представляется важной категорией системы психологической подготовки спортсменов и рассматривается в нескольких аспектах.

Первый аспект психорегуляции заключается в понимании ее как способности регулировать свое психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов.

Второй аспект психорегуляции заключается в понимании ее как деятельности спортсмена по овладению средствами и приемами психорегуляции и их использованию в тренировочной и соревновательной деятельности с той или иной целью.

Третий аспект психорегуляции заключается в понимании ее как системы средств, используемых спортсменами и тренерами в процессе спортивной подготовки.

Многообразие спортивной деятельности и ее структура определяет содержание и назначение психорегуляции. В каждом виде спорта психорегуляция имеет свою специфику, содержание, назначение.

Спортивная деятельность включает две, существенно различающиеся друг от друга части, тренировочную и соревновательную. Содержание и назначение психорегуляции в них также различаются. На тренировочных занятиях осваиваются приемы, средства психорегуляции. На соревнованиях осуществляется реализация психорегуляции (способности, средств) с целью формирования и сохранения оптимального предстартового и стартового состояний спортсмена, содействия проявлению накопленных на тренировках физического и технического потенциалов спортсмена.

В годичном цикле спортивной тренировки, включающем подготовительный, соревновательный, переходный периоды, содержание и назначение психорегуляции определяется задачами конкретного периода. В подготовительном периоде основная задача сводится к развитию и совершенствованию способности к психорегуляции, овладению средствами, приемами, методами. В соревновательном периоде осуществляется реализация саморегуляции с целью успешного выступления спортсмена. В переходный период психорегуляция используется для восстановления психической работоспособности спортсмена. В содержание работы по психорегуляции входит также развитие и совершенствование у спортсменов способности к психорегуляции на этапах многолетнего тренировочного процесса (рис. 25).

Выделяются два вида психорегуляции: саморегуляция и гетерорегуляция.

**Психическая саморегуляция** – это воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов, соответствующих мысленных образов, представлений и воображения. Если мысленно, перед зеркалом, представить свое улыбающееся лицо, то зеркало покажет Вам улыбающееся лицо. Мысленный образ улыбки породил движение в мышцах лица. Представив себя на морозе, можно вызвать у себя появление «гусиной кожи» – симптома, свидетельствующего о том, что температура поверхности тела понизилась. Судя по приведенным примерам, можно заключить следующее: 1) слова имеют постоянных «спутников» – мысленные образы; 2) слова вместе с их мысленными образами оказывают воздействие на функции организма человека. Однако для этого необходимо специальная тренировка.

Психическая саморегуляция может осуществляться двумя направлениями: самоубеждением и самовнушением. Самоубеждение – это способ воздействия на себя с помощью логических доводов. Самовнушение – это беспрекословная вера, способная действовать на сознание как бы в обход логики. С помощью самовнушения можно добиться обезболивающего эффекта, например, при наличии какой-то травмы.

Влияние самовнушения на организм человека известно с древних времен. Особое распространение саморегуляция получила в странах Древнего Востока – Японии, Индии, Китае. Именно на самовнушении базируется религиозно-философская система – йога. Цель йоги – добиться психофизического состояния у человека, при котором возникает иллюзия своеобразного «растворения» своей личности и слияния ее с божественным началом.

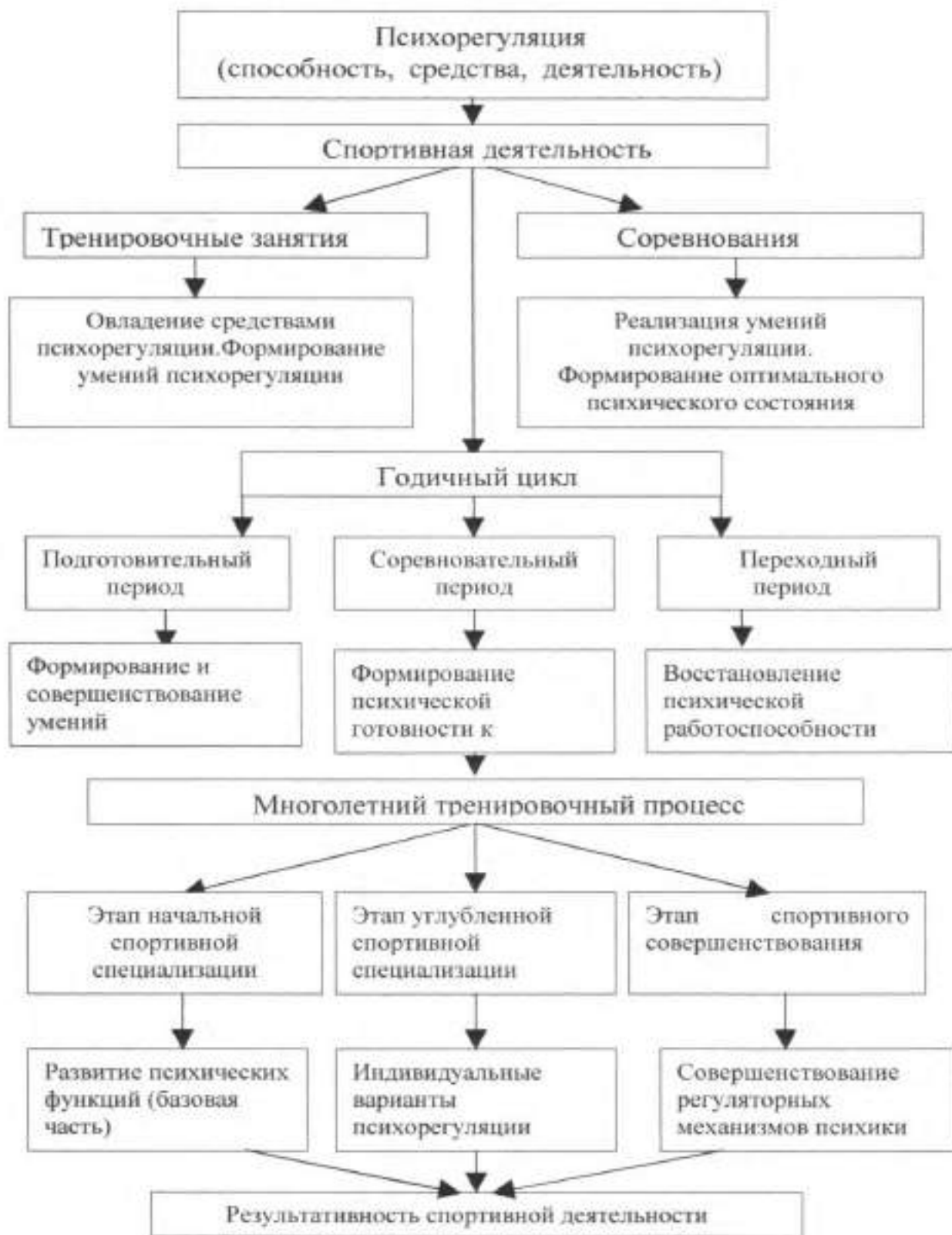


Рис. 25 Концептуальная модель психорегуляции в структуре многолетней тренировки

В начале XX века в Германии широкое распространение получила аутогенная тренировка И. Г. Шульцга. Американский исследователь Э. Джекобсон разрабатывает свою методику психической саморегуляции «прогрессивную релаксацию». Он показал, что при возникновении эмоций напрягаются определённые группы скелетных мышц. Расслабляя эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние в нужном направлении.

Канадский специалист Л. Персиваль предлагает свою методику психической саморегуляции. Суть этой методики состоит в использовании двух чисто физических механизмов – дыхания и сокращения мышц с последующим их расслаблением. Сочетая задержку вдоха с напряжением мышц, а затем – расслабляя мышцы на фоне спокойного выдоха, можно снять чрезмерное волнение и успокоить себя.

**Гетерорегуляция** – это воздействие на спортсмена со стороны (тренер, психолог, врач). Эффективность гетерорегуляции определяется опытом и авторитетом проводящего этот сеанс, с одной стороны и рядом личностных качеств спортсмена, с другой стороны. Гетероиндуцированию наиболее подвержены лица с экстернальным локусом контроля и слабым типом нервной системы. Тренеру, психологу важно знать какой из видов психической регуляции наиболее эффективен при работе с конкретным спортсменом.

## 23.2 Психофизиологические основы психорегуляции

Психическая деятельность человека детерминирована внешними и внутренними условиями (С. Л. Рубинштейн). Детерминация происходит по схеме: внешние воздействия оказывают влияние посредством внутренних условий. В свою очередь психическая деятельность обуславливает поведение человека и результаты его деятельности. Обусловленность поведения человека внешними и внутренними факторами вызывает необходимость в построении логических схем такого взаимоотношения, что будет иметь прикладное значение в спортивной деятельности.

При рассмотрении основ психорегуляции следует обратиться к теории функциональных систем П. К. Анохина. Функциональная система включает две категории физиологических механизмов. Одну составляют образования, обладающие выраженной консервативностью (рецепторные аппараты и сам конечный эффект), вторую – средства достижения результата, обладающие широкой пластичностью и способностью к взаимозаменяемости. Основные признаки функциональной системы:

- 1 Функциональная система является центрально-периферическим образованием, становясь, таким образом, «конкретным аппаратом саморегуляции».

- 2 Существование функциональной системы связано с получением конкретного конечного эффекта, что и определяет распределение возбуждения по функциональной системе в целом.



3 Абсолютным признаком функциональной системы является наличие акцепторных аппаратов, оценивающих результаты её деятельности.

4 Каждый результат формирует поток «обратной афферентации». В том случае, когда при подборе наиболее эффективного результата эта обратная афферентация закрепляет эффективное действие, она становится «санкционирующей афферентацией».

Началом любой деятельности является стадия афферентного синтеза, включающая взаимоотношения мотивационного возбуждения, сигналы об окружающей обстановке и состоянии организма (обстановочная афферентация), аппарата памяти и конкретные сигналы к действию (пусковая афферентация).

Любая внешняя информация, попадая в центральную нервную систему, сопоставляется, оценивается «доминирующей в данный момент мотивацией», выполняющей роль своеобразного «биологического фильтра». Обстановочная афферентация представляет собой совокупность афферентных раздражений, создающих в каждом случае «предпусковую интеграцию», которая может быть немедленно реализована, как только подействует «пусковой раздражитель». Пусковая афферентация обуславливает реализацию скрытых возбуждений («предпусковую интеграцию») к определённом моменту, наиболее выгодному с точки зрения успеха деятельности. На стадии афферентного синтеза аппарат памяти позволяет органично увязывать обстановочную и пусковую афферентацию с накопленным опытом. При этом поведенческий акт решается в какой-то момент афферентного синтеза критически как «целый афферентный интеграл». Принятие решения является выбором одной определённой формы поведения.

Произвольное движение опирается на совместную работу различных отделов мозга. Аппараты первого функционального блока обеспечивают регуляцию тонуса организма. Аппараты второго блока обеспечивают получение и переработку информации, осуществляют те афферентные синтезы, в системе которых протекает движение. Третий блок обеспечивает программирование, контроль и регуляцию движения, благодаря чему сохраняется организованный и сознательный характер выполняемой деятельности (А. Р. Лурия).

В плане понимания основ саморегуляции важное значение имеет следующее положение П. К. Анохина (1968). Взаимодействие двух видов деятельности организма и устранение одного из них осуществляется с помощью торможения. Благодаря этой универсальной закономерности упорядочивается поведение, предупреждается хаотическая деятельность периферических рабочих аппаратов. При наличии конфликта между двумя видами деятельности проявляется взаимоиндукция. В результате может затянуться стадия конфликта. В случае, когда одна деятельность «победит», приобретёт большую силу, наблюдается стадия «сложившихся координаций» (А. А. Ухтомский, 1952; Е. Ф. Полежаев, 1965).

Важное значение в саморегуляции имеют механизмы внутреннего торможения (П. К. Анохин, 1968). Он указывает: «Воспитать торможение – это значит создать такую разветвленную систему возбуждений или по-

буждающих мотивов, которые по силе своих возбуждений значительно превосходили бы силу возбуждений нежелательной деятельности». Внутреннее торможение начинает развиваться при появлении признаков рассогласования между параметрами обратной афферентации и свойствами акцептора действия. Данная стадия может быть продолжительной. В этой стадии человек пытается волевым усилием поддерживать требуемую деятельность. Следующая за ней вторая стадия не имеет конфликтного характера, поскольку сформировался новый акцептор действия, человек принимает решение об изменении своей деятельности или об её прекращении.

Стадию сложившихся координаций можно считать как состояние, при котором наиболее полно реализуются физические и технические возможности человека. С одной стороны, стадия сложившихся координаций определяет психическое состояние, с другой стороны, произвольно формируемое особое психическое состояние способствует оптимизации становления и поддержания стадии сложившихся координаций.

В стадии сложившихся координаций спортсмен находится в состоянии озарения, подъёма, уверенности в себе. Актуализируя ощущения этого состояния, можно произвольно влиять на формирование функциональной системы, способствующей достижению результата. В качестве стимула здесь выступают запомнившиеся психические ощущения и различные средства их мысленной стимуляции. Задача тренера, спортсмена, психолога сводится к тому, как наиболее успешно формировать стадию сложившихся координаций.

По мере приближения к функциональному оптимуму самопроизвольно улучшается и психическое состояние. Однако это довольно редкий момент у спортсмена.

При наличии сбивающих факторов (неудачное выступление в первых стартах, травма, неудовлетворительное самочувствие и т. п.) вероятность усиления побочных функциональных систем возрастает. На этом этапе приобретает большое значение самонастройка, актуализация компонентов психического состояния, свойственных стадии сложившихся координаций. В этой связи очень важным в подготовке спортсменов является формирование умения приобретать нужную функциональную систему. Создающаяся в соревновательных условиях функциональная система может быть не самой совершенной и отличаться от той, которая формировалась в тренировочных условиях. При этом важное значение будут иметь субъективные восприятия окружения и своего состояния. Повышенное эмоциональное возбуждение и чрезмерная нервно-психическая активность могут вызывать нарушения в познавательных и мыслительных процессах. Вхождение в необходимое психическое состояние, при котором отбирается только то, что нужно для становления и реализации привычной, многократно тренированной и проверенной функциональной системы, обусловлено следующими знаниями спортсмена: 1) что это за состояние – основные его характеристики; 2) с помощью каких средств и методов входить в это состояние; 3) как его сохранять в процессе

соревнования, если оно сформировалось; 4) как переходить из одного состояния в другое (от активной деятельности к отдыху и, наоборот).

Суммировать в единый образ описание оптимального психического состояния спринтера, которому предстоит пробежать 100м., можно следующим образом: «Тело лёгкое, почти невесомое, приятное ощущение наполненных энергией мышц. Чувствую их эластичными, готовыми к взрыву. Я весь - комок энергии, необыкновенно лёгкий, эластичный, способный не бежать, а лететь. В голове никаких мыслей, ощущение приподнятости, лёгкости, свежести. Всё ушло в сторону. Никого нет. Сейчас сделаю полный вдох на старте и победный выдох на финише».

Психофизиологические механизмы оптимального психического состояния спортсмена заключаются в том, что доминирующей является только одна функциональная система, обеспечивающая успешное осуществление предстоящей деятельности. Такого состояния можно добиться с помощью специального внушения извне (гетерорегуляция) или самовнушения (ауторегуляция).

Внушение извне наиболее успешно протекает в тех случаях, когда в процессе афферентного синтеза «максимально устранена критика воспринимаемой информации». Человек выполняет все команды, не задумываясь об их содержании. При этом активно формируются необходимые представления и их эмоционально-чувственные переживания. Например, при активном переживании состояния покоя, у спортсмена формируется снопоподобное состояние. Переход в такое состояние – это активный процесс, процесс доминирования особой функциональной системы. В её основе лежат явления, связанные с активным расслаблением мышц, снятием нервного напряжения, повышением внимания к подаваемым сигналам. В таком состоянии, несмотря на внешнее бездействие и полный покой, спортсмен может активно усваивать внушаемую информацию, мысленно тренировать становление двигательного навыка, преодолевать свой страх, неуверенность. В состоянии полного покоя и расслабления нарастает активность восстановительной (трофотропной) системы, идёт процесс накопления энергии, повышения психической и физической работоспособности.

Итак, психическое состояние, которое может произвольно формироваться у спортсмена, является следствием доминирования конкретной функциональной системы. Такое доминирование имеет выраженный характер, если конкуренция со стороны других функциональных систем минимальна или отсутствует вообще.

При настройке спортсмена на предстоящую деятельность, приёмы психорегуляции должны помочь устранить все ненужные отвлекающие моменты, «выключить» все посторонние мысли, создать образ того психического состояния, которое наиболее соответствует специфике выполняемой деятельности. Формирующаяся функциональная система должна добиться своей исключительной на данный момент роли. Формирование заданного психического состояния аналогично вхождению актёра в роль.

Вторая ситуация в спорте заключается в сохранении спортсменом доминирующей функциональной системы. Главным здесь является умение обеспечить необходимую концентрацию своих возможностей на этом процессе. Здесь пригодны многие приёмы психорегуляции: самоприказы, формулы самовнушения, простейшие методы, саморегуляции (см. следующие параграфы).

Доминирование в идеале одной конкретной функциональной системы – явление достаточно редкое, так как спортсмены часто находятся в каком-либо из неблагоприятных психических состояний. В подобных случаях средства психорегуляции рационально направлять на устранение факторов, поддерживающих негативные проявления в состоянии спортсмена. При этом возможно использование различных приёмов, направленных на отвлечение внимания (физические упражнения, дыхательные упражнения, музыка и др.), психофизиологический механизм которых заключается в увеличении поступления в ЦНС информации, имеющей конкурирующий, отвлекающий характер. Поток нервных импульсов в результате воздействия данных отвлекающих факторов должен быть сильнее негативных влияний, воздействующих на спортсмена.

Таким образом, можно считать, что в основе психорегуляции применительно к интегративной деятельности спортсмена лежат следующие психофизиологические механизмы:

1 Устранение неактуальной для данного момента функциональной системы, ненужных эмоциональных переживаний и негативных психических состояний.

2 Оптимизация формирования требуемого уровня доминирования актуальной для данного момента функциональной системы.

3 Обеспечение оптимального психического состояния спортсмена, при котором наиболее полно реализуются его физические и технические возможности.

4 Оптимизация закрепления в ЦНС конкретных условно-рефлекторных связей и центрально-периферических отношений.

### **23.3 Методы психорегуляции**

Все методы психорегуляции, используемые в работе со спортсменами, классифицируются следующим образом (В. П. Некрасов, 1985); (рис. 26):

- 1) по природе различаются – методы саморегуляции и гетерорегуляции;
- 2) по содержанию – на вербальные и невербальные;
- 3) по технике оснащения – на аппаратные и безаппаратные;
- 4) по способу использования – на контактные и бесконтактные.



Рис. 26 Методы психорегуляции (по В. П. Некрасову, 1985)

Методы саморегуляции могут быть вербальными и невербальными, они включают «наивные» – приемы, которые возникают случайно на тренировках и соревнованиях, в ряде случаев становятся ритуальными и нуждающиеся в специальной тренировке.

#### **Невербальные методы.**

Аппаратурные методы предполагают использование специальных приборов («ПЭЛАНА» и «ЛЭНАР») и аудиосредства (музыка, специальные шумы). К этой же группе относятся и методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Они предназначены для контроля за изменением вегетативных функций (частоты сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления и др.). Применение принципа биологической обратной связи делает саморегуляцию более наглядной.

Безаппаратурные методы саморегуляции включают «наивные» (ритуальные движения, упражнения, не вытекающие из требований деятельности), простейшие (целенаправленные гимнастические упражнения, включающие дыхательную и мимическую гимнастику; ходьба и бег), идеомоторную тренировку (мысленное выполнение отдельных двигательных актов или своего поведения).

#### **Вербальные методы.**

Простейшие – самоубеждение, самоприказ, приёмы психологической защиты, основанные на фантазии, рационализации.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) – включает две части (успокаивающая и мобилизующая). Ниже приводится их содержание.

Психорегулирующая тренировка по А. В. Алексееву (1985), позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального боевого состояния; ускорение процессов восстановления работоспособности спортсмена; снятие излишнего напряжения перед стартом и др.

#### Успокаивающая часть

- 1 Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
  - 2 Моё внимание на моём лице.
  - 3 Моё лицо спокойно.
  - 4 Губы и зубы разжаты.
  - 5 Расслабляются мышцы лба, глаз, щёк.
  - 6 Расслабляются мышцы затылка и шеи.
  - 7 Лицо начинает теплеть.
  - 8 Теплеют затылок и шея.
  - 9 Моё лицо полностью расслаблено, тёплое, спокойное, неподвижное.
  - 10 Моё внимание переходит на мои руки.
  - 11 Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
  - 12 Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.
  - 13 Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
  - 14 Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
  - 15 Все мои руки полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.
  - 16 Моё внимание на моих тёплых пальцах.
  - 17 Моё внимание переходит на моё лицо.
  - 18 Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, спокойное, неподвижное.
- ное.
- 19 Моё внимание переходит на мои ноги.
  - 20 Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
  - 21 Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
  - 22 Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
  - 23 Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
  - 24 Все мои ноги полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.
  - 25 Моё внимание на моих тёплых голеностопах.
  - 26 Моё внимание переходит на моё лицо.
  - 27 Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, спокойное, неподвижное.
- ное.
- 28 Моё внимание переходит на моё туловище.
  - 29 Моё туловище полностью расслабленное, тёплое.
  - 30 Моё внимание на моей груди.
  - 31 Моё дыхание спокойное, свободное, лёгкое.
  - 32 Моё внимание на моём лице.
  - 33 Моё сердце бьётся спокойно, ровно.
  - 34 Оно отдыхает.

- 35 Весь мой организм отдыхает.
- 36 Моё внимание на моём лице.
- 37 Моё лицо полностью расслабленное, тёплое, спокойное, неподвижное.

- 38 Я отдыхаю.
- 39 Я отдохнул и успокоился.
- 40 Самочувствие хорошее.

#### Мобилизующая часть

- 1 Возникает чувство лёгкого озноба.
- 2 Состояние, как после прохладного душа.
- 3 Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
- 4 В мышцах начинается лёгкая дрожь.
- 5 Озноб усиливается.
- 6 Холодеют голова и затылок.
- 7 По телу побежали мурашки.
- 8 Кожа становится гусиной.
- 9 Холодеют ладони и стопы.
- 10 Дыхание глубокое, учащённое.
- 11 Сердце бьётся сильно, энергично, учащённо.
- 12 Озноб всё сильнее.
- 13 Все мышцы лёгкие, упругие, сильные.
- 14 Я всё бодрее и бодрее.
- 15 Открываю глаза.
- 16 Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
- 17 Я приятно возбуждён.
- 18 Я полон энергии.
- 19 Я как сжатая пружина.
- 20 Я полностью мобилизован.
- 21 Я готов действовать.

При первоначальном обучении ПРТ занимающиеся мысленно, с закрытыми глазами в удобной позе проговаривают весь набор формул. В дальнейшем количество формул постепенно сокращается до 6–8.

Ниже приводится сокращённый вариант ПРТ (расслабление).

- 1 Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
- 2 Моё лицо, руки, ноги полностью расслабленные, тёплые, неподвижные.
- 3 Всё моё туловище полностью расслабленное и тёплое.
- 4 Моё дыхание спокойное, свободное, лёгкое.
- 5 Моё сердце бьётся спокойно, свободно, легко.
- 6 Я отдохнул и успокоился.
- 7 Самочувствие хорошее.

Показателем овладения занимающимися ПРТ является изменение уровня возбуждения: при расслаблении – снижение, при мобилизации – повышение.

При использовании словесных формул ПРТ важно знать следующие положения о функциях центральной нервной системы.

**1 Уровни бодрствования.** Выделяются следующие уровни бодрствования:

а) активное бодрствование характерно для выполнения человеком работы;

б) пассивное бодрствование, когда человек закрывает глаза, представляет

себя расслабленным, ни о чём не думает;

в) дремотное состояние характеризуется полным покоем, сонливостью;

г) сон средней глубины;

д) глубокий сон.

**2 Первый главный механизм в действии ПРТ.** Его сущность состоит в действии словами и их мысленными образами на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания. Когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, он становится чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, первый шаг в овладении приемами самовнушения заключается в формировании умения вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем своего сознания.

**3 Особенности взаимосвязи между головным мозгом и скелетными мышцами.** В момент психического возбуждения скелетные мышцы напрягаются. Излишнее волнение перенапрягает мышцы и утрачивается способность владеть ими. Когда мозг спокоен, скелетные мышцы непроизвольно расслабляются. Сигналы идут от мозга к мышцам и от мышц к мозгу.

Проприоцептивные импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата несут информацию о состоянии «периферии тела» и являются раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем больше импульсов идёт от них в мозг, и тем он в большей степени активизируется. Так действует, например, разминка.

Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. При этом мозг получает всё меньше и меньше возбуждающих сигналов и он начинает успокаиваться. Эта физиологическая закономерность в ПРТ для сознательного достижения необходимого уровня бодрствования. Таким образом, чтобы научиться вводить себя в нужное психическое состояние, необходимо уметь управлять тонусом скелетных мышц. В этом заключается основная закономерность психорегуляции.

**4 Второй главный механизм действия ПРТ.** Сущность этого механизма – сосредоточенность внимания. В момент сосредоточения внимания возникает ощущение психического напряжения. Так оно и есть. Ведь сосре-



доточение внимания и удержание его на каком-либо объекте – это деятельность сознания человека.

В основе ПРТ лежат два главных механизма: дремотное состояние под-сознания и сосредоточение внимания. При обучении ПРТ важную роль играют представление и воображение потому, что слова самовнушения должны всегда сопровождаться соответствующими мысленными образами.

**При чрезмерном нервно-психическом напряжении** рекомендуется использовать следующие методы психорегуляции:

- 1 Рациональная психорегуляция в состоянии бодрствования.
- 2 Создание нового очага возбуждения, играющего роль отвлекающего.
- 3 Гипносуггестивные методы успокаивающего характера.
- 4 Физические упражнения плавного, замедленного характера.
- 5 Успокаивающий массаж.
- 6 Отвлечение внимания от факторов, вызывающих возбуждение.
- 7 Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки.

8 Аппаратурные методы с помощью центральной анальгезии. Для этого используются приборы ПЭЛАНА (прибор электроанальгезии), ЛЭНАР (лечебный электронаркоз), генерирующие электроимпульсы с частотой 500–1200 Гц (ПЭЛАНА) и 500–2000 Гц (ЛЭНАР).

- 9 Индивидуальные средства саморегуляции.

**При сниженном психическом состоянии** (апатия, фрустрация) рекомендуются следующие методы:

1 Рациональная психорегуляция, представляющая собой комплекс процедур, включающих: логический анализ ситуации, выбор тактики дренажа эмоций или, наоборот, психической защиты, формирование плана выхода из данного положения. При этом могут использоваться внушения типа: «Иди! Борись! Играй! Вперёд!». Значение таких приказов со стороны тренера или психолога будет тем больше, чем более контрастно и своевременно они прозвучат, будучи подготовленным всем ходом предварительной рациональной психорегуляции.

2 Гипносуггестивное внушение. С помощью его устраняется избыточная реакция на неудачи и внушается состояние уверенности в себе. Ситуация специально упрощается, рационализируется. Выход из сноподобного состояния должен быть энергичным, позволяющим спортсмену поверить в себя, настроиться на борьбу. При этом используется императивный уверенный голос.

3 Прием «Репортаж». Спортсмен много раз переходит от состояния покоя и расслабления к идеомоторному соучастию в конкретных ситуациях, которые для него могут быть достаточно эмоциональными. «Разыгрывая» в сноподобном состоянии значимые для спортсмена ситуации, важным является снижение их психотравмирующих функций.

- 4 Самоубеждения, самоприказы.
- 5 Физические упражнения резкого характера (прыжки, бег и т. п.).
- 6 Возбуждающий массаж.
- 7 Мобилизующая часть психорегулирующей тренировки.

### 23.4 Факторы, условия и закономерности формирования и проявления способности к психорегуляции

В проявлении и формировании способности к психорегуляции установлены следующие *закономерности*:

1 Слабо развитые умения психорегуляции отрицательно влияют на характер психического состояния и поведение спортсменов на соревнованиях, на результативность деятельности и значимость стресс-факторов для спортсмена на соревнованиях.

2 Высокий уровень развития умений психорегуляции положительно влияет на поведение спортсменов в условиях соревнований и его самооценку. Способствует формированию оптимального предстартового состояния и противодействию влиянию на спортсмена стресс-факторов.

3 Осознание роли психорегуляции и ее значимости в достижении спортивных результатов у большей части спортсменов с ростом квалификации растет, вместе с тем, увеличения объема знаний о средствах психорегуляции, механизмах их влияния на организм и целесообразности их использования на разных этапах спортивной подготовки у спортсменов не выявляется.

4 Многолетние занятия спортом не гарантируют произвольного развития высокого уровня способности к психорегуляции у всех спортсменов.

На развитие способности к психорегуляции в процессе многолетней спортивной тренировки влияют следующие *факторы*:

- а) индивидуально-психологические особенности спортсмена;
- б) уровень развития психических функций; осознание спортсменами и их тренерами значимости психорегуляции в спортивной тренировке.

Для формирования умений психорегуляции у спортсменов, при целенаправленном их обучении, необходимыми являются следующие *условия*:

- а) формирование у спортсменов положительного конструктивного отношения к занятиям психорегуляцией (ознакомительный этап);
- б) развитие психических функций, лежащих в основе развития умений психорегуляции (концентрации, устойчивости и переключения внимания; воображения; представления; ощущений) (подготовительный этап);
- в) учет принципа индивидуализации при обучении спортсменов психорегуляции;
- г) комплексное использование психологических, педагогических и физических средств, при совершенствовании регуляторных механизмов психики у спортсменов высокой квалификации.

Закономерности, факторы и условия формирования и проявления способности к психорегуляции у спортсменов обуславливают содержание целенаправленного обучения психорегуляции спортсменов с поэтапным применением средств базовой, индивидуально-специализированной и комплексной его частей (рис. 27).

Первый этап  
Общеподготовительная (базовая ) часть обучения

*Направленность* – развитие психических функций (представления, воображения, внимания, ощущений). *Средства* (психологические, педагогические, физические упражнения)

Второй этап  
Индивидуализированная часть обучения

*Направленность* – разработка различных вариантов обучения (мобилизующий, успокаивающий, технический, сосредотачивающий, антиагрессивный, социально-независимый, реалистический, восстановительно-мотивационный).

*Особенность подбора средств* – индивидуальный подбор психических, физических и педагогических средств с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей его поведения и состояний на соревнованиях.

Третий этап  
Комплексная часть обучения

*Направленность* – формирование новых ассоциативных связей, торможение отрицательных стереотипов.

*Особенности подбора средств* – применение дополнительных средств (массажа, его функциональных эффектов: ощущения тепла и расслабленности).

Рис. 27 Последовательность, направленность  
и основные средства формирования умений психорегуляции у спортсменов

**Базовая часть** обучения (общеподготовительная) психорегуляции включает развитие психических функций у спортсменов без учета вида спорта.

**Индивидуально-специализированная** часть обучения психорегуляции направлена на совершенствование регуляторных механизмов психики, где обучение спортсменов психорегуляции предполагается по индивидуальным вариантам, с учетом психологической характеристики вида спорта и особенностей состояния и поведения спортсмена на соревнованиях.

**Комплексная часть** обучения психорегуляции учитывает следующее: сформировавшиеся у спортсменов в течение длительных занятий спортом возможные негативные стереотипные поведенческие реакции на определенные раздражители; квалификацию, вид спорта и возрастные особенности спортсменов.

### 23.5 Формирование умений психической саморегуляции на различных этапах спортивного совершенствования

Согласно концепции юношеского спорта В. П. Филина (1987) в спортивной тренировке выделяются следующие этапы подготовки спортсменов: этап предварительной подготовки; этап начальной спортивной специализации; этап углубленной спортивной специализации; этап спортивного совершенствования. Исходя из задач этапов, определяем, что на этапе предварительной подготовки, где осуществляется всестороннее физическое воспитание, формирование интереса к физическим упражнениям и поиск спортсменом «своего» вида спорта, обучение психической саморегуляции будет нецелесообразным. Активное обучение психорегуляции следует начинать на этапе начальной спортивной специализации, т. к. в это время начинается накопление соревновательного опыта, что обуславливает формирование определенных стереотипов поведения.

Назначение психорегуляции сводится к следующему:

- 1) содействие овладению техникой спортивных достижений;
- 2) формирование психологической структуры спортивной деятельности;
- 3) использование спортсменом приемов достижения оптимального психического состояния на соревнованиях;
- 4) содействие реализации спортсменом на соревнованиях накопленного на тренировках потенциала;
- 5) восстановление психической работоспособности после тренировок и соревнований;
- 6) повышение устойчивости к воздействию стресс-факторов.

Для формирования навыков психической саморегуляции у спортсменов на этапе **начальной спортивной специализации** предлагается базовая часть обучения психорегуляции, которая состоит из подготовительного и основного этапов.

*Подготовительный* этап предусматривает проведение групповых бесед для формирования у занимающихся необходимых знаний и умений, совершенствование психических функций, обуславливающих развитие умений психорегуляции. К таким функциям относятся: концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания; мысленные представления; воображение; ощущения. Для развития этих функций рекомендуются психотехники, предлагаемые в научно-методической литературе.

*Основной этап* предполагающий развитие умений к расслаблению, успокоению и мобилизации с использованием приемов психорегулирующей тренировки. Базовая часть обучения психорегуляции, необходима спортсменам независимо от вида спорта.

На этапе **углубленной спортивной специализации** формирование умений психорегуляции осуществляется с использованием средств базовой и индивидуально-специализированной частей обучения психорегуляции. Разрабатываются индивидуальные варианты обучения, с уче-

том вида спорта, индивидуально-психологических особенностей, а также особенностей поведения и психического состояния спортсмена на соревнованиях.

Предлагаемые здесь варианты обучения не исключают разработки других в связи с многогранностью ситуаций в спорте и возможного реагирования на них.

*Мобилизующий вариант* – основная установка этого варианта на максимальную мобилизацию. Рекомендуется: в спортивных играх для спортсменов атакующего амплуа; в видах спорта с проявлением максимальной силы для спортсменов, не умеющих мобилизовать себя на проявление максимального усилия; в легкой атлетике для спортсменов-спринтеров, не способных мобилизоваться и проявить свои потенциальные возможности в связи с кратковременностью деятельности.

*Успокаивающий вариант* – установка на спокойное состояние перед *стартом* во время деятельности; после соревнования. Данный вариант необходим спортсменам, характеризующимся высоким уровнем тревожности, нестабильности психических реакций, возбудимым. Рекомендуется в гимнастике, легкой атлетике (спринтерские дистанции, прыжки, метания); в спортивных играх, единоборствах, тяжелой атлетике и т. п.

*Технический вариант* – установка на техническую сторону выполняемых действий. Данный вариант рекомендуется для спортсменов с нестабильной техникой и ее нарушениями во время игры, боя, выполнения упражнений в гимнастике, акробатике и т. п. Нестабильная техника проявляется, как правило, у спортсменов, характеризующихся: неуверенностью, тревожностью, возбудимостью и т. п.

*Сосредотачивающий вариант* с установкой на сосредоточенность и собранность спортсмена на выполняемых действиях. Рекомендуется спортсменам с неустойчивым вниманием, легко отвлекающимся. Данный вариант приемлем во всех видах спортивной деятельности.

*Антиагрессивный вариант* с установкой на снятие агрессии и предупреждение агрессивного поведения по отношению к противнику. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся сильной нервной системой, неуравновешенностью, завышенной самооценкой и склонным к проявлению агрессивного поведения.

*Социально-независимый вариант* с установкой на самостоятельность и независимость от окружающих. Рекомендуется для спортсменов различных видов спорта, характеризующихся: социальной зависимостью от мнений и оценок окружающих, преобладанием ожидания неодобрения со стороны тренера, товарищей по команде, судей и т. д.

*Реалистический вариант* с установкой на адекватную оценку своих способностей и постановку реально достижимых целей в спорте. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся: завышенной самооценкой, преобладанием потребностей в самоутверждении неподкрепленной возможностями.

*Восстановительно-мотивационный вариант* с установкой на оптимизацию после соревновательного состояния спортсмена. Рекомендуется для

спортсменов с преобладанием длительного неблагоприятного состояния после соревнования, характеризующегося: бессонницей, снижением мотивации, чувством усталости, беспокойства.

На этапе **спортивного совершенствования** при формировании и совершенствовании умений психорегуляции у спортсменов учитываются прочно сформированные стереотипы поведения в процессе многолетнего участия в соревнованиях. Обучение психорегуляции включает базовую, индивидуально-специализированную и комплексную части.

Комплексная часть обучения психорегуляции спортсменов основана на одновременном использовании психологических (психотехники), педагогических (беседы) и физических средств (массаж, физические упражнения). Комплексное использование массажа (его функциональных эффектов, заключающихся в расслаблении и ощущении тепла в мышцах), приемов психорегулирующей тренировки и музыкальных произведений позволяет создать условия для формирования новых ассоциативных связей.

### Темы рефератов

- 1 Значение психорегуляции в подготовке спортсменов.
- 2 Технологии использования средств и методов психорегуляции в процессе соревнований.
- 3 Учет индивидуально-психологических особенностей личности при развитии и совершенствовании умений психической саморегуляции.

### Литература

- 1 Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.
- 2 Бабушкин Г. Д. Психология – спорту / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГАФК, 1998.
- 3 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Фис, 2006.
- 4 Некрасов, В. П. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккехайн, Р. Фрестер. – М. : Фис, 1985.
- 5 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.
- 6 Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева. – Омск : СибГУФК, 2003.