

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ УМК(ЭВ)

## РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА КАК ОТРАСЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

- 1. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.*
- 2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.*
- 3. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.*
- 4. Междотраслевые и межпредметные связи психологии физической культуры и спорта.*
- 5. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.*

#### *1. Объект, предмет и задачи психологии физической культуры и спорта.*

Психология физической культуры и спорта, являясь составной частью учебно-воспитательного процесса, занимает важное место в системе профессиональной подготовки специалистов. Возрастающая роль физической культуры в оздоровлении граждан Республики Беларусь, социальное значение спорта, уровень спорта высших достижений определяют необходимость психологической подготовки будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта.

**Психология физической культуры и спорта** – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях физкультурно-спортивной деятельности.

Разделы: психология физического воспитания и спортивная психология.

Объект: спортсмен или учащийся, спортивная деятельность или педагогический процесс.

Предмет психология физического воспитания: психологические особенности учителя физической культуры, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся (

Предмет спортивной психологии: психологические особенности личности и деятельности спортсмена, тренера, их взаимоотношений, психологическое сопровождение спортивной деятельности

*Задачи психологии физической культуры и спорта* определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи:

- Личность спортсмена, учащегося:
  - а) изучение психологических основ формирования личности посредством физического воспитания и спортивной деятельности;
  - б) формирование специальных свойств личности (свойств личности, которые способствуют достижению высоких результатов в конкретном виде спорта: *например, инициативности в спортивных играх, смелости в прыжках с парашютом*);
  - в) изучение взаимосвязи физических и психических качеств в процессе занятий физической культурой и спортом;
  - г) изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни.
- Деятельность спортсмена (тренера), учащегося (учителя физической культуры):
  - а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (*целей, мотивов, способов и результатов...*);
  - б) разработка психоспортограммы (*изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена*);
  - в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности;
  - г) изучение специфики деятельности учителя физической культуры, тренера.
- Психологическое сопровождение:
  - а) разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта;
  - б) разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте;
  - в) создание экспресс-методик для изучения личности и деятельности спортсменов;
  - г) обеспечение психологического здоровья в системе: «тренер-спортсмен-психолог», «учитель-ученик».
- Психология спортивных и учебных групп:
  - а) изучение особенностей функционирования больших и малых групп;
  - б) изучение совместимости в спорте;
  - в) изучение взаимоотношений в системе: «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен», «тренер-психолог», «тренер-родитель», «учитель-учащиеся» и др.;
  - г) изучение лидерства и руководства в группе.

## **2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.**

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

**Физическое воспитание (ФВ)** – часть физической культуры, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработки убеждений и ценностных ориентаций (*Ю.Ф. Курамшин*,

2003). Цель – развитие и совершенствование физических качеств, функционального состояния организма, укрепление здоровья. Обязательная учебная дисциплина (занятия доступны всем). Направлено на гармоничное развитие человека, приобретение знаний и навыков, необходимых для активной и продуктивной жизнедеятельности. В ФВ соревнование присутствует как метод.

**Спорт** – часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений. Цель – достижение наивысших результатов в спортивной деятельности (Е.И. Иванченко, 1996). Спорт обязателен не для каждого человека, спортивные организации – это добровольные общественные группы. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди. Спорт требует от человека большого физического и психического напряжения и направлен на повышение спортивного мастерства.

### ***Особенности деятельности в физическом воспитании (ФВ) и спорте:***

1. Предметом деятельности является человек (спортсмен, учащийся). Он выступает не только в роли ее субъекта (*направляет свою сознательную активность на самого себя, на совершенствование своих двигательных и физических возможностей*), но и объекта (*по отношению к противникам, товарищам по команде и др.*).

2. В ФВ и спорте деятельность направлена на решение задач обучения, воспитания и совершенствования (физических качеств, психических и психомоторных процессов, состояний, свойств личности). *Физическое воспитание и спорт предполагают не только развитие физических, но и нравственных, волевых качеств, и в то же время в процессе деятельности совершенствуются все структурные компоненты психики.*

3. В ФВ, и особенно в спорте, проявляются высокие физические и психические нагрузки.

4. Продуктом деятельности в ФВ выступают оздоровительный, образовательный и воспитательный эффекты; в спорте – спортивное достижение (различного масштаба – от личного до мирового рекорда).

5. Сущностью спортивной деятельности, особенно на уровне высших достижений, является соревнование. Участие спортсмена (команды) в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего результата в борьбе с другими спортсменами.

### ***3. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта.***

В психологии физической культуры и спорта используется классификация методов исследования Б.Г. Ананьева (1977):

**Организационные методы** определяют стратегию исследования:

- Сравнительный метод – изучение различий и сходств в психических процессах, состояниях, свойствах личности в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации... (*сопоставляется различный контингент испытуемых*).

- Лонгитюдный метод – многолетнее проследивание психического и психомоторного развития (*многократное обследование одних и тех же испытуемых в течение длительного времени*).

- Комплексный метод – многостороннее изучение одного и того же субъекта, явления с помощью частных методик разных наук.

#### ***Эмпирические методы.***

- Наблюдение – преднамеренное, целенаправленное и систематическое изучение психических явлений в естественных условиях (*различают: самонаблюдение, включенное, невключенное, сплошное, выборочное*).

- Эксперимент – метод психологического исследования, в процессе которого изменяются условия в соответствии с задачами эксперимента (*экспериментатор сам создает условия и вызывает интересующие психические явления*). а) лабораторный (с применением аппаратуры в специальных помещениях, оборудованных приборами); б) естественный (в привычных, естественных условиях: *на уроке физической культуры, на тренировке, на соревнованиях*); в) психолого-педагогический (в ходе эксперимента решаются обучающие или воспитательные задачи: *констатирующий, формирующий...*).

- Психодиагностические методы используются при оценке психических проявлений при анализе конкретных жизненных ситуаций. Широко используются различные бланковые и инструментальные методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности. а) опросники (*методы вербального, словесного изучения человека, жизненных ситуаций в словесной форме*); б) проективные методики (*рисунок семьи, дом-дерево-человек...*).

- Дополнительные (*вспомогательные*) методы: беседа, анкетирование, анализ продуктов деятельности, биографический метод...

***Методы количественно-качественного анализа*** используются для обработки результатов исследования. ***Количественный метод (математико-статистический)*** применяется для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями. ***Качественный метод*** заключается в анализе материалов исследований по содержательной сущности изучаемых психических явлений и дифференцировке их по типам, группам и т. п.

***Интерпретационные методы*** позволяют провести теоретический анализ и обобщить материалы исследований с различных позиций по отношению к разрабатываемой проблеме.

#### ***4. Междисциплинарные и междисциплинарные связи психологии физической культуры и спорта.***

Развитие педагогической науки и спортивной практики показывает, что эффективный процесс обучения и воспитания личности спортсмена невозможен без активного участия в этих процессах квалифицированных специалистов. Достижению высоких спортивных результатов будет способствовать эффективное взаимодействие в системе «тренер – спортсмен – психолог»,

направленное на повышение уровня профессионализма каждого из участников процесса, в том числе и тренера.

**Изучение учебной дисциплины позволит систематизировать необходимые специальные психологические знания в области психологии физического воспитания и спортивной психологии, сформировать навыки и умения применять полученные теоретические знания на практике.**

Место психологии физической культуры и спорта в системе наук определяется ее взаимодействием с тремя областями:

- спортивной практикой,
- отраслями психологии,
- другими науками в сфере физической культуры и спорта.

Взаимосвязь психологии физической культуры и спорта с каждой из названных областей могут быть кратко описаны следующим образом:

#### ***Психология физической культуры и спорта – Спортивная практика***

Спортивная психология пытается проникнуть в суть проблем, возникающих в соревновательном спорте или в области оздоровительной физкультуры, и на этой основе предложить свою помощь в их разрешении.

Психология физической культуры и спорта как научная дисциплина и профессиональная сфера способствует пониманию спорта, углубляет знания о нем. Она вносит свой вклад в обеспечение хорошего самочувствия, достижение и поддержание здоровья занимающихся физическими упражнениями, а также в улучшение выступлений спортсменов в соревнованиях. Психология физической культуры и спорта помогает отдельным субъектам и группам строить свою двигательную активность в соответствии, с одной стороны, с требованиями ситуации и задачи, а с другой – с их собственными потребностями и способностями.

Таким образом, психология физической культуры и спорта вносит вклад как в личностный рост и развитие субъектов, так и в формирование условий для эффективных занятий физическими упражнениями и спортом.

#### ***Психология физической культуры и спорта – Отрасли психологии***

Спортивная психология является одной из прикладных отраслей психологии. Частично она черпает знания из самых различных отраслей психологической науки (общая психология, психология развития, педагогическая психология, социальная психология, дифференциальная психология...) и в то же время вносит свой вклад в дальнейшее развитие психологии в целом (так психологи спорта внесли большой вклад в изучение проблемы психических состояний и др.).

#### ***Психология физической культуры и спорта – Науки о спорте***

Психология физической культуры и спорта – одна из спортивных наук, аккумулирующая психологические знания о спорте и двигательной активности, опираясь на методы и результаты других спортивных наук (теории и методики физического воспитания, теории спорта, биомеханики, физиологии спорта...). Как одна из наук о спорте психология физической культуры и спорта более всего связана с теорией и методикой физического воспитания (психология

физического воспитания), физиологией спорта (психофизиология спорта), спортивной гигиеной (психогигиена спорта), спортивной медициной, биомеханикой спорта, спортивной метрологией и т. д.

### **5. Этапы становления отечественной психологии физической культуры и спорта.**

**Описательно-объяснительный** или познавательно-описательный (20–30-е годы XX в.) – характеризовался стремлением найти место психологии в комплексном изучении вопросов физического воспитания и спорта.

В первых работах, заложивших основы становления психологии ФКиС, велось накопление и описание научных фактов, выяснялись некоторые базовые психологические закономерности физического воспитания и спорта (влияние физических упражнений и спортивных соревнований на психическую сферу человека), изучались реакции в спорте.

**Становление психологии ФКиС (30–40-е годы XX в.)** – связан с определением предмета, проблематики, изучением психологических особенностей спортивной деятельности (общих и в конкретных видах спорта). Разрабатывались психологические основы спортивной тренировки (физической, технической, тактической подготовки спортсменов), а также особенности спортивного соревнования и личности спортсменов.

**Утверждение психологии ФКиС (45-й–50-е годы XX в.)** – связан с признанием ее как учебной, научной и практической дисциплины (1952 г. – защита первой докторской диссертации на тему «Психология спорта» А.Ц. Пуни). Сформировались две научные школы: ленинградская (А.Ц. Пуни) и московская (П.А. Рудик). В институтах физической культуры психология ФКиС вошла в учебные планы. Первое выступление советских спортсменов на Олимпийских играх послужило толчком к изучению готовности спортсменов к соревнованиям, выделению морально-волевой подготовки в особый ее вид.

**Развитие психологии ФКиС (56-й–80-е годы XX в.)** – характеризовался стремлением к обеспечению практики спорта (начало систематической помощи сборным командам по различным видам спорта), объединением усилий психологов (1956 г., Ленинград – I Всесоюзное совещание; 1965 г., Рим – I Международный конгресс).

Определены: целостная концепция волевой подготовки, содержание психологической подготовки спортсмена; сформирована система комплексного психологического контроля и психологического обеспечения спортивной деятельности; началась разработка психодиагностики и социальной психологии в спорте.

**Современное состояние (с нач. 90-х годов XX в.)** – связан с переходом от психологического обеспечения к психологическому сопровождению спортивной карьеры (системе психологической помощи на всех этапах многолетней спортивной деятельности), укреплением международных связей психологов спорта.

Характеризуя прикладной потенциал психологии ФКиС, можно констатировать возросший интерес к психологическим аспектам подготовки

спортсменов со стороны специалистов разного профиля и создание психологической службы в сфере спорта.

Спортивная психология (по терминологии II Международного конгресса 1995 г. в Москве) утвердила себя как научная и практическая дисциплина в числе различных отраслей психологии в XX века.

Современный этап развития *спортивной психологии* характеризуется:

- прикладным характером развития науки, интересом к психологическим аспектам подготовки спортсменов со стороны специалистов разного профиля, занимающихся подготовкой спортсменов;

- углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категории деятельности и личности спортсмена (*расширяется круг исследований, реализующих комплексную и системную методологию*);

- переходом от психологического обеспечения к психологическому сопровождению спортивной деятельности. Важнейшим направлением в спортивной психологии является работа с юными спортсменами. Большое внимание уделяется этапу завершения спортивной деятельности;

- созданием системы психологических программ и их внедрения в учебно-тренировочный и соревновательный процесс (*«формирование психической надежности спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях», «управление психическим состоянием спортсмена» и др.*);

- особым вниманием к социально-психологическим проблемам спорта, в том числе межличностных отношений, психологии управления, психологического мониторинга – регулярного наблюдения за динамикой...

Но, несмотря на наличие благоприятных предпосылок, психологическая служба даже на уровне сборных команд развита недостаточно. Спортивная психология еще не стала неотъемлемой частью процесса подготовки спортсменов, что обусловлено наличием ряда причин:

1. Проблему психологического обеспечения подготовки спортсменов затрудняют особенности «социального заказа» (*деятельность психолога сводится к решению экстренных проблем коррекции неблагоприятных психических состояний во время соревнований*).

2. Как правило, тренеры и спортсмены пытаются решать свои психологические проблемы, основываясь в большей степени на житейский опыт, без учета психологических закономерностей спортивной деятельности.

3. Недостаточно изучаются вопросы формирования личности в спорте, что является ключом к решению многих психологических проблем, возникающих в процессе спортивной деятельности. Спортивная психология пока еще в большей степени является психологией психодиагностики, регуляции, коррекции. Не нашла должного отражения проблема психологического здоровья и благополучия спортсменов.

*Спортивная психология XXI века* – это, прежде всего, психология, обеспечивающая процесс формирования гармоничной личности в спорте, способной к анализу и готовой самой решать возникающие проблемы.

## Тема 2. ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. *Психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.*
2. *Психологические основы активизации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.*
3. *Особенности деятельности учителя физической культуры (тренера), критерии ее эффективности.*
4. *Адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры (тренера).*
5. *Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры (тренера).*
6. *Педагогические способности учителя физической культуры (тренера).*
7. *Стили деятельности учителя физической культуры (тренера).*

### 1. *Психологические особенности воспитательных задач на уроках физической культуры.*

В психологическом плане в процессе физического воспитания формируется *психический склад* личности учащегося как относительно устойчивое единство особенностей направленности, характера, темперамента, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов.

*Психологические особенности воспитательных задач* на уроке физической культуры:

- Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой (*формирование положительного отношения к активной двигательной деятельности, привычки к физической нагрузке*).
- Развитие самостоятельности и активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой. Самостоятельность учащегося предполагает осуществление намеченного, самоконтроль, ответственность за свои дела и поступки. Развитие самостоятельности у учащихся сопровождается развитием самосознания.
- Формирование самосознания в процессе занятий физической культурой. Самосознание проявляется в осознании, оценке человеком себя, своего места в мире, своих интересов, знаний, переживаний, поведения и т. д. (*К.К. Платонов, 1984*). Самосознание позволяет составить целостное и адекватное понятие о собственном «я», как субъекте, отличном от других. В процессе физического воспитания происходит становление и развитие всех компонентов самосознания – от самочувствия через самопознание до самоотношения, проявляющегося в самоконтроле и саморегуляции своего поведения.
- Воспитание стремления к самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой.
- Формирование коллектива и воспитание личности через коллектив осуществляется через организацию и сплочение класса, укрепление

авторитета, формирование такта во взаимоотношениях учащихся, развитие критики и самокритики).

- Формирование нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой: чувства долга, дисциплинированности, совестливости, ответственности, настойчивости, сознательности и др.; выработка социальной потребности нравственного поведения (*знание целей и мотивов, побуждающих школьника к той или иной форме поведения*).

Подготовка учащихся к труду на занятиях физической культурой предполагает приобретение соответствующих знаний, навыков и умений, развитие физических и психических качеств, воспитание положительного отношения к труду и своим обязанностям (*взаимосвязь с трудовым воспитанием*).

**Потребность в движении** является одной из естественных (витальных), врожденных потребностей человека. Ее удовлетворение находит выход в двигательной активности, начиная буквально с первого дня жизни ребенка. Однако с возрастом, в связи с объективными условиями жизни и деятельности, возможности удовлетворения потребности в движении ограничиваются. Следствием этого является постепенное угасание самой потребности. *Если в младенческом, раннем, дошкольном, младшем школьном возрасте потребность в движении не поддерживается, то это ведет к малоподвижному образу жизни в подростковом, юношеском, зрелом возрасте.*

Важное психологическое условие развития потребности в движении – это переживание удовлетворенности от двигательной активности, от физической нагрузки. Оно возникает вследствие неоднократно испытанного удовлетворения от самой двигательной деятельности, ее результатов и условий.

На удовлетворение потребности в движении влияют различные факторы: отношение учащегося к физическим нагрузкам, условия и содержание занятий, результаты обучения, достигаемые учеником на уроке, в четверти, в году, и радость от их улучшения, педагогическое мастерство учителя, взаимоотношения учителя с учащимися (в наибольшей степени на удовлетворенность занятиями влияют стиль руководства и личностные качества). Влияние этих факторов носит изменчивый характер, зависит от возраста, пола и др.

Степень выраженности потребности в движении, влияющей на общий объем двигательной активности, весьма индивидуальна и зависит от типологических особенностей нервной системы (*Е.П. Ильин, 2000*). Поскольку типологические проявления свойств нервной системы являются врожденными, есть основание говорить о том, что различия людей по потребности в движении тоже имеют врожденную основу, а не только социальную. *Большая потребность в движении выражена у лиц с сильной нервной системой с преобладанием возбуждения (им нужно больше двигаться, чтобы удовлетворить потребность в двигательной активности).*

При систематическом удовлетворении потребности в движении происходят качественные изменения. Так, например, у спортсменов она трансформируется в потребность в физической нагрузке, в силу которой необычные для повседневной жизни психические и физические напряжения становятся не только привычными, но и необходимыми для человека (А.Ц. Пуни, 1959; Г.Д. Горбунов, 1986). На основе этой потребности формируется мотивация к самостоятельным занятиям спортом.

Таким образом, постоянное развитие и поддержание **потребности в движении** выступает главной специфической воспитательной задачей, которая ставится перед физической культурой.

## **2. Психологические основы активизации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.**

Заботясь о повышении активности учащихся на уроке, важно управлять ею, подчинять ее педагогическим задачам, то есть стимулировать организованную активность учащихся.

**Активность**, проявляемая учащимися во время занятий ФК, связана с проявлением внимания, восприятием учебного материала, с осмыслением информации, с ее запоминанием и воспроизведением, с непосредственным выполнением физических упражнений.

Активность учащихся на уроке обуславливают две группы факторов: **биологические** (потребность в движениях) и **социальные** (организация учителем деятельности учащихся на уроке, удовлетворенность учащихся уроками, поддержание интереса к физической культуре и занятиям).

### **Способы повышения активности учащихся на уроке ФК:**

1. Формирование интереса к физической культуре (*укрепление здоровья, развитие двигательных и волевых качеств, формирование фигуры...*).

2. Повышение удовлетворенности учащихся уроками физической культуры (*понимание значимости предмета и удовлетворение своих интересов, потребностей в двигательной активности...*).

3. Индивидуальный подход к учащимся с разной потребностью в двигательной активности (*например, двигательная активность снижается у девочек в период полового созревания...*).

4. Дифференцированный подход к учащимся (при дозировании физических нагрузок физически одаренным и «слабым» учащимся).

- Для учащихся с *более высокой активностью* требуется больший объем движений, чтобы удовлетворить свою потребность в движении.

- Для учащихся с *низкой активностью* – требуется такая организация работы, при которой повышено внимание учителя, осуществляющего постоянный контроль за их действиями и успехами (*например, хорошие результаты дает объединение в пару высокоактивного школьника с низкоактивным, в которой первый контролирует и оказывает поддержку второму*).

5. Создание положительного эмоционального фона на уроке (*использование игрового и соревновательного методов, разнообразие средств и методов, музыкальное сопровождение...*).

6. Правильная постановка задач (*конкретизация задач, ее значимость для учащихся, достижимая в пределах одного – двух уроков...*).

7. Оптимальная загруженность учащихся на уроке (*устранение ненужных пауз, включение в деятельность всех учащихся...*).

Изучение психических процессов и двигательных качеств во взаимосвязи выявило возможность направленного влияния на их развитие у детей путем совершенствования ведущих двигательных качеств в процессе физического воспитания (*В.М. Мельников, 1987*). Это объясняется известным положением о том, что сенситивные периоды развития двигательных качеств являются наиболее благоприятными для педагогических воздействий.

При обучении двигательным действиям необходимо учитывать **общие особенности развития**.

1. Прежде всего, это неравномерность развития всех психических функций у учащихся различных возрастных групп. Так, например, исследования показали: в 9–11 лет показатели максимального темпа, объема поля зрения, интенсивности внимания значительно улучшаются, а показатели точности мышечно-двигательных ощущений и устойчивости внимания изменяются незначительно; в 11–13 лет продолжают улучшаться показатели быстроты простого реагирования и максимального двигательного темпа, незначительно изменяются быстрота сложного реагирования и точность мышечно-двигательных ощущений; в 13–15 лет наблюдается более интенсивное развитие точности мышечно-двигательных ощущений, быстроты и точности сложной реакции и замедленное развитие простой реакции, темпа движения.

2. Под влиянием специальных упражнений психические функции развиваются быстрее. Так, например, под влиянием гимнастических упражнений в 9–13 лет возрастает *способность дифференцировать амплитуду движения*; занятия футболом в 13–15 лет способствуют *улучшению простой реакции*; под влиянием игровых упражнений в 11–13 лет *увеличивается быстрота сложной реакции*, а также *существенно улучшается точность глубинного зрения*; упражнения из конькобежного спорта развивают *максимальный двигательный темп и скорость простой двигательной реакции* в 13–15 лет, в то время как вне занятий физическими упражнениями не наблюдается существенных изменений.

Итак, совершенствовать психомоторные функции и познавательные психические процессы можно **двумя способами**:

- включением (в рамках программы) разнообразных физических упражнений (*игровых, циклических, скоростно-силовых, сложно-технических и др.*), которые непосредственно связаны с протеканием и специфическим проявлением тех или иных психических процессов;

- специальным развитием ведущих двигательных качеств, так как в периоды наиболее интенсивного развития такого качества значительно

увеличиваются положительные связи его показателей с показателями психических процессов.

### **3. Особенности деятельности учителя физической культуры (тренера), критерии ее эффективности.**

Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту по сути является деятельностью *педагогической*. Ее основное содержание – управление деятельностью учеников, повышение их физической, технической и психической готовности, а также нравственное воспитание. Учитель физической культуры решает множество профессиональных задач, что обуславливает повышенные требования к его деятельности и личности.

Учитель физической культуры должен обладать разносторонними способностями и быть хорошо подготовлен физически. Целью его деятельности является формирование потребности в самостоятельных занятиях физической культурой, здоровом образе жизни, для чего следует заинтересовать учеников, создавая положительный эмоциональный фон на уроках.

Деятельность преподавателя по физической культуре протекает в специфических, по сравнению с деятельностью других педагогов, условиях. Можно выделить три группы этих условий:

**Психическая напряженность.**

По классификации, принятой в психологии труда, работу педагога в сфере физической культуры и спорта можно отнести к группе с высоким уровнем психической напряженности.

Факторы, вызывающие психическую напряженность: принятие учителем физической культуры срочных ответных решений в условиях дефицита времени; ответственность за жизнь и здоровье учеников, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском; наличие на занятиях шума от криков детей (во время эстафет, подвижных игр), который вызывает психическое утомление; переключение с одной возрастной группы на другую; большая нагрузка на голосовые связки; большая учебная площадь (спортивный зал или стадион).

**Физическая нагрузка (наличие физических напряжений).**

Особенностью условий деятельности преподавателя по физической культуре является необходимость: показывать физические упражнения и страховать учащихся, осуществлять физические действия совместно с учениками (особенно в походах), страховать учеников, выполняющих физические упражнения.

**Внешнесредовые факторы.** Еще одной спецификой деятельности являются климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе и санитарно-гигиеническое состояние спортивных классов, залов. При этом частое пребывание на стадионе имеет и положительную и отрицательную стороны, все зависит от погодных и климатических условий, которые требуют закалки и хорошего здоровья.

#### **4. Адаптация к профессиональной деятельности учителя физической культуры (тренера).**

Важным условием формирования готовности личности к деятельности учителя физической культуры является ее адаптация к реальным условиям педагогического процесса. Адаптация (от лат. adaptatio – приспособление) характеризует приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом.

В зависимости от того, на каком уровне, на основании каких механизмов осуществляется приспособление человека к среде, выделяют различные виды адаптации:

- Физическая: к физическим нагрузкам в процессе профессиональной деятельности
- Биологическая: к особенностям климата, флоре и фауне региона
- Физиологическая: к режиму (работа-отдых) и интенсивности (количество уроков в день), профессиональной деятельности
- Психическая: к эмоциональным, интеллектуальным, волевым нагрузкам в процессе профессиональной деятельности
- Социально-психологическая: к психологическому климату в коллективе, отношению руководства и т.п.
- Социальная: к нормам и правилам поведения жителей региона (город, сельская местность и т.п.)

Как особый вид адаптации рассматривается профессиональная адаптация – процесс приспособления субъекта труда к особенностям трудовой деятельности. Профессиональная адаптация является разноуровневой и многомерной, так как в ходе нее происходит взаимодействие видов адаптации, их одновременное проявление, что обеспечивает наиболее полное приспособление личности к профессиональной деятельности и среде.

Профессиональная адаптированность позволяет учителю физической культуры результативно осуществлять профессиональную деятельность и реализовывать ее функции. Адаптация учителя физической культуры предполагает активную позицию личности, осознание своего социального статуса и связанного с ним ролевого поведения как формы реализации индивидуальных возможностей личности в процессе решения общегрупповых задач.

Выделяют две стратегии процесса профессиональной адаптации:

- конформную, отражающую стремление соответствовать нормам конкретной профессиональной среды, использовать советы и указания руководителей и коллег, достигать согласия в межличностных отношениях и др.;
- творческую, проявляющуюся в стремлении к самостоятельности, в поиске более совершенных приемов работы, рационализации труда и др.

Выбор стратегии адаптации связывают с уровнем пластичности нервной системы. Так, лица с низким уровнем выраженности таких свойств, как лабильность и подвижность, адаптируются, в основном, за счет эмоционально-волевого компонента личности. У лиц с высоким уровнем пластичности

адаптация происходит преимущественно за счет коммуникативных характеристик личности и рационального поведения.

А.А. Дергач, А.А. Исаев (1981) выделяют 5 уровней адаптации, которые характерны для всех учителей физической культуры в начале их профессиональной деятельности, каждый из которых проявляется в отношении учителя к деятельности, владении им формами и методами обучения и воспитания, потребности в самоконтроле и самообразовании.

- **Негативный:** неприятие требований руководства, недовольство отношениями в коллективе, раздражительность на учеников, пессимизм и разочарование в профессии
- **Пассивный:** отсутствие инициативы в общественной деятельности и организации учебного процесса, выполнение необходимого минимума действий, шаблонное повторение методики из учебника
- **Активный:** инициатива в организации различных мероприятий, общественная деятельность, привлечение учеников к общественно-полезному труду (уборка территории, походы)
- **Активно-продуктивный:** хорошее планирование и системность в работе, единообразие требований к ученикам, наличие конкретных критериев оценки успеваемости (группы по уровню подготовки, дополнительные занятия с отстающими, четкий учет и контроль)
- **Творческий:** постоянный поиск новых форм и методов работы, экспериментирование с формой и содержанием занятий, новаторство и изучение опыта других (*кружки, секции, новые системы оценок*)

## **5. Психологические основы профессионального мастерства учителя физической культуры (тренера).**

Структура профессионального мастерства учителя ФК

**Педагогическая направленность** – это устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью. Она формируется на базе трех мотивационных образований: интересе к работе с детьми, интересе к физической культуре, престиже профессии. Направленность учителя физической культуры на свою работу выражается в увлеченности ею.

**Знания (эрудиция) и умения учителя физической культуры.** У учителя физической культуры выделяют общие и специальные знания. Общие знания (в области политики, литературы, искусства...) характеризуют мировоззрение и общую культуру учителя. Специальные знания: психолого-педагогические, медико-биологические и в области теории и практики физической культуры (теоретические – *например, истории физической культуры, биомеханики, теории спорта*, практические – *как выполнить то или иное упражнение и методические – знание того, как научить другого*).

Под **умением** понимают практическое владение способами выполнения отдельных действий или деятельностью в целом, обеспечиваемое совокупностью приобретенных знаний и навыков. У учителя физической культуры выделяют: конструктивно-проектировочные (*подбор материала,*

*перспективное и текущее планирование...), гностические (знание своего предмета, учащихся, умение наблюдать, подмечать ошибки...), организаторские (реализация планов, организация своей деятельности и деятельности учащихся....), коммуникативные (установление благоприятных взаимоотношений с детьми, родителями, коллегами, администрацией...) и двигательные (техника выполнения физических упражнений, страховка...) умения.*

**Профессионально-значимые качества (ПЗК)** обеспечивают успешное овладение профессией на основании соответствия требований профессии и личности. ПЗК – отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку, определенной профессии и способствующие успешному ее освоению (*В.Л. Маршук, 1991*).

**Педагогические способности** – определенное сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, являющихся условием достижения высоких результатов в обучении и воспитании учащихся и определяющих успешность в искомой деятельности. Они формируются на базе общих способностей. Способности облегчают овладение педагогической деятельностью, а занятия этой деятельностью развивают педагогические способности. Успешность педагогической деятельности зависит от сочетания различных **компонентов способностей**:

*Гностический (когнитивный)* – общая эрудиция, знание преподаваемой дисциплины, понимание целей, задач, мотивов педагогического процесса и конечных результатов деятельности, познание личностных характеристик и состояний учащихся

*Перцептивный* – адекватность восприятия и оценки педагогической ситуации, учебного материала, условий работы

*Проектировочный* – постановка цели и нахождение способов ее достижения, планирование развития личности учащегося в процессе физического воспитания

*Конструктивный* – выбор адекватных средств и методов воспитания, обучения, развития качеств учащегося

*Креативный* – творческий потенциал педагога, критичность, умение создавать новые средства и методы работы

*Двигательный* – здоровье, выносливость нервно-психической сферы, высокая работоспособность, развитые физические качества и умения двигательной деятельности

*Организаторский* – эффективность практической работы в группе, оптимальное распределение ролей и обязанностей

*Коммуникативный* – высокий уровень взаимоотношений с коллегами и учениками, педагогический такт, умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации

*Экспрессивный* – артистизм учителя физической культуры, выразительность речи, мимики и пантомимики, чувство юмора

**Авторитет** возникает в процессе деятельности, поэтому он является не первичным, а вторичным компонентом педагогического мастерства. Авторитетным называется человек, с мнением которого считаются, которому стремятся подражать и доверяют решение тех или иных вопросов.

Авторитет складывается из ряда компонентов: авторитет профессионала в области физической культуры и спорта; авторитет возраста; авторитет должности; нравственный авторитет. Перечисленные компоненты образуют единый авторитет. Молодые учителя пытаются ускорить формирование авторитета, в результате чего формируется ложный авторитет, что вредит воспитанию и обучению.

Профессиональное мастерство требует постоянного осмысления своей педагогической деятельности, постоянного обновления теоретических сведений из области педагогики, психологии, физиологии, теории физического воспитания. Только на этой базе учитель может быть готовым к перестройке педагогического процесса, к поиску новых путей и средств повышения эффективности физического воспитания.

#### **6. *Стили деятельности учителя физической культуры (тренера).***

Под индивидуальным стилем деятельности понимается «индивидуальная своеобразная система психологических средств, какими сознательно или стихийно пользуется человек с целью наилучшего уравнивания своей типологически обусловленной индивидуальности с предметными внешними условиями действительности» (Е.А. Климов, 1969).

Можно выделить три варианта соотношения между стилем и эффективностью деятельности:

а) выбирается по склонности, но вопреки требованиям деятельности (стиль отражает процесс приспособления деятельности к человеку);

б) выбирается исходя из требований деятельности и ситуации (стиль отражает приспособление человека к ситуации);

в) выбирается по склонности и не вступает в противоречие с требованиями деятельности и ситуацией.

Существуют разнообразные классификации стилей педагогической деятельности учителя (З.Н. Вяткина, 1976; Е.П. Ильин, 2000, 2001; А.К. Маркова, 1996; Н.И. Петрова, 1970 и др.).

Интересной является классификация стилей деятельности учителей, выделенная З.Н. Вяткиной (1976), отражающая основные структурные компоненты педагогической деятельности: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный и гностический.

Выделено **три основных стиля деятельности** учителей, при описании которых учитывается преобладающий тип нервной системы:

- Организационно-коммуникативный стиль присущ учителям с подвижной нервной системой и характеризуется склонностью к импровизации, использованию разнообразных методических приемов обучения и способов педагогического воздействия на учащихся, непринужденным характером общения.

- Конструктивно-организаторский стиль присущ учителям с сильной и инертной нервной системой и предполагает заблаговременную и тщательную подготовку к урокам, заблаговременную организацию и дисциплинирование учащихся, соответствие проводимого урока намеченному плану, равномерный темп проведения урока, ровный тон обращения.

- Конструктивно-коммуникативный стиль характерен для учителей со слабой нервной системой и во многом схож с предыдущим стилем. Его отличает интенсивное деловое общение, широкое использование системы индивидуальных заданий, обдуманые взаимоотношения с учащимися.

Е.П. Ильин (2000), характеризуя различные стили деятельности учителя физической культуры, определил стили: подготовки к уроку (подготовительные стили), побуждения учащихся к учению, подачи учебного материала. При описании каждого стиля определялся преобладающий тип нервной системы, а также достоинства и недостатки указанных стилей.

## РАЗДЕЛ II. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛИЧНОСТИ

### Тема 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.*
- 2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.*
- 3. Классификация и динамика мотивов спортивной деятельности.*
- 4. Формирование мотивации в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и ее диагностика.*
- 5. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.*
- 6. Психологическая характеристика физических качеств.*
- 7. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.*
- 8. Развитие психических и психомоторных процессов, образующих механизм управления двигательным действием.*
- 9. Представление движений. Сущность идеомоторной тренировки.*
- 10. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).*
- 11. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).*

#### *1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности.*

Спорт – это, прежде всего, деятельность, направленная на выявление предельных уровней функционирования организма человека в процессе двигательной активности, а также раскрытие его резервных возможностей. Состязательность, специализация, нацеленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта.

В настоящее время отсутствует однозначное толкование понятия СД, в зависимости от собственных позиций и предмета исследования. Можно выделить четыре основных подхода к ее рассмотрению:

**Спортивная деятельность** характеризуется специально организованной двигательной активностью и связана с проявлением мышечной работы различной формы при выполнении специальных физических упражнений.

СД представляет собой **единство трех факторов:**

- физиологических (*физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена и обеспечивающих работу мышц*);
- психологических (*индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена*);
- социальных (*общественная значимость спорта показывает, что в ней отражаются интересы не только отдельных спортсменов, но и общества*).

Эти три фактора, взаимосвязанные и взаимообусловленные друг другом, образуют единство спортивной деятельности.

Спорт как вид деятельности имеет свои **психологические особенности**.

Одной из важнейших особенностей спортивной деятельности, составной ее частью является **психомоторика** – функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека. Психомоторика – связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта. К психомоторным процессам относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»), все произвольно управляемые действия (в том числе – двигательные навыки), быстроту и точность реагирования на раздражители.

Вторая особенность – **стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта** (необходимость овладения совершенной техникой выполнения физических упражнений) **и достижению наивысших результатов в нем**. Это требует от спортсмена систематической и длительной тренировки, в процессе которой формируются и совершенствуются определенные двигательные навыки и развиваются необходимые для конкретного вида спорта качества.

Третья особенность – **наличие спортивной борьбы**, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований и сопровождается проявлением ярко выраженных эмоций.

Четвертая особенность – **наличие ярко выраженного стресса**, особенно на уровне соревнований крупного масштаба.

Так, стрессогенный характер современного спорта определяют: бурный рост спортивных результатов, условия острой соревновательной борьбы равных по силам соперников, увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, омолаживание спортсменов (на арену крупных соревнований выходят подростки, которые не отличаются психической зрелостью, эмоциональной устойчивостью).

Пятая особенность – **наличие психологических особенностей личности спортсмена** (волевых, интеллектуальных, эмоциональных и др.), способствующих успешности деятельности.

Шестая особенность – **взаимодействие участников спортивной деятельности**, протекающее в форме непосредственной или опосредованной борьбы. В процессе соревнований оно выступает в двух формах: **противоборства** – по отношению к противнику (соперничество), **взаимодействия** – по отношению к команде (сотрудничество).

Седьмая особенность спортивной деятельности – **общение (коммуникация)**, средствами которого являются вербальное и невербальное общение: специальные жесты (**жесты спортивных судей**), мимика, пантомимика, а также произвольные моторные действия.

Таким образом, **спортивная деятельность** – специфическая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и

направленная на развитие и совершенствование физических и психических качеств человека, в соответствии с целями спорта.

## **2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.**

Психологическая структура спортивной деятельности является одной из центральных проблем психологии спорта. Общая психологическая структура любой деятельности, в том числе и спортивной, может быть представлена следующей схемой: **цель – мотив – способ – результат**.

**Цель** – субъективный образ предполагаемого результата деятельности, на достижение которого направлены действия.

**Цель** выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата. Цели всегда осознаваемы и являются итогом мыслительной работы, в процессе которой спортсмен пытается разрешить противоречие между требованиями деятельности – с одной стороны и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям – с другой.

**Мотив** – побуждение к определенной активности (побуждает личность добиваться цели). Спортивная деятельность, как и любая другая, всегда полимотивирована. В качестве мотива всегда выступает переживание чего-то лично-значимого для спортсмена. В структуре спортивной деятельности блок мотивации спортивной деятельности выполняет следующие *функции*: а) является пусковым механизмом деятельности; б) поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; в) регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

**Способы спортивной деятельности.** К ним относятся средства ее достижения – действия и операции, которые образуют технику и тактику избранного вида спорта. Действие – относительно завершённый элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели. Операция – способ выполнения действия. Например: *прыжок в высоту (ножницы, перекидной, фосбери-флоп)*.

**Результаты спортивной деятельности** рассматривают в узком и широком смыслах. В узком смысле – это конкретные спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и т. д., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена.

В широком смысле результаты спортивной деятельности связаны с влиянием спорта на развитие человека и общества (биологический, педагогический, психологический, социальный эффекты).

Биологический результат характеризует изменения, которые произошли в организме на физиологическом уровне (увеличение мышечной массы, ЖЕЛ, физическое развитие, здоровье).

Педагогический результат характеризует свойства, черты личности, которые сформированы у спортсмена в результате обучения и воспитания.

Психологический результат характеризует изменения в психике спортсмена (развитие психических процессов, формирование эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности).

Социальный результат характеризует изменения социального статуса спортсмена, его положение в обществе, окружение, материальное положение (социальный статус, стиль поведения и т. п.).

### **3. Классификация и динамика мотивов спортивной деятельности.**

Под **мотивационной сферой личности** понимают всю имеющуюся у данного человека совокупность мотивов, потребностей, целей, интересов, установок и других мотивационных образований (Н.Б. Стамбулова, 1999; Е.П. Ильин, 2000).

Формирование мотивационной сферы личности спортсмена является педагогической задачей по воспитанию нравственности, формированию интересов, привычек, ценностных ориентаций и т. д.

Личность может удовлетворить целый ряд своих потребностей, которые могут относиться к разным сферам. Любая потребность пробуждает поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения.

**Потребность в спортивной деятельности** – отражение нужды спортсмена в определенных условиях, которых недостает для развития и совершенствования его психических и физических качеств. В основе выбора спортивной деятельности лежат различные потребности: в активности, в деятельности, в движении, в соперничестве, в самоутверждении, в общении, в новых впечатлениях, потребность быть в группе (Г.Д. Горбунов, 1986).

**Мотив** – это психическое явление, становящееся побуждением к действию (К.К. Платонов, 1982). Мотивы могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Спортивная деятельность инициируется разными мотивами, некоторые из них доминируют, некоторые подчиняются. Иерархия мотивов может быть устойчивой, а может меняться. Мотивы спортивной деятельности возникают и формируются под влиянием общего развития личности, а также с ростом спортивного мастерства.

#### **Классификация мотивов спортивной деятельности:**

- по направленности: процессуальные мотивы (*интерес, удовольствие*) и результативные мотивы (*ожидание награды, позитивные социальные последствия победы*);

- по степени устойчивости: ситуативные (кратковременные) и устойчивые (долговременные);

- по связи с целями спортивной деятельности: смыслообразующие (прямо связанные с целью) и стимулы (побуждающие к деятельности, но прямо не связанные с ее целью, *материальные стимулы в массовом спорте*);

- по месту в системе «Я – другие»: индивидуальные (*мотивы личного самоутверждения*) и групповые (*патриотизм, мотивы честной соревновательной борьбы*);

- по доминирующей установке: мотивация достижения успеха (*преобладание мотивов, нацеливающих на успех, победу, даже ценой риска*) и мотивация избегания неудач (*преобладание мотивов, нацеливающих на психологическую защиту от возможных неудач*).

Существует тесная связь мотивов и потребностей: потребности реализуются в поведении и деятельности при посредстве мотивов. Вместе с тем мотивы относительно самостоятельны, ибо потребность не определяет строго совокупность мотивов, их силу и устойчивость. Спортсмена побуждает к деятельности не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, совокупность которых называется **мотивацией**.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, имеющими различное значение на каждом этапе достижения спортивного мастерства.

**На начальном этапе** важно выявить причины прихода в спорт. Выбор вида спорта часто обусловлен внешними, случайными обстоятельствами. Мотивация характеризуется диффузностью, неопределенностью и неустойчивостью.

Мотивы:

- эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе – *естественная потребность в движениях*);
- долженствования (*по настоянию родителей*);
- мотивы, связанные с условиями среды (*близость секции...*);
- стремление к самосовершенствованию (*укрепление здоровья...*);
- стремление к самоутверждению (*желание быть не хуже других...*);
- социальные установки (*мода на спорт, семейные традиции...*).

**Этап углубленной тренировки (специализации)** характеризуется устойчивым интересом к виду спорта, проявлением способностей к нему и стремлением к их развитию. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и достижение высоких результатов, как следствие затраченного труда.

Мотивы:

- интерес к виду спорта;
- собственно соревновательный мотив (*естественное желание померяться силами*);
- стремление к самоутверждению, спортивному достижению;
- общественные мотивы (*долга, коллективизма, патриотизма*);
- потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

**Этап высшего спортивного мастерства** характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города и страны, развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие.

Мотивы:

- достижения успеха и избегания неудач;

- соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт);
- самосовершенствования;
- спортивного общения;
- материального и морального стимулирования (*поощрения, призы, материальные блага*).

**Этап завершения спортивной деятельности** характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью (физическая и психическая усталость), «эмоциональным выгоранием» спортсменов. Возникает противоречие между желанием закончить активные выступления и нежеланием потерять материальные блага, свой престиж.

Мотивы:

- *морально-волевые* (психологическая усталость, потеря перспективы улучшения результата, возраст, состояние здоровья, травмы...);
- *эгоистические* (желание уйти непобежденным, конкуренция товарищей по команде, отношения с тренером...);
- *бытовые* (вступление в брак, рождение ребенка, финансовые затруднения, отношения в семье...).

#### **4. Формирование мотивации в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и ее диагностика.**

Формирование мотивации имеет два механизма, в рамках которых воздействие может осуществляться следующими путями (*И.А. Фурманов, 2005*):

Первый – **воздействие на эмоционально-познавательную сферу**. Формируются убеждения, интересы и положительные эмоции, изменяется система ценностей и отношений к действительности (путем сообщения определенных знаний).

Второй – **воздействие на деятельностьную сферу**. Через специально организованные условия деятельности, хотя бы избирательно, удовлетворяются те или иные потребности, а затем через целесообразно оправданное изменение характера деятельности укрепляются старые, формируются новые, необходимые потребности.

Для эффективного формирования мотивации спортсменов важно два момента.

**Стимулирование** представляет собой побуждение человека извне, целью которого является превращение внешнего побуждения во внутреннее, т. е. в мотив. Виды стимулирования: положительное, отрицательное, моральное, материальное.

**Поэтапное подключение мотивов** по мере развития спортсмена.

На начальном этапе приоритетным должно быть проявление склонностей и развитие интересов в сфере спорта (*процессуальных мотивов*). Только они могут «закрепить» в спорте детей и подростков, которые часто приходят туда под влиянием случайных побуждений. Этому служат: спортивная ориентация,

содержательность и эмоциональность тренировок, рассказы тренера о спорте и спортсменах, психологический климат в группе.

*На этапе спортивной специализации* важно продолжать обогащение сферы интересов спортсменов за счет более глубокого проникновения в суть вида спорта, тренировки, соревнований, спортивной жизни вообще. Тренер и спортсмен начинают работу «на результат», а значит, только процессуальные мотивы уже не могут обеспечить прогресс спортсмена. *На этом этапе важно:* предложить спортсмену образцы для подражания, помочь выбрать идеал в спорте (для подростка его идеалы – это прообразы жизненных целей), помочь спортсмену в осознании спорта как ценности, как важнейшей сферы, где можно проявить себя.

*На этапе высшего спортивного мастерства* спортсмен решает важную для себя задачу профессионального самоопределения; у него начинаются поиски индивидуального пути в спорте. В связи с этим важное значение приобретает мировоззрение спортсмена, обобщение им спортивного опыта в форме принципов спортивной жизни, постановка больших спортивных целей. Основные задачи тренера: а) скоординировать спортивные цели и планы с их жизненными целями; не навязывая спортсмену своих взглядов, помочь в формировании мировоззрения, собственных принципов спортивной жизни, постановке реальных перспективных целей в спорте; б) учитывать индивидуально-психологические особенности спортсменов при использовании различных видов стимулирования.

##### **5. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.**

Современный спорт представлен большим количеством его видов, соревновательных упражнений, входящих в отдельные виды спорта, а также разнообразием содержательной и процессуальной сторон спортивной деятельности (биомеханической, энергетической, средовой и психологической).

**Т.Т. Джамгаровым (1979)** разработана классификация видов спорта и соревновательных упражнений на основе установления различий в некоторых заданных правилами условиях соревнований, определяющих главные психологические особенности соревновательной деятельности спортсменов (команд) в разных видах спорта. В качестве критерия в приведенной систематике избрано взаимодействие спортсменов в процессе соревнований, которое выступает в двух основных формах: по отношению к противнику – в форме противоборства (соперничества); по отношению к партнерам – в форме взаимодействия (сотрудничества). Это определило два аспекта рассмотрения параметров взаимодействия спортсменов.

**Первый аспект** – противоборство (непосредственное и опосредованное) соперников или команд.

• *Непосредственное противоборство* характеризуется пространственно-временным единством взаимодействия противоборствующих сторон. Проявляется при жестком, физическом и условном контактах.

- *Опосредованное противоборство* характеризуется поочередностью выполнения соревновательных упражнений (акробатика, прыжки на батуте и др.). Во всех случаях непосредственного и опосредованного противоборства между соперниками имеется и психологический контакт. Причем для опосредованного противоборства этот контакт является единственной формой взаимодействия соперников в процессе соревнования.

**Второй аспект** – взаимодействие партнеров в команде, которое в зависимости от вида спорта и предусмотренных правилами условий может протекать в четырех различных формах:

- *Совместно-взаимосвязанная деятельность* – характеризуется объединением и взаимодополнением усилий как для повышения эффективности своих действий, так и для противодействия команде противника.

- *Совместно-синергическая деятельность* – проявляется в строгой синхронизации движений.

- *Совместно-последовательная деятельность* (эстафеты) – заключается в скорости прохождения каждым спортсменом своего отрезка дистанции и правильности передачи эстафеты.

- *Совместно-индивидуальная деятельность* – характеризуется состязанием один на один с соперником, одновременно с несколькими, или выступлением поочередно. Однако результат каждого спортсмена рассматривается не только в плане индивидуального достижения, но и команды в целом.

## **6. Психологическая характеристика физических качеств.**

Физическая подготовка (ФП) «направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей – силовых, скоростных, координационных, выносливости...» (Ю.Ф. Курамшин, 2003).

Психологической основой ФП является формирование понятий, представлений о физических качествах, выработка специализированных восприятий. Для формирования физических качеств необходимо осознать его структуру, совершенствовать психические процессы и свойства личности, а также управлять психическими состояниями.

В развитии физических качеств большое внимание уделяется сенситивным периодам (Л.П. Матвеев, 1991; А.А. Гужаловский, 1984).

Физические качества с точки зрения психологии могут быть раскрыты так:

**Быстрота** – отражение в сознании спортсмена продолжительности, темпа, ритма и амплитуды движения, способность управлять временными параметрами движения. Быстрота включает в себя: а) минимальное время начала действия в ответ на раздражитель (*латентное время двигательной реакции*); б) скорость отдельного движения (*элементов техники*); 3) темп (*скорость чередования повторяющихся элементов движений – шагов в беге*) и ритм двигательного действия (*соотношение отдельных частей движения по времени – ритм разбега в прыжках...*).

**Сила** – отражение особенностей предельных, распределенных и дозированных мышечных усилий (МУ). Предельные МУ имеют место там, где спортсмен полностью проявляет свои силовые возможности (*например, при поднятии штанги*). Сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено, т.к. они ограничиваются функциональными возможностями. Дозированные МУ требуют строгой дифференцировки в их проявлении, обеспечивают точность двигательных действий спортсмена – броска и передачи мяча, удара в боксе и укола в фехтовании... Распределенные МУ проявляются при выполнении разнообразных физических упражнений (*например в плавании...*).

**Выносливость** – отражение величины и продолжительности мышечных напряжений и волевых усилий, развиваемых спортсменом в условиях длительного выполнения двигательных действий. Совершенствование выносливости происходит в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость, при формировании положительного отношения к работе.

**Координационные способности (КС)** – отражение координационной сложности задания, точности и времени его выполнения. КС обеспечивают быстрое и точное овладение новыми движениями, перестройку двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. КС занимают особое положение, имеют разнообразные связи с другими физическими качествами и проявляются только во взаимодействии с ними, а потому носят наиболее *комплексный характер*.

## **7. Психологические основы формирования двигательных навыков в спорте.**

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными техническими приемами конкретного вида спорта и совершенствование управления движениями по параметрам пространства, времени и интенсивности прилагаемых усилий.

**Психологическими основами технической подготовки** является целенаправленное и индивидуализированное совершенствование тех психических процессов (*психомоторных реакций, мышечно-двигательных ощущений, специализированных восприятий, представлений, внимания, мышления и др.*), которые участвуют в регуляции движений в конкретном виде спорта (*А.В. Родионов, 1979*).

С психологической точки зрения, освоить двигательное действие – значит овладеть его психической саморегуляцией, в которой важнейшую роль играет система самоконтроля. С изменением способа самоконтроля за исполнением действия, по мере формирования навыка, связана его автоматизация. Существует *два вида самоконтроля (Н.Б. Стамбулова, 1999)*: смысловой – это «думание» о движении (*что и как выполнить?*); перцептивный – слежение за тем, что происходит в двигательном аппарате (обеспечивается ощущениями и восприятием).

### **Модель структуры двигательного действия**

• *Блок программы действия* – представление как чувственный образ двигательного действия; понятие о нем; двигательная задача как конкретное намерение исполнить действие;

• *Блок исполнения действия* – саморегуляция движений по параметрам пространства, времени, интенсивности усилий;

• *Блок самоконтроля и коррекции* – сличение с программой и внесение поправок по ходу исполнения на основе принципа обратной связи.

Надежность управления движениями зависит от уровня развития ряда психических и психомоторных процессов, которые являются основой совершенствования технической подготовленности спортсменов. Особую роль в этом играют специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча», «чувство снаряда», «чувство времени», «чувство темпа», «чувство ритма», «чувство прилагаемых усилий...»). Они развиваются в процессе технической подготовки, при выполнении требований конкретного вида спорта, как комплекс тонких ощущений, которые непосредственно влияют на результаты выступлений спортсменов.

Все заученные двигательные действия спортсмена приобретают форму двигательного навыка. Выработка разнообразных двигательных навыков у спортсменов имеет важное значение в овладении техникой, так как навыки составляют основу техники в любом виде спорта.

**Двигательный навык** – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом. Навыки в спорте характеризуются высокой степенью совершенства при произвольном выполнении всех элементов целостного двигательного действия.

Выделяют **критерии сформированности навыка** (В.Л. Марищук, 2005):

• автоматизированность (направленность сознания не на способ действия, а на его конечную цель);

• высокое качество исполнения (правильность, легкость, эстетичность);

• физиологическая экономность движения;

• снижение общей напряженности;

• возможность распределения внимания на другие объекты и действия;

• прочность (помехоустойчивость), длительность сохранения;

• возможность переноса;

Навыки формируются в процессе многократных (желательно осознанных) повторений необходимых действий. Динамика образования навыка выражается кривой с отрицательным ускорением (*вначале быстрое улучшение результатов, а затем – медленное*) с переходом на относительно стабильный уровень показателей.

**Процесс формирования двигательного навыка в спорте включает** три стадии.

Первая стадия – начальное разучивание. Действие выполняется в общей, «грубой» форме. Начинает формироваться программа действия, но

представление, лежащее в его основе, недостаточно детализировано, не совсем точно.

Характеристика: ознакомление с общей структурой упражнения, создание на этой основе необходимых понятий и представлений о технике выполнения двигательного действия. В структуре представления преобладает зрительный компонент. Мышечно-двигательные ощущения и восприятия расплывчаты и очень несовершенны. Спортсмен отчетливо понимает цель, но имеет смутное понимание о способе ее достижения. При попытках выполнить действие имеют место весьма грубые ошибки, много лишних движений, отсутствует положительный перенос двигательного навыка.

Вторая стадия – углубленное детализированное разучивание. Формируется умение воспроизводить действие в деталях, по всем основным параметрам (временным, пространственным, силовым, координационным), исправляются ошибки в отдельных деталях, продолжается формирование представления как программы действия – оно становится более точным, детальным.

Характеристика: овладение приемами выполнения навыка, нахождение и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия – более четкими и осознаваемыми. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля. Появляется возможность распределения внимания. Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, лишних движений. Становится возможным перенос двигательного навыка.

Третья стадия – закрепление и совершенствование действия. Заканчивается формирование программы действия: создается его полный обобщенный образ с четким представлением каждой детали и их связей в общей структуре. Происходит автоматизация многих элементов.

Характеристика: представление упражнения характеризуется максимальной отчетливостью и дифференцированностью. Двигательное действие выполняется быстро, точно, экономно. Исчезает необходимость в зрительном контроле, он осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Двигательный навык стабилизируется, приобретая вариативный и помехоустойчивый характер: при изменении условий действие может выполняться различными способами и приемами, а посторонние раздражители не вызывают нарушения устойчивой системы движений.

#### **8. Развитие психических и психомоторных процессов, образующих механизм управления двигательным действием.**

Специализированные восприятия (чувства) – это комплексное проявление специфических ощущений спортсменов, связанных со специализацией (*т.е. результат развития психических процессов спортсменов, в первую очередь, ощущений и восприятий*).

Совершенствование специализированных восприятий в спорте способствует овладению теми нюансами спортивной техники, без которых не

обойтись спортсменам высокого класса и является двусторонним процессом: улучшение техники выполнения упражнений способствует их развитию, например, *отчетливости мышечно-двигательных ощущений*, а высокая отчетливость ощущений становится базой для технической подготовленности.

К способам развития **специализированных восприятий** относятся:

– установление сложных условно-рефлекторных связей между ощущениями (*зрительными, мышечно-двигательными...*) и движениями.

– тонкая дифференцирующая деятельность определенных анализаторов:

1) использование «контрастных заданий» (*выключение одного или нескольких анализаторов за счет помех и наоборот – включение максимально возможного их числа; особенности спортивного инвентаря*).

2) применение снарядов различного веса (*способствует возникновению чувства, связанного с изменениями мышечных напряжений...*).

3) самооценка интервалов времени с последующей проверкой по секундомеру (*способствует оцениванию, отмериванию интервала, равного реальному времени выполнения упражнения*).

*Например: В фигурном катании на коньках скольжение необходимо выполнять на определенном (внешнем или внутреннем) ребре конька. Нарушение «реберности» считается существенной ошибкой. Ширина ребра конька до 3 миллиметров. Спортсмен должен чувствовать и осознавать, на каком именно ребре он выполняет скольжение в каждый момент времени. Информацию об этом он получает от проприорецепторов стопы. Его мышечные и тактильные ощущения должны быть в связи с этим очень отчетливыми, тонкими, точными. Они совершенствуются в процессе овладения фигуристом упражнениями, но очень медленно. В среднем лишь через 7,5 лет занятий мышечные и тактильные ощущения приобретают достаточную отчетливость, обеспечивающую фигуристу «чувство ребра конька». Специальные упражнения, направленные на развитие отчетливости этих ощущений, способствуют более быстрому и эффективному совершенствованию техники.*

### **9. Представление движений. Сущность идеомоторной тренировки.**

Особая роль в процессе технической подготовки спортсменов принадлежит представлениям о движениях (*А.Ц. Пуни, 1959; В.И. Секун, 1969; Е.Н. Сурков, 1984*).

В управлении двигательными действиями большую роль играют представления движений – вторичные образы памяти, в которых отражены пространственные, временные и силовые характеристики упражнения (*А.Ц. Пуни, 1959; Е.Н. Сурков, 1984 и др.*). С создания представления о двигательном действии начинается процесс обучения в спорте, оно служит программой для его реализации. Это необходимо для того, чтобы сформировать в сознании спортсмена образ реального действия, который должен служить эталоном при практическом исполнении движений, с помощью которого он осуществляет контроль и управление своей деятельностью.

**Представление движений** – это образы тех движений и действий, которые обеспечивают решение конкретной двигательной задачи. В ходе овладения упражнениями изменяется и роль представлений о движениях.

1. **Программирующая функция** заключается в создании представления (образа) движения или действия, которое спортсмен должен выполнить. *Имеющийся в памяти человека эталон (идеальный образ) действия является тем необходимым элементом деятельности, который в определенных условиях следует воспроизвести с максимальной точностью.* Чем точнее программа, тем легче процесс обучения двигательному действию и его выполнение. В построение образа действия вовлечен целый комплекс сенсорно-перцептивных, мнемических и мыслительных процессов. По мере повышения уровня овладения действием ведущая роль постепенно переходит к кинестетическим процессам.

2. **Регулирующая функция** заключается в саморегуляции выполняемого действия со стороны исполнителя и позволяет сопоставить выполняемое движение с эталоном – образом представления – и корректировать процесс его выполнения с помощью акцептора результатов действия (*т. е. реализация, контроль и коррекция двигательного действия*). Контроль осуществляется с помощью органов чувств по принципу обратной связи. Если выполнение двигательного действия не согласуется с программой (*например, ошибка или несоответствие действия внешним условиям выполнения*), то спортсмен сознательно (*иногда и неосознанно*) вносит необходимые поправки.

3. **Тренирующая функция** выражается в возможности построения, закрепления, совершенствования и переделки моторных инструкций, т. е. программ двигательных действий и их реализации только путем мысленного выполнения действия и позволяет повысить качество выполнения упражнения, а также совершенствовать техническую подготовку. Основой тренирующего действия представления движений служит механизм идеомоторных реакций или актов. *Идеомоторные акты* – переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения, т. е. появление нервных импульсов, обеспечивающих движение, как только возникает представление о нем. Идеомоторные акты произвольны и неосознаваемы. Благодаря сокращению мышц при представлении движения можно совершенствовать технику выполнения упражнения.

Установлено, что при представлении движения в организме спортсмена происходят физиологические изменения (*т. е. не заметные глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий*). Эти микросокращения можно распознать с помощью прибора – миографа. Причем сокращаются лишь те мышцы, которые непосредственно участвуют в выполнении движения. Поэтому чем точнее мы представляем движение, тем легче его правильное выполнение. Способность двигательных представлений легла в основу использования ИТ при овладении отдельными двигательными навыками и заданными действиями в целом. Данный метод требует способности к сосредоточению, мобилизации воображения, концентрации внимания на протяжении всей тренировки.

**Идеомоторная тренировка (ИТ)** (от греч. *idea* – понятие, представление; *moveo, ēre* – движение) – мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.

**Принципы идеомоторной тренировки:**

- *универсальной эффективности* – ИТ может использоваться для совершенствования самых различных движений, приемов и их комбинаций;
- *содержательной эффективности* – только ИТ может «замедлить» отдельные фазы движения без нарушения темпо-ритмических характеристик;
- *доминирующей эффективности* – ИТ влияет качество движения в такой последовательности приоритетов: координация (техника выполнения), пространственно-временные характеристики (амплитуда, длительность), динамические (скорость, ускорение), силовые;
- *дозирования* – ИТ требует оптимального сочетания усилий и отдыха;
- *отставленного эффекта* – результат ИТ проявится в системе занятий (не менее 8-12 с частотой равномерного использования не менее 2-3 раз в неделю).

Перед началом ИТ важно знать **правила ее использования.**

- ИТ должна применяться для уже изученных движений.
- Представление выполнения движения должно сопровождаться актуализацией мышечных ощущений.
- ИТ может предшествовать реальной тренировке.
- Наибольший эффект наблюдается при чередовании ИТ и реальной тренировки *не только в период овладения упражнениями, но и в период выполнения их на результат, особенно в условиях соревнований.*
- Возможна замена специальной разминки (например, в *спортивной гимнастике*) идеомоторной тренировкой (А.А. Белкин, 1983).
- Эффективность ИТ повышается с вербализацией, т. е. проговариванием мысленных элементов, движений вслух, а затем «про себя» – во внутренней речи, с акцентом внимания на опорных, трудных моментах или недостаточно закрепленных.

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

**ИТ целесообразно использовать:**

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

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

3. Для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций (например, *в командных видах спорта и единоборствах сначала различные*

комбинации все лучше прорабатывать мысленно, для того чтобы знать, как и в какой ситуации отреагировать).

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

### **10. Психологические основы тактической подготовки спортсмена (по избранному виду спорта).**

Вопросами тактической подготовки спортсмена психологи занимаются больше, чем специалисты по теории и методике спортивной тренировки, и в этом нет ничего удивительного. Тактика в различных видах спорта отличается своими особенностями, наиболее сложная тактика в *спортивных играх и единоборствах*, где имеет место непосредственный контакт с противником.

**Спортивная тактика** – это искусство ведения спортивной борьбы, успешная реализация в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке.

**Тактическая подготовка (ТП)** направлена на овладение спортивной тактикой и достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. В процессе ТП происходит совершенствование рациональных приемов решения двигательных задач, которые могут возникать в ходе соревнований, и развитие специальных способностей (тактических, оперативных), определяющих эффективность их решения. ТП строится с учетом психологических особенностей вида спорта, особенностей тактических приемов, комбинаций и направлена на формирование тактических действий, тактических навыков спортсмена.

Реализация тактических действий требует проявления специальных способностей: перцептивных, интеллектуальных, психомоторных (*координация деятельности различных анализаторов с деятельностью мышечно-двигательного аппарата*). Эффективность тактических действий спортсменов связана с проявлением психических качеств в сфере перцепции, интеллекта и психомоторики. Тактическое действие имеет свою структуру.

1. **Восприятие спортивной ситуации.** Задачи в спорте решаются на фоне непрерывного изменения условий по ходу самого решения, при необходимости ее реализации в ограниченное время, при большой плотности моторных действий. Ход действий зависит от того, насколько полную информацию получил спортсмен. Большое значение имеют психические качества, которые обеспечивают восприятие информации (*перцептивные качества*): широта поля зрения, быстрота восприятия изменения ситуации, быстрота оперативного мышления, точность оперативной памяти.

2. **Мыслительное решение тактической задачи** связано с оценкой обстановки и планированием дальнейших тактических действий на уровне мышления (*интеллектуальных качеств*). Решение спортсмен принимает не только на основе мыслительных операций, но и на основе разгадывания замыслов соперника, т. е. предвидения его действий и прогнозирования последующих событий – антиципации и интуиции.

3. **Психомоторная реализация тактической задачи** осуществляется в виде движений и зависит от *психомоторных качеств* (сенсомоторной координации, т. е. координации в деятельности мышечно-двигательного аппарата и анализаторных систем; быстроты и точности движений). Выделяют три разновидности тактики: индивидуальную, групповую и командную.

#### **11. Особенности тактического мышления спортсмена, методы его совершенствования (по избранному виду спорта).**

Процесс соревновательной борьбы требует от спортсмена многих психических функций, но к мышлению отношение особое – от адекватности принятых решений зависит конечный результат всей деятельности. Сущность тактического мышления заключается в необходимости непрерывного наблюдения за соперником с целью раскрытия его тактического плана, предвосхищения его действий и состояний.

Понятие «тактическое мышление» впервые предложила Г.М. Гагаева (1951), выделив при этом следующие его характеристики:

- наличие тактического плана спортивной борьбы;
- правильный выбор средств борьбы и действенный характер мышления;
- быстроту процессов мышления и интенсивность корковых процессов;
- опору на тактические знания и умения;
- связь с эмоционально-волевыми процессами.

Результатом тактического мышления является принятие решения. Связь оперативного мышления с тактическим подчеркивается во многих исследованиях. Основные компоненты оперативного мышления, выделенные в психологии – структурирование, динамическое узнавание и формирование алгоритма действия, не только могут быть приложены к особенностям спортивной деятельности, но и приобретают в ней специфическую направленность и развитие.

Отличие тактического и оперативного мышления заключается в том, что оперативное мышление направлено на преобразование объективно заданной среды, а тактическое – это опосредственное решение проблемной ситуации:

1) в оперативном мышлении вероятностный прогноз носит вспомогательный характер, а в тактическом – это основа, которая преобразуется в рефлексивное поведение;

2) при тактическом мышлении идет двухсторонний обмен информацией, когда собственная информация, вызвавшая у соперника ошибочный образ ситуации, может служить основой для принятия решения;

3) в соревновании тактическое мышление непрерывно и включено в двигательную деятельность.

#### **Тема 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ ГРУПП**

- 1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.*
- 2. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.*
- 3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.*
- 4. Проблема психической надежности в спортивной деятельности.*
- 5. Специальные свойства личности в спортивной деятельности.*
- 6. Специальные спортивные способности, их диагностика.*
- 7. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.*
- 8. Понятие о спортивной команде как малой группе.*
- 9. Взаимоотношения в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-родитель» и др.*
- 10. Лидерство в спорте, его типология.*
- 11. Сплоченность команды и результативность деятельности.*
- 12. Совместимость в спорте, ее роль в эффективности деятельности.*
- 13. Конфликты в спортивной деятельности, (описание, причины и факторы, их обуславливающие).*
- 14. Стиль руководства спортивной командой: авторитарный, демократический и либеральный.*

#### *1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.*

Все психические феномены развиваемы, причем их развитие определяется как созреванием, так и формированием. Спорт выступает специфической средой, оказывающей значительное влияние на развитие человека как индивида, личности, субъекта и индивидуальности.

*Развитие спортсмена как индивида позволяет раскрыть особенности его физического и полового развития, становление соматотипа (типа телосложения) и типа нервной системы.*

*Спортсмен всегда является субъектом конкретного вида деятельности, источником познания и преобразования объективной действительности. Важная роль при этом отводится развитию психомоторной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер.*

*Личность спортсмена рассматривается как сложная биосоциальная динамическая система. Становление человека как личности связывается с процессом социализации. Формирование психического склада личности спортсмена тесно связано со становлением интегральной индивидуальности, которая описывается через систему его индивидуальных особенностей.*

*Формирование личности представляет собой процесс развития в результате внешнего воздействия на него. К.К. Платонов (1982) выделил четыре основных*

вида формирования личности (воспитание, обучение, упражнение, тренировка), которые связываются с определенной подструктурой личности, ее свойствами.

Знание личности спортсмена позволяет выбирать педагогические и психологические методы воздействия и является необходимой предпосылкой для совершенствования методов управления и руководства спортсменами в различных видах спортивной деятельности. Спортивный педагог, опираясь на процессы обучения, воспитания, развития и саморазвития, призван содействовать воспитанию просоциальной личности, формированию особенностей личности, обеспечивающих результативность соревновательной деятельности в избранной специализации.

*На современном этапе развития спортивной психологии проблема влияния спорта на становление психологических свойств личности разрабатывается по пяти основным направлениям:*

*Сравнение личностных особенностей спортсменов и неспортсменов.* Выявляются черты личности, которые формируются в процессе спортивной деятельности независимо от специализации – общие свойства. Большие разногласия возникали и возникают при решении вопроса *о влиянии спорта на личность спортсмена*. Многочисленные исследования показывают, что спорт может как положительно, так и отрицательно влиять на личность спортсмена. Спортивная психология пытается найти причины влияния и проследить динамику изменений личности.

Сравнение личностных особенностей спортсменов – представителей разных видов спорта.

Выделяются специальные свойства личности, на основе выраженных черт строятся личностные профили спортсменов (гимнастов, пловцов...). Модель представителя определенной специализации со стандартными показателями психических качеств и возможными компенсациями отстающих звеньев являются практическим следствием психогрaмм (психологической характеристики вида спорта). Модель «идеального спортсмена» с описанием требований, предъявляемых данным видом спорта, называют психологическим профилем.

### ***Построение типологии личности спортсменов.***

Типологический подход в изучении личности спортсмена представлен как отечественными, так и зарубежными учеными. Такие типологии построены на основе изучения спортсменов разных видов спорта, на разных основаниях (*тип направленности личности, образ жизни спортсменов, отношение человека к делу, типы спортивной мотивации, спортивная одаренность: физическая и психическая и др.*), они могут быть теоретическими и эмпирическими.

### ***Разработка модельных характеристик спортсменов высокого класса.***

Обладает ли выдающийся спортсмен личностным профилем или определенными личностными свойствами, отличающими его от среднего спортсмена? Одаренных спортсменов отличают высокие спортивные способности, определяющие возможность оптимального развития физических

качеств, достижения высокой квалификации в избранном виде спорта и наивысших результатов в спорте.

*Исследование психологических профилей, связанных с различиями полами.*

В настоящее время эта проблема выделяется в качестве относительно самостоятельного направления, затрагивающего все более широкий круг вопросов, включая не только «традиционный половой диморфизм», но и такие проблемы, как влияние занятий спортом на формирование половой идентификации и сексуальной ориентации, изучение особенностей мужской и женской спортивной карьеры, полового лидерства в спорте; особенностей мужских, женских и смешанных спортивных команд и т. п.

## **2. Особенности проявления основных свойств нервной системы и темперамента у спортсменов различных видов спорта.**

Свойства нервной системы являются врожденной, биологически обусловленной подструктурой личности. В спортивной деятельности тренеру важно учитывать эти свойства. В многочисленных исследованиях показано, что свойства нервной системы в зависимости от вида спортивного амплуа обуславливают быструю и хорошую обучаемость, успешное овладение двигательными навыками и достижение высоких результатов (*Н.К. Волков, 1976; Б.А. Вяткин, 1978; Е.П. Ильин, 2001; И.В. Соколова, 1974 и др.*). Во многих видах спорта подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы. Можно определить выраженность типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта (*Е.П. Ильин, 2001*).

### **Факторы спортивной успешности - виды спорта – свойства нервной системы (н.с.):**

Быстродействие – один из главных факторов успешности спортивной деятельности – *Спринтерские (легкая атлетика, велоспорт), фехтование (рапиристы), акробатика (акробаты-прыгуны), настольный теннис и др.* – слабая н.с.; подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу.

Выносливость и устойчивость к однообразию тренировочных нагрузок – *Легкая атлетика (стайеры), лыжные гонки, гребля, плавание и др.* – сильная или средняя сила н.с.; инертность нервных процессов; уравновешенность или преобладание торможения.

Скоростная выносливость (терпеливость к утомлению и недостатку кислорода в крови) – *Легкая атлетика (бег на 400 и 800 м и др.)* – сильная н.с.; средняя подвижность нервных процессов; преобладание возбуждения.

Сложная координация движений – *Спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, прыжки на лыжах с трамплина и др.* – слабая или средняя сила н.с.; подвижность нервных процессов; уравновешенность.

Быстрое изменение ситуации (*типология выражена хуже, многое зависит от игрового амплуа*) – *Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол и др.)* – преобладание в мужских командах игроков с подвижностью

нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую

Под **темпераментом** понимается совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивов.

*Б.А. Вяткин* определил особенности проявления темперамента в спорте.

**Сангвиник** (*сильный, уравновешенный, подвижный*) предпочитает виды спорта, связанные с подвижностью, активностью, смелостью. Работоспособен, общителен, легко переходит от одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчив и сосредоточен, быстро схватывает новые упражнения (может выполнить с первой попытки, но с ошибками), не любит кропотливой работы по совершенствованию техники. Спортивные результаты стабильны, в соревнованиях чаще выше, чем на тренировках. Перед стартом чаще всего находится в состоянии «боевой готовности».

**Холерик** (*сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения*) предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, интенсивные и темповые движения. Охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро исчезает. Неохотно выполняет длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способен многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеет склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

**Флегматик** (*сильный, уравновешенный, инертный*) предпочитает небыстрые, спокойные виды спорта, однообразные упражнения, которые не требуют быстрой реакции, переключения внимания. В спорте этот тип проявляется в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Очень работоспособен, не общителен, настойчив, склонен к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений и т. д. Устойчив к внешним раздражителям, соревновательные результаты стабильны, перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

**Меланхолик** (*слабый*) отдает предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой. В спорте меланхолика отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная и психическая чувствительность, тонкое эстетическое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, порождающая неуверенность в своих силах. Соревновательные результаты их нестабильны, так как присущая им высокая тревожность способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний, которые затрудняют достижение высоких результатов.

В любом темпераменте есть как сильные, так и слабые стороны, поэтому их следует выявлять и учитывать при формировании индивидуального стиля деятельности, индивидуализации процесса подготовки.

### **3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.**

Понятие «стиль» (от лат. *stilys, i* – палочка с заостренным концом для письма, в дальнейшем манера письма, способ изложения). В настоящее время слово «стиль» применяется широко, в самых различных сферах. Общеизвестны понятия – «стиль жизни», «стиль управления». В спортивной деятельности говорят о стиле плавания (брасс, кроль, баттерфляй), стиле борьбы (вольная, классическая), стиле лыжных гонок (коньковый ход, классический) и т. д.

Индивидуальное своеобразие спортсменов наиболее отчетливо проявляется в индивидуальном стиле деятельности, который компенсирует недостатки темперамента и определяется в действиях, применяемых для осуществления цели (говорят о характерном почерке ведения боя боксером или фехтовальщиком, о неповторимой манере исполнения упражнений гимнастом или фигуристами и т. д.).

**Индивидуальный стиль деятельности (ИСД)** в узком смысле слова – «обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности», в широком – «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» (Е.А. Климов, 1969).

В отечественной психологии формирование ИСД связывается, главным образом, с типологическими различиями людей, обусловленными свойствами нервной системы (н.с.) и темперамента (Е.А. Климов, 1969; В.С. Мерлин, 1986 и др.). В психологии спорта ИСД исследовали Б.И. Якубчик, 1969; Е.П. Ильин, 2001, А.В. Дмитриев, 1988; М.В. Приставкина, 1984; В.А. Толочек, 1984 и др.).

Выделено несколько групп стилей спортивной деятельности.

1. Характеризующие предпочитаемую тактику ведения спортивной борьбы (*бокс, фехтование, теннис...*): атакующий – сильная, подвижная, с преобладанием возбуждения н.с.; контратакующий – слабая, инертная, с преобладанием торможения н.с.; комбинированный.

2. Связанные с распределением сил на дистанции: равномерный (слабая н.с., инертность нервных процессов с преобладанием торможения); с ускорением вначале (слабая н.с., подвижность, уравновешенность нервных процессов с преобладанием возбуждения); с ускорением в конце (сильная н.с., уравновешенные нервные процессы).

3. Стили соревновательной деятельности, основанные на двух параметрах: типе эмоциональной регуляции деятельности (ровная и взрывная) и типе ориентации в деятельности (внешняя и внутренняя).

ИСД может складываться стихийно, но гораздо выгоднее формировать его целенаправленно, с опорой на сильные стороны личности и компенсацией нежелательных для вида спорта проявлений индивидуальных особенностей спортсмена.

#### **4. Проблема психической надежности в спортивной деятельности.**

Надежность – термин, заимствованный из технической сферы в связи с усложнением конструкции машин. По отношению к человеку надежность определяется как способность действовать безошибочно, сохранять качества личности, необходимые для выполнения работы в экстремальных условиях. В спортивной деятельности проблема надежности возникла в рамках большого спорта (ее интенсивной разработкой занимались Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, 1983; Н.А. Худадов, 1977; В.Л. Марищук, 1983 и др.).

**Надежность** – это комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени (Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко, 1980).

Надежность спортсмена наиболее ярко проявляется в соревнованиях. Именно в усложненных условиях деятельности основной критерий надежности (безотказность работы) выявляется более четко. Научное направление, изучающее вопросы безотказного и устойчивого выполнения спортсменами своих соревновательных целей, сформировалось и получило наименование **соревновательной надежности спортсмена** (Ю.Я. Киселев, Е.Г. Козлов, 1979). Специфика соревновательной надежности определяется потребностью в безотказном выступлении на соревнованиях соответствующего ранга с заданной результативностью, в течение всего состязания при наличии спортивной конкуренции. Важнейшим компонентом соревновательной надежности является высшая результативность действий спортсмена и устойчивость уровня подготовленности в экстремальных условиях.

Надежность как сложное комплексное свойство определяется **различными факторами**: биомеханическим (обеспечивает надежность техники), медико-биологическим (характеризует состояние здоровья, дееспособность нервной системы, энергетические возможности и ряд биохимических показателей), психологическим (включает психические процессы, психические состояния, психические свойства и социально-психологические характеристики). Применительно к предмету психологии спорта основные аспекты надежности рассматриваются в свете управления надежностью спортсменов, ее моделирования и прогнозирования.

**Психическая надежность спортсмена** (ПНС) рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. ПНС – это вероятность стабильного сохранения высокого уровня эффективной психической деятельности и положительного психического состояния в экстремальных условиях тренировки и соревнований (Н.А. Худадов, 1977). ПНС в значительной степени определяется соотношением характеристик чувствительности к стресс-факторам (*внутренней неопределенности и значимости, внешней неопределенности и значимости*), а также специальными свойствами личности (*соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность – помехоустойчивость*).

## **5. Специальные свойства личности в спортивной деятельности.**

Специальные свойства личности (ССЛ) (В.Э. Мильман, 1983) отчетливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена. Они формируются и развиваются в ходе его тренировочной и соревновательной деятельности. Можно выделить четыре основных качества этого типа.

**Соревновательная эмоциональная устойчивость** является важным ССЛ, так как стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. Основным параметром служит адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления. *Положительный полюс.* Ровный эмоциональный фон в выступлении, внешние события оцениваются рационально, эмоции не вступают в противоречие с планом действий. *Отрицательный полюс.* Большие перепады в эмоциональном фоне, внешние события вызывают сильные эмоциональные реакции, что может приводить к «перегоранию».

**Спортивная саморегуляция** проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. При постоянном использовании специфических приемов саморегуляции развивается самостоятельное специальное свойство. *Положительный полюс.* Умение произвольно настраивать себя перед началом, в перерывах и входе спортивной борьбы, при необходимости отвлечься от внешней ситуации, сосредоточиться. *Отрицательный полюс.* Недостаточное умение настраивать себя и управлять своими эмоциями, отвлечься от внешней ситуации, сосредоточиться.

**В соревновательной мотивации** отражается состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Специфика спорта предъявляет к мотивационной сфере спортсмена особые требования (к таким мотивационным проявлениям, как общая интенсивность мотивов, соотношение мотиваций достижения успеха и избегания неудач, устойчивость основных потребностей и др.) *Положительный полюс.* Точная постановка целей и задач, выступление с эмоциональным зарядом. *Отрицательный полюс.* Плохое, заниженное осознание собственных целей и задач, вялое выступление, неполная отдача.

**Стабильность – помехоустойчивость** характеризуется устойчивостью функционального состояния и двигательных компонентов в различных ситуациях (в том числе в экстремальных), а также степенью воздействия на спортсмена различных помех как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. *Положительный полюс.* Отсутствие спонтанных колебаний спортивной формы, техники. Неожиданные раздражители существенно не влияют на выступление. Уверенность в себе. *Отрицательный полюс.* Наличие достаточно резких колебаний спортивной формы, техники. Неожиданные раздражители действуют сбивающе. Недостаточная уверенность в себе.

## ***6. Специальные спортивные способности, их диагностика.***

Одной из важнейших проблем спортивной психологии является установление зависимости успешности спортивной деятельности от индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. Большое значение в решении этой проблемы имеют способности (общие и специальные). Спортивная деятельность – одна из сфер деятельности, где способности играют определяющую роль в достижениях человека. Фундаментальным положением теории способностей является то, что они существуют в развитии, их формирование возможно только в деятельности.

Спортивные способности – индивидуально-психологические особенности личности, формирующиеся и развивающиеся в процессе овладения специфической спортивной деятельностью и являющиеся предпосылками ее успешной реализации (В.М. Волков, 1982; О.А. Сиротин, 2000 и др.).

Успешность какой-либо деятельности, в том числе и спортивной, может быть обеспечена не отдельной способностью, а лишь тем своеобразным их сочетанием, которое характеризует личность.

Психологические проявления основных свойств нервной системы спортсменов рассматриваются как фактор общих способностей, их психофизиологическая основа. Специфика спортивных способностей зависит, прежде всего, от того, какие психические функции проявляются в наибольшей мере, и в каких условиях протекает сама деятельность в данном виде спорта. Особое значение приобретает проблема изучения способностей в сложно-координационных видах спорта (гимнастика, фигурное катание...) или спортивных играх и единоборствах, где для эффективности деятельности требуется особенно сложный и многообразный комплекс качеств, которые обеспечивают оперативное принятие решений и выполнение действий в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Специальные способности определяются по показателям преимущественно сенсомоторного, интеллектуального и моторного характера (А.В. Родионов, 1973):

- сенсомоторные показатели включают в себя: сенсомоторные реакции и сенсомоторную координацию;
- интеллектуальные показатели определяются оперативным мышлением и выбором решения в вероятностно упорядоченных ситуациях;
- моторные показатели характеризуются двигательными способностями, которые представляют собой определенное сочетание совокупности индивидуальных свойств, обеспечивающих эффективность конкретной деятельности (силовой, скоростной, на выносливость).

Спортивные способности – одна из существенных характеристик индивидуальности. Для эффективного развития спортивных способностей необходим индивидуальный подход в работе со спортсменами. Успех в спорте определяется не только максимальной реализацией имеющихся способностей – этому должны способствовать волевые проявления, мотивационные установки, а также знания, навыки и умения.

## **7. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.**

Рассмотрим такие свойства личности, как тревожность и эмоциональная устойчивость в связи с успешностью спортивной деятельности.

**Тревожность** как черта личности является устойчивой индивидуальной характеристикой и отражает склонность эмоционально реагировать на угрозу извне. Тревожность проявляется в преувеличении человеком физической и социальной опасности (*в любых жизненных ситуациях, в том числе и не располагающих к этому*). Повышенная личностная тревожность свидетельствует о внутренней напряженности, неуверенности, склонности к навязчивому беспокойству, нерешительности, пониженной помехоустойчивости, снижении настроения. Тревожность влияет на готовность человека к действию, качество и результаты выполнения различных заданий.

Исследования связи тревожности и успешности спортивной деятельности довольно противоречивы. Одни исследователи считают, что спортсмены (как высоко-, так и низкотревожные) не покажут хороших результатов в деятельности. Другие высказывают мнение, что тревожность является одним из источников, мотивирующих человека на деятельность. Третьи рассматривают тревожность как основной дезорганизатор деятельности. *Необходимо отметить, что высокая тревожность является фактором, мотивирующим и активизирующим спортсмена только до определенного предела. Чрезмерное беспокойство, переходящее границу, до которой оно выполняет роль положительно действующего фактора, делает невозможным успешное выполнение деятельности (закон Йеркса-Додсона).*

**Эмоциональная устойчивость** рассматривается как свойство личности, способствующее сохранению и повышению физической и психической работоспособности при воздействии эмоциогенных факторов. Эмоциональная устойчивость как свойство личности определяется единством **четырёх компонентов**: мотивационного (постоянство и оптимальная сила мотивов определяют в значительной мере эмоциональную устойчивость); эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций; волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий; интеллектуального – оценка требований ситуации, прогноз ее изменения, принятие решений.

Показатели эмоциональной устойчивости спортсмена: правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка; последовательность и безошибочность действий; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика и т. д.

Противоположным свойством является **невротизм**. Спортсмен с высоким уровнем невротизма характеризуется выраженной чувствительностью, впечатлительностью, раздражительностью, что является неблагоприятным условием для достижения стабильно высоких результатов.

## **8. Понятие о спортивной команде как малой группе.**

Малая группа – общность людей, выделяемая в социальном целом на основе какого-либо признака. Основным признаком группы – способность к согласованным действиям.

**Спортивная команда** может рассматриваться как реальная малая группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность. Спортивной команде присущи следующие признаки:

1. **Численность.** Спортивной командой следует считать группу, в состав которой входит не менее 2-х и не более 25 человек (например, команда футболистов – 11 игроков).

2. **Общегрупповая цель,** общность целей отличает спортивную команду (такой целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов).

3. **Сплоченность.** Спортивная команда представляет собой высшую форму развития группы по уровню социальной зрелости (коллектив). Внутри спортивной команды деятельность осуществляется на основе сотрудничества, взаимопонимания, наличия осознаваемой всеми цели, общественных потребностей, мотивов и ценностей.

4. **Автономность** группы проявляется в некоторой обособленности от других групп. Внутри спортивной команды существуют узкие групповые цели, своя система ценностей, правил, традиций, условностей и т. д.

5. **Дифференцированность и структурность.** В спортивной команде выделяют формальную и неформальную структуры.

- Неформальная не регламентирована администрацией, основана на естественных отношениях, родстве интересов (т. е. включает спонтанно возникающие взаимоотношения, нормы поведения и действия в форме неформальных отношений).

- Формальная является административно санкционированной (распоряжения вышестоящих организаций или тренера), члены группы имеют свои права и обязанности, ей присуща иерархия.

Включает два компонента:

а) горизонтальная структура – распределение ролей (амплуа) в команде (например, команда гандболистов – вратарь, правый, левый, полусредний...);

б) вертикальная структура – определяется наличием субординационных отношений внутри команды (например, старший тренер – капитан – основные игроки – запасные...).

6. **Психологический климат** является качественной характеристикой межличностных отношений в группе, характеризует систему отношений к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к руководителю и другим членам группы. Формирование позитивного климата является одной из важнейших задач тренера, руководителя спортивной команды и психолога.

## **9. Взаимоотношения в системах: «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «тренер-родитель» и др.**

Взаимоотношения в спортивной команде делятся на отношения по горизонтали – «спортсмен – спортсмен» и по вертикали – «тренер – спортсмен». Они оказывают существенное влияние на результативность деятельности.

Характеристика взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен»

Выделяют три параметра оценки тренера спортсменом (Ю.Л. Ханин, 1980): гностический – характеризует профессиональную компетентность тренера; эмоциональный – связан с привлекательностью личности тренера; поведенческий – отражает особенности поведения, общения, эффективность воспитательных воздействий тренера.

Система «спортсмен – тренер» подчиняется закономерности «потребность – рост результатов – отношение к тренеру» в том случае, если первый компонент «потребность» удовлетворяется вторым – «рост результатов».

Отношения тренера к ученикам обусловлены: отношением спортсменов к учебно-тренировочному процессу, их поведением на соревнованиях, уровнем нравственности спортсменов, дисциплинированностью, системой ценностей и потребностей, реакцией на управляющие воздействия тренера, а также личностными качествами тренера, уровнем его культуры и др.

*Связь между результативностью и отношениями с тренером обусловлена отношением спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности, что можно представить следующей схемой (Ю.А. Коломейцев, 2005):*

Характеристика взаимоотношений в системе «спортсмен – спортсмен»

Все взаимоотношения в команде формируются с учетом статуса, который имеет каждый ее член. Вся группа выполняет хотя и однородную деятельность, но по-разному, в зависимости от отношения к ней, способностей, личностных качеств, амплуа, ситуаций и т. д. В результате этого происходит самооценка и взаимооценка поступков и успешности действий, позволяющие каждому сравнить себя с другими членами, отвести каждому, в том числе и себе, место в иерархической структуре команды.

В каждой команде есть лидеры, пользующиеся авторитетом у своих товарищей, и есть аутсайдеры, которых не воспринимают товарищи и общаются с ними вынужденно, к их мнению не прислушиваются. Кроме этих двух категорий есть спортсмены, занимающие промежуточное положение.

Отношения в спортивной команде не бывают постоянными, они находятся в динамике, что требует постоянного участия тренера в их развитии.

## **10. Лидерство в спорте, его типология.**

**Лидерство** – это естественный и социально-необходимый процесс в группе, направленный на достижение общей цели, дифференциацию и интеграцию групповых явлений. Он предполагает взаимодействие участников, наличие лидера и рассматривается в плане резервных возможностей

спортивной команды. В роли лидера (лидеров) спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно авторитетный, сильнейший и опытный спортсмен.

**Лидер** – человек, которому группа доверяет принятие решения в ответственных ситуациях.

***Признаки, характеризующие лидера:***

- принадлежность к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера (должен быть включен в иерархическую структуру группы);
- групповая цель (в связи с этим выделяют несколько видов лидеров);
- инициативность (берет на себя большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний);
- желание или необходимость членов группы подчиняться ему.

В спортивной деятельности лидер выполняет ряд **функций**.

**Организационная функция** заключается в координации, согласовании, организации внешних совместных усилий членов спортивной команды (постановке цели, организации принятия решения, планировании путей, способов и средств достижения целей команды, распределении ролей и обязанностей между участниками спортивной деятельности...).

**Информационная функция** предполагает сбор, переработку, хранение информации и своевременное осведомление участников спортивной деятельности (распределяет обязанности в предстоящей деятельности, предлагает информацию о соперниках...).

**Функция социализации** используется при создании благоприятного психологического климата в команде (на тренировках и отдыхе), включает формирование ценностных ориентаций личности.

Типы лидеров:

**Деловой** ориентирован на спортивные достижения, заботится о совершенствовании мастерства спортсменов, выступает инициатором в поисках наиболее эффективных методов подготовки. Является помощником тренера в решении задач технико-тактической подготовки.

**Эмоциональный** ориентирован на межличностные отношения в команде, поддержание благоприятного психологического климата, профилактику межличностных конфликтов, воспитание нравственных качеств. Является помощником тренера в воспитательной работе.

Также лидер может быть формальным (назначаемым) и неформальным (выбираемым). Совпадение этих позиций обеспечивает высокую результативность спортивной деятельности.

## ***11. Сплоченность команды и результативность деятельности.***

Рассматривая закономерности развития малой группы как определенное сочетание процессов групповой дифференциации и интеграции, в качестве одного из основных параметров развития малой группы большинство психологов выделяют **групповую сплоченность или единство группы**.

Первые эмпирические исследования групповой сплоченности начались в западной социальной психологии при изучении групповой динамики.

Л. Фестингер (1950) определял групповую сплоченность как результат влияния всех сил, действующих на членов группы с тем, чтобы удерживать их в ней.

**Сплоченность** – социально-психологическое групповое явление, которое свойственно коллективу и характеризует степень привлекательности группы для ее членов (симпатии и антипатии) и удовлетворенность членством в группе (удовлетворение потребности в общении, безопасности).

Сплоченную группу характеризуют: единство взглядов, мотивов, ценностей; сотрудничество (*готовность и умение бороться за достижение общих целей, способность легче преодолевать трудности, мобилизовать усилия, не допускать разногласий и конфликтов на тренировках и соревнованиях*); дружеская атмосфера, способствующая развитию личности каждого спортсмена (*заинтересованность членов группы друг в друге и желание помочь*); эффективность деятельности группы.

Объективно сплоченность спортивной команды проявляется в высоких стабильных результатах, в едином мнении, соперничании успехов и неудач, в высокой дисциплине, взаимопонимании, постоянстве состава.

Уровень сплоченности малой группы определяется частотой и устойчивостью непосредственных межличностных (прежде всего – эмоциональных) контактов в ней. Говоря о сплоченности спортивных команд, следует иметь в виду не только эмоциональные взаимоотношения между спортсменами, но и игровые, так как очевидно, что симпатии не являются единственной причиной, побуждающей спортсменов быть членами данной команды. В спортивных командах необходимо рассматривать сплоченность в двух аспектах – деловом и эмоциональном.

В результате многочисленных исследований было выявлено, что сплоченность повышает результат в командных видах спорта и снижает или практически не оказывает влияния в индивидуальных видах спорта. Высокий результат приводит к увеличению уровня сплоченности, что в свою очередь улучшает результат. Команда-чемпион – это всегда сплоченная команда, но сплоченная команда не обязательно станет чемпионом.

## ***12. Совместимость в спорте, ее роль в эффективности деятельности.***

**Совместимость** – способность членов группы эффективно выполнять совместную деятельность. В основе совместимости лежит оптимальное сочетание психологических характеристик участников взаимодействия по принципу их сходства (качества, цели и ценности членов группы похожи) или дополнения (недостатки одних членов команды компенсируются достоинствами других). Виды совместимости:

**Психофизиологическая** – соответствие людей по возрасту, уровню физического, сенсомоторного и психомоторного развития (быстроты реакции), степени тренированности и подготовленности (энергозатрат), проявлению основных свойств нервной системы и темперамента... Психофизиологическая совместимость – низший уровень совместимости, который не осознается и проявляется в эмоциональном восприятии темпа работы, поведении самой

личности. Например, для спортсменов, выполняющих упражнения одновременно, наиболее значимой является совместимость психофизиологическая, без которой невозможно достичь необходимой синхронности действий (гребля, прыжки на батуте, прыжки в воду...).

**Психологическая** – согласованность психологических свойств членов группы, а также функционирования их психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания (для спортсменов, выступающих парами: фигурное катание, акробатика...). Психологическая совместимость (групповая и межличностная) – высший уровень совместимости, взаимодополнение свойств личности и черт характера (моральная сплоченность и взаимная приспособленная адаптация личностных особенностей ее членов).

**Социально-психологическая** основывается на единстве ценностных ориентаций и направленности личности, социальных ролей и установок, отношения к тренировочной и соревновательной деятельности. Она определяет характер взаимодействия членов группы и спортивную успешность. Например, в игровых видах спорта различие взглядов (социально-психологическая несовместимость) оказывало негативное влияние на результативность, хотя психофизиологические характеристики были идентичны и наоборот. Социально-психологическая совместимость в большей мере обеспечивает благоприятный климат в спортивной команде.

Необходимо отметить, что на результативность деятельности влияет не сама совместимость членов команды и тренера со спортсменами. Совместимость влияет на взаимоотношения в команде и отношение к спортивной деятельности.

### **13. Конфликты в спортивной деятельности, (описание, причины и факторы, их обуславливающие).**

Главная содержательная сторона спортивной деятельности заключается в стремлении спортсмена или команды к превосходству над противником. Зачастую такое противоборство характеризуется нарушением моральных норм поведения, спортивной этики, ущемлением одной из существенных потребностей личности, связанных с ее социальным статусом, притязаниями, престижем и т. д. и может привести к конфликту.

**Конфликт** (от лат. *cōnflīcto, āre* – сталкиваться, бороться) – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций. В конфликте выделяют: конфликтную ситуацию, инцидент, конфликтное взаимодействие.

**Виды конфликта:** по уровню (в системе «спортсмен – спортсмен» и «тренер – спортсмен»), по охвату (межличностный и межгрупповой), по особенностям инцидента (открытый и скрытый), по влиянию на деятельность (конструктивный и деструктивный). Конфликт может выполнять как положительные, так и отрицательные функции. **Конструктивные конфликты** направлены на решение задач и достижение цели, иногда позволяют обнаружить «болевые» точки взаимоотношений членов группы и

оказать позитивное влияние. **Деструктивный конфликт** не способствует достижению желаемого результата, делит команду на подгруппы или даже приводит к разрыву отношений, снижая эффективность совместной деятельности.

Причины возникновения конфликта: объективные (*условия проживания спортсменов, питание, досуг, спортивный инвентарь, качество судейства соревнований, взаимоотношения с обслуживающим персоналом...*) и субъективные (*личностные качества спортсменов и тренера: стремление к лидерству, доминирование, агрессивность, низкая эмоциональная устойчивость...*). Особенно остро они проявляются в экстремальных условиях соревнований. Вряд ли можно рассчитывать на то, что их удастся избежать, это невозможно в среде, где есть конкуренция.

Рассматривая конфликт как динамическое явление, необходимо выделить в нем следующие этапы: предупреждение конфликта, развитие, разрешение и выход из конфликта.

Конфликтом нужно уметь эффективно управлять. Рекомендуются следующие *меры профилактики конфликтов*: а) постоянно держать в поле зрения характер взаимоотношений спортсменов в группе, фиксировать его изменения; б) заботиться об установлении доверительных отношений со спортсменами, чтобы получать всю необходимую информацию от них самих, не прибегая к помощи посредников; в) грамотно пользоваться критериями оценки – нормативным, сопоставительным и личностным – для регуляции отношений в команде по линии «сотрудничество – конкурентность»; г) переводить конфликтные ситуации между спортсменами в русло спортивного соперничества, где они могли бы выявлять отношения в рамках правил; д) содействовать формированию благоприятного социально-психологического климата в команде путем утверждения справедливых норм взаимоотношений.

#### **14. Стиль руководства спортивной командой: авторитарный, демократический и либеральный.**

**Руководство** – официальный санкционированный процесс, подразумевающий социальный контроль и власть на основе официальных полномочий. Руководитель наделен административными правами и нормами. В роли официального руководителя в спортивной команде выступает тренер и (или) капитан команды. Для эффективности соревновательной деятельности необходимо взаимопонимание между лидером и руководителем.

Под **стилем руководства** понимается сочетание способов и приемов, с помощью которых тренер осуществляет управление спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Руководство осуществляется тремя основными стилями: авторитарным, демократическим и либеральным (анархическим) (*К. Левин, 1936*).

**Авторитарный стиль** предполагает строгую организацию группы, жесткую дисциплину, четкое распределение обязанностей между членами группы. Тренер до команды доводит только часть информации, на основе чего навязывает свое мнение, отдает приказания, не прислушиваясь к членам

команды, не допуская дискуссий. Такой стиль предполагает прямые методы воздействия: инструкции, приказы, порицания. *При авторитарном стиле руководства наблюдается хороший прирост результатов, но возможна оппозиция спортсменов, их уход от тренера. Есть предел интенсивности и длительности применения авторитарных методов руководства: до определенного уровня он ведет к росту результатов, превышение его – снижает результативность деятельности (Р.М. Йеркс и Дж.Д. Додсон).*

**Демократический стиль** ориентирован на общественное мнение, коллегиальное руководство, распределение полномочий между членами команды. Тренер прислушивается к мнению членов команды, советуется с коллегами, создает условия для проявления самостоятельности и инициативности, внимательно относится к спортсменам. Тренер предпочитает косвенные приемы воздействия: совет, предложение, беседу. *Является наиболее эффективным, разумным и гуманным в руководстве.*

**Либеральный стиль** наименее эффективен, тренер не вмешивается в групповую деятельность, руководит по типу «делайте, что хотите и как хотите». Он не предъявляет требований, не настаивает, принимает все предложения членов группы, избегает столкновений и конфликтов. Группа практически не организована, разобщена, функциональные обязанности в ней распределяются хаотично, спонтанно. На тренировках тренер больше присутствует, чем действует, допускает свободу выбора нагрузок, упражнений, не вмешивается в отношения занимающихся, использует просьбу. *Такой стиль часто называют попустительским, он вряд ли будет способствовать достижению высоких результатов в управлении и сплочении команды, в организации практической спортивной деятельности.*

## РАЗДЕЛ III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тема 5. ПСИХОЛОГИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. *Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.*
2. *Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.*
3. *Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.*
4. *Психологические особенности спортивного соревнования.*
5. *Понятие стресса, его виды.*
6. *Особенности стресса в спортивной деятельности.*
7. *Предсоревновательные, соревновательные, послесоревновательные психические состояния спортсменов.*

#### *1. Психологические особенности учебно-тренировочного процесса.*

**Спортивная тренировка (СТ)** – это «качественно организованный педагогический процесс использования системы физических упражнений с целью управления развитием и совершенствованием качеств и способностей спортсмена, обуславливающих уровень достижений» (Е.И. Иванченко, 1996).

**Цель СТ** – достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего демонстрацию запланированных спортивных результатов в ответственных соревнованиях. Основная цель связана с формированием личности спортсмена, воспитанием моральных и волевых качеств.

**Психологические особенности СТ** представляют собой закономерности совершенствования механизмов нервно-психической регуляции двигательной деятельности, функциональных возможностей организма и поведения спортсмена через воспитание, обучение и собственно тренировку.

#### **Психологические особенности тренировочного процесса:**

1. Наличие психического напряжения, которое сопровождает тренировочный процесс и является основой результативности спортсмена (может привести к психическому перенапряжению).
2. Адаптация к возрастающим физическим и психическим нагрузкам (приспособление организма спортсмена и повышение его устойчивости к условиям внешней среды).
3. Предъявление жестких требований к дисциплине и режиму.
4. Решение задач совершенствования физических качеств, психических процессов, состояний и свойств личности; спортсмен приобретает знания, навыки и умения (интеллектуальные, перцептивные и двигательные).
5. Тренировка протекает в условиях специфического общения (с тренером, с товарищами).

Суммарный эффект спортивной тренировки выражается понятиями: тренированность, подготовленность, спортивная форма.

При работе со спортсменами следует обратить внимание на определение степени *индивидуальной нагрузки*, фактического воздействия объема тренировочной и соревновательной работы на организм каждого отдельного спортсмена, иначе в современных условиях невозможно достичь высокого спортивного результата. Элементы *психической нагрузки*, такие как интенсивность психических переживаний, эмоциональная насыщенность, чрезмерное напряжение участвуют в процессе утомления в той же мере, что и биологические факторы. Проблема психической нагрузки и уровня ее допустимости для спортсменов во время тренировок и соревнований принадлежит к самым важным разделам психологической работы в области большого спорта.

## **2. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.**

Тренировочные психические состояния, как правило, являются разновидностями психического перенапряжения, которое протекает в двух формах: острое (в конкретном тренировочном занятии, под влиянием конкретной нагрузки) и хроническое (складывающееся постепенно и приобретающее характер текущего состояния).

Среди форм острого перенапряжения выделяются **состояния, обусловленные большими физическими нагрузками**: «угроза отказа», «мертвая точка». Это тяжелые, но неизбежные в спортивной деятельности психические состояния.

Под влиянием **однообразия тренировочной нагрузки**, чаще всего при многократном повторении одних и тех же упражнений в стандартных условиях, возникают состояния, связанные с психическим утомлением («монотония», «психическое пресыщение»). Общим признаком этих состояний выступает потеря интереса к работе и желание ее прекратить.

**Состояние «угрозы отказа»** у спортсменов изучалось П.М. Касьяником (1983) и описано им как психическое состояние, которое возникает при крайней степени утомления и характеризуется осознанием невозможности продолжать работу с прежней эффективностью (*типично для работы на выносливость*). Динамика состояния представлена пятью фазами: **«отрицание»** (впервые возникшая мысль о желании прекратить работу встречает внутреннее сопротивление со стороны спортсмена); **«агрессия»** (спортсмен злится на себя, тренера, условия тренировки; за счет этого немного возрастает психический тонус и субъективно становится немного легче); **«компромисс»** (дробление цели, например, спортсмен уговаривает себя: «Ну, еще один круг», что позволяет поддержать психический тонус); **«апатия»** (резкое падение психического тонуса, ожидание любого сигнала изнутри, *например, болевых ощущений для прекращения работы*); **«отказ»** (прекращение работы). Для преодоления этого состояния необходимо: овладение самоорганизацией и

самомотивацией волевых усилий и формирование положительного отношения к нагрузке.

**Состояние «мертвой точки»** возникает обычно в начале или середине работы субмаксимальной или большой интенсивности, характеризуется снижением эффективности деятельности, уменьшением мышечной силы, темпа и амплитуды движений. Состояние «мертвой точки» с физиологической и психологической точек зрения описано *Е.П. Ильиным (1980)*.

На *физиологическом уровне* оно связано с образованием большого кислородного долга, повышением «кислотности мышц». В итоге – увеличиваются частота дыхания, ЧСС, АД, температура тела, т. е., несмотря на падение интенсивности работы, энергозатраты растут.

На *психологическом уровне* проявляется в ощущениях удушья, тяжести или «ватности» мышц, замедлении всех реакций и интеллектуальных процессов, резком падении психического тонуса (желание немедленно прекратить работу). Однако, если спортсмен, несмотря на трудности, продолжает работу, стремится наладить дыхание, обеспечить расслабление мышц, то через некоторое время наступает «второе дыхание», которое сопровождается ощущением физического облегчения и позволяет продолжить работу. Состояние «мертвой точки» преодолевается за счет волевых усилий, постепенного роста физических нагрузок, тщательной разминки.

**Монотония** (греч. *monos* – единый, *tonos* – ударение) – психическое состояние, вызванное однообразием восприятий и действий, проявляющееся как усталость, сонливость, снижение воли и внимания. Монотония сопровождается тягостным переживанием однообразия (в форме апатии и скуки), снижением социальной, психофизиологической и трудовой активности личности. *И.П. Павлов* причину этого состояния образно связывал с «долблением в одну клетку». Специфичным для монотонии является усиление торможения в ЦНС, а также снижение психической активности, потеря интереса к деятельности, развитие скуки и объективные переживания вялости, апатии. Индивидуальная реакция на однообразие деятельности зависит от типологических особенностей нервной системы спортсмена (*Е.П. Ильин, 1980*). Наиболее устойчивы монотонофилы – лица с инертной нервной системой.

**Психическое пресыщение** (ПсП) – психическое состояние, субъективно переживаемое как усталость, потеря интереса и негативное отношение к однообразной работе, вызванное избыточным влиянием психического стимула. ПсП проявляется в непреодолимом стремлении прервать работу, характеризуется кратковременным нарастанием возбуждения в ЦНС., повышением психического напряжения, субъективными переживаниями раздражительности, злости, досады, озлобленности, появлением отвращения к деятельности. Нередко ПсП внешне проявляется как кратковременная аффективная вспышка, переходящая в слезы.

При однообразии эмоциогенных раздражителей в тренировочном занятии (*непрерывное соревнование, постоянные окрики тренера и т. п.*) возникают такие состояния, как **эмоциональная адаптация (ЭА)** и **эмоциональное пресыщение (ЭП)**. ЭА – «нечувствительность», индифферентность к

раздражителю, который ранее вызывал желаемую, прогнозируемую эмоциональную реакцию (например, «нечувствительность» к окрикам). ЭП выражается в инверсии эмоциональной реакции, т. е. смене ее на противоположную (чаще всего капризность, раздражительность, агрессия).

Таким образом, однообразие тренировочной работы (эмоциогенных раздражителей) может приводить не только к снижению эффективности деятельности, но и к капризам, упрямству, нарушениям поведения, чему тренер не всегда может дать верное объяснение.

Основными мерами профилактики и коррекции состояний, вызываемых фактором однообразия, являются: смена упражнений; введение творческих заданий; изменение условий, темпа работы, включая его увеличение; использование музыки и др.

### ***3. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе.***

В учебно-тренировочном процессе действия спортсмена совершаются на фоне определенного ***психического напряжения***, которое обеспечивает результативность спортивной деятельности.

Психическое напряжение возникает в процессе тренировок и соревнований, но имеет разную направленность. В тренировке оно называется процессуальным (*связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку*), а в соревнованиях – результативным.

В ходе тренировочных занятий приводятся в движение механизмы, регулирующие состояние организма и обеспечивающие внутренние условия осуществления определенных действий. Психическое напряжение возникает по механизмам: доминанты, эмоциональной и волевой регуляции. Процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое может иметь различный уровень проявления.

Уровень психического напряжения, соответствующий эв-стрессу, является положительным фактором и обеспечивает активизацию всех функций и систем организма, адаптацию к нагрузке и высокую продуктивность тренировочной деятельности. Но при перенапряжении, выступающем отрицательным фактором и называемом психической напряженностью (ди-стресс), наблюдаются эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные и эмоционально-ассоциативные нарушения, что требует использования средств психотерапии и психической реабилитации.

***Общие признаки психического перенапряжения:*** нежелание тренироваться и выступать в соревнованиях, нарастание тревожности, неуверенности, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, нарушение сна и снижение аппетита, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, разнообразные болевые ощущения.

Наличие острых психических перенапряжений обуславливает огромную важность восстановления после нагрузок. Если же нагрузки непосильны для спортсмена, или он не успевает восстановиться к следующему занятию, то

есть опасность возникновения и развития хронического психического перенапряжения, связанного с «перетренировкой».

**Профилактика хронического психического перенапряжения** спортсменов – важнейшая задача тренера. В качестве наиболее общих мер предупреждения хронического психического перенапряжения спортсменов рекомендуются: индивидуализация не только физических нагрузок, но и процесса восстановления спортсмена (средств, методов); оптимизация общения в трудные периоды тренировочного процесса (*один из первых симптомов хронического перенапряжения – капризность спортсмена, а со стороны тренера наблюдается усиление давления*); обучение спортсменов приемам саморегуляции неблагоприятных психических состояний.

#### **4. Психологические особенности спортивного соревнования.**

Неотъемлемой частью спортивной деятельности является соревнование, которое заключается в состязательной борьбе за победу, за первенство, за личный результат в форме непосредственного или опосредованного противоборства по какому-либо из видов спорта. Цель соревнований – достижение лучшего результата (независимо от уровня подготовленности спортсмена).

Соревнования, несмотря на многообразие условий спортивной борьбы, имеют **общие психологические особенности**:

1. Соревнование – это деятельность, которая протекает в экстремальных условиях, вызывает психическое напряжение и стимулирует физическую и психическую активность спортсмена, вскрывая его резервные возможности.

2. Соревнования социально значимы, так как их результаты получают широкую общественную известность и оценку, влияют на статус спортсмена в обществе (*победители получают соответствующие символы, знаки отличия, моральные и материальные вознаграждения*).

3. Результаты соревнований лично значимы для спортсмена (*по ним подводят итоги определенному периоду тренировки, судят о целесообразности затраченного времени и усилий*). Они влияют на самооценку спортсмена, самочувствие, самосознание в целом (*связаны с ощущением успеха или неудачей*).

4. Соревнования эмоционально окрашены.

Современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно на уровне соревнований крупного масштаба. Полной адаптации к соревновательной деятельности не происходит ни при длительных занятиях спортом, ни при частых выступлениях.

Один из наиболее *сильных сбивающих факторов*, характерных для соревнований, – наличие стрессогенных ситуаций и необходимость осуществления деятельности в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Сильное негативное влияние эмоциогенных факторов соревнований связано с тем, что спортсмен заранее мысленно переживает различные ситуации, их неудачный или удачный исход, возможные последствия успеха или неудачи. Специальные исследования показывают, что такие

эмоциональные переживания часто ведут к гораздо большему расходу нервных ресурсов, чем реальные трудности соревнований.

В спортивной психологии отмечается *ряд причин*, влияющих на уровень развития спортивного стресса: масштаб соревнований, личная значимость соревнований, состав участников соревнований, подготовленность спортсмена, особенности вида спорта и соревновательных упражнений, психологический климат, организация соревнований, отношение и поведение зрителей, психологические особенности личности спортсменов.

### **5. Понятие стресса, его виды. Особенности стресса в спортивной деятельности.**

Высокие физические, психические нагрузки в спорте нередко приводят к стрессу. *Стресс* (от англ. *stress* – напряжение) – особое состояние психики, организма в целом, определяемое широкой мобилизацией функциональных резервов для преодоления экстремального воздействия, целостное психофизиологическое состояние, сопровождаемое неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. Явления эти впервые описал как «общий адаптационный синдром» канадский физиолог *Г. Селье*.

Стресс – это реакция организма на неожиданность, незапланированные изменения, к которым надо срочно адаптироваться. Общая динамика спортивного стресса такова. После воздействия очень высокой тренировочной или соревновательной нагрузки, сочетающей обычно физические и эмоциональные компоненты, выступившие в роли стресс-фактора, начинается понижение ряда функциональных показателей в организме (*например, ухудшение иммунной реактивности*).

При воздействии стресс-фактора начинаются реакции организма, направленные на противостояние ему и характеризующие мобилизацией функциональных резервов. Это – позитивное влияние стресса на жизнедеятельность и различные виды труда, существенное повышение возможностей человека именно в стрессе – *эв-стресс*.

Если действие стресс-фактора не прекращается, то начинается стадия истощения – *ди-стресс* – общее падение функциональных показателей, вслед за которым, если стрессогенное воздействие не прекращается, неизбежны патологические изменения (*язвенные болезни, гипертония, неврозы, диабет, экземы и др.*) и летальный исход. Во второй стадии стресса, кроме перекрестной резистентности, иногда может иметь место перекрестная сенсibilизация, характеризующаяся повышением устойчивости к одним факторам за счет понижения других.

*В.Л. Марищук (1969)* получил ряд экспериментальных данных о том, что если в физических упражнениях на уровне занятий физической культурой вторая стадия стресса характеризуется повышенной резистентностью, то в большом спорте перекрестная резистентность неизбежно сменяется перекрестной сенсibilизацией – перераспределением функциональных резервов, одного за счет другого. Перекрестная сенсibilизация наступает перед стадией истощения, когда резервы исчерпываются, и возникает

необходимость их перераспределения. Это явление было названо минимизацией. Где-то повышается грубая сила за счет тонкой координации, где-то возрастает быстрота при ограничении общей выносливости.

### **Классификация стресс-факторов (В.Э. Мильман)**

Стрессоры неопределенности *связаны с характером деятельности, первичны по своей природе.*

- внешней – возникают из-за неполной ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактики и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможных помех внешнего, объективного характера.

- внутренней – возникают в ситуации неуверенности в том, что все внутренние механизмы, обеспечивающие спортивный результат, в нужный момент будут функционировать оптимально. Могут возникать колебания в спортивной технике, в проявлении физических качеств, в функциональном состоянии, внутренние субъективные помехи

Стрессоры значимости *связаны с ответственностью предстоящей оценки результатов деятельности.*

- внутренней – проявляются в опасениях возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или удачного исхода, в боязни получения травм, опасности поражения. Определяются характером внутренней субъективной оценки реализации индивидуально значимых мотивов личности.

- внешней – могут явиться следствием возможности неосуществления целевых установок и установок престижа, материального ущерба или ущерба для командных интересов и интересов других людей. Определяются характером внешнего контроля и оценки индивидуально и социально значимых последствий соревновательного выступления.

### **6. Предсоревновательные, соревновательные, послесоревновательные психические состояния спортсменов.**

На крупных соревнованиях почти половина неудачных выступлений связана с ухудшением психических состояний спортсменов, изучение которых необходимо для лучшей профилактической работы.

Психическое состояние, связанное с соревнованиями, – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам деятельности в данный момент времени (*при этом конкретность будет обусловлена мотивами и силой мотивации; актуальность отрезка деятельности – характером решаемых задач и целей*).

Структуру состояния составляют согласованные в динамике факторы:

- психический (*эмоциональное возбуждение, мотивация...*);
- энергетический (*активизация вегетативной системы для сопротивления стресс-факторам соревновательной деятельности*);
- двигательный (*психомоторика – двигательный навык*).

Психические состояния накануне соревнований принято называть *предстартовыми*. Они наблюдаются у каждого спортсмена и возникают в связи с предстоящим участием в соревнованиях как условно-рефлекторная реакция организма, мобилизующая его на выполнение ответственной деятельности в напряженной обстановке. Предстартовое состояние связано с особенностями переживания спортсменом своего будущего участия в соревнованиях (*эмоциональный компонент*) и проявляется по-разному. У спортсменов, в связи с особенностями личности, опытом выступлений, предсоревновательные состояния имеют различную интенсивность.

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

Выделяют следующие виды предсоревновательных психических состояний: *боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и состояние самоуспокоенности*.

Предстартовая лихорадка и апатия – неблагоприятные психические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Предстартовая апатия возникает тогда, когда максимальный уровень психического напряжения резко падает. Чаще всего предстартовая апатия является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

Из предстартовых психических состояний боевая готовность является желательным состоянием, благоприятно действующим на уровень достижений спортсмена. Задача спортсмена, тренера, психолога заключается в том, чтобы непосредственно перед стартом подвести спортсмена к состоянию боевой готовности (снизить чрезмерное нервно-психическое напряжение, характеризующее предстартовую лихорадку).

**Характеристика предстартового состояния спортсмена – боевой готовности.** Состояние боевой готовности положительно влияет на деятельность спортсмена, позволяя максимально реализовать свою подготовленность и резервные возможности: двигательные, волевые, интеллектуальные.

**Боевая готовность** выражается в осознании спортсменом важности предстоящей задачи, в понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы, стремлении вести эту борьбу в полную силу и до победного конца. Спортсмен переживает активные эмоции уверенности в успехе, в своих силах, чувствует прилив бодрости, энергии и с нетерпением ждет начала спортивной борьбы. Она доставляет ему радость, удовлетворение. К старту спортсмен готовится расчетливо, тщательно и организованно. Его внимание направлено на основную задачу (ничего постороннего не замечает), оно устойчиво и интенсивно. Вместе с тем обостряется четкость восприятия, повышается наблюдательность. Мышление спортсмена работает четко, он успевает быстро анализировать, обобщать, взвешивать, оценивать, принимать нужное решение.

*А.В. Алексеев (1985)* вместо «боевой готовности» вводит понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС), в котором можно выделить три компонента: физический, эмоциональный и мыслительный.

**Физический компонент** представляет собой совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений (*сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.*). А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технической подготовленности спортсмена. Итак, чем лучше спортсмен подготовлен физически и технически, тем богаче возможности физического компонента ОБС.

**Эмоциональный компонент** отражает оптимальный для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения, способствующий успешной деятельности. Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, в которой находится человек. Современный квалифицированный спортсмен должен уметь не только готовить себя в физическом, техническом и тактическом отношении, но и обязательно научиться самостоятельно «организовывать» свое эмоциональное состояние. В частности, уметь в зависимости от ситуации вызывать определенное настроение.

**Мыслительный компонент** позволяет полностью сосредоточиться на тех элементах, на тех опорных пунктах, от которых зависит успешное решение поставленной задачи.

Послесоревновательные психические состояния можно рассматривать при успехе и неуспехе. То, как спортсмен переживает результаты своего участия в соревновании, как относится к успеху или неуспеху, имеет большое практическое значение, ведь это оказывает значительное влияние на дальнейшую подготовку спортсмена к последующим соревнованиям. Различают следующие послесоревновательные состояния.

**Радость победы** характеризуется положительной эмоциональной реакцией: устойчивым чувством удовлетворенности собой, гордостью за свою команду, жизнерадостным настроением, уверенностью в своих силах, желанием тренироваться. Однако если победа достигнута легко, то может возникнуть переоценка своих спортивных способностей, зазнайство, излишняя самоуверенность, беспечность, пренебрежение тренировочной работой.

**Горечь поражения** возникает в ситуации, когда спортсмен не сумел реализовать свои возможности или столкнулся с несправедливостью в оценке результата. Она проявляется в разочаровании, неуверенности в своих силах, нежелании тренироваться и может вызвать депрессию, а также привести к отказу от занятий спортом. Однако поражение может вызвать и положительную эмоциональную реакцию, связанную с возникновением стенических эмоций, критическим отношением к своим недостаткам, повышением работоспособности на тренировках.

Неудачное выступление спортсмена рассматривается с точки зрения фрустрации или стресса. В обоих случаях подчеркивают субъективное воздействие неудачи, тесно связанное с уровнем притязаний спортсмена.

**Фрустрация** (от лат. *frūstror, ari* – делать тщетным, расстраивать) – психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности, возникающее, когда вследствие реального или воображаемого препятствия потребность не удовлетворена. Состояние фрустрации может вызывать различные типы реакций. Основной характеристикой фрустрации является ее эмоциональная окрашенность. В практике работы со спортсменами необходимо предупреждать возникновение фрустрации, избегая воздействия фрустраторов; развивать у спортсменов правильное понимание трудностей, чтобы они не принимали вполне преодолимые трудности за непреодолимые.

## **Тема 6. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**1. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.**

**2. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.**

**3. Психологические основы отбора в спорте.**

**4. Психологические основы диагностики в спорте.**

**5. Психология личности и деятельности тренера.**

**6. Профессионально-значимые качества личности тренера.**

**7. Мотивационно-потребностная сфера личности тренера.**

**8. Профессиональная пригодность к деятельности тренера.**

**9. Особенности психологической подготовки тренера.**

**10. Значение и содержание психологической подготовки спортсменов.**

**11. Виды психологической подготовки.**

**12. Психическая готовность, ее компоненты и уровни.**

**13. Волевая подготовка спортсменов как часть общей психологической подготовки.**

**14. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта, их характеристика.**

**15. Препятствия и трудности в спорте.**

**16. Основы психической регуляции в спорте.**

**17. Классификация средств и методов психорегуляции.**

**18. Характеристика простейших и комплексных методов саморегуляции.**

**19. Характеристика методов гетерорегуляции.**

**20. Методы ментального тренинга в спорте.**

**1. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.**

Спорт стал наилучшей моделью для реализации стремления человека быть первым. Спортсмен соревнуется не только с другими, но и с самим собой. В спорте всегда есть победитель и побежденные, в нем всегда соседствуют радость победы и горечь поражения. И спортсмен должен быть к этому готов. Достижение результата ведет к самоутверждению, переживанию своей значимости. Сама спортивная жизнь, как среда окружения, является

мощным фактором воздействия на психику человека, особенно в период его становления. Спорт психологичен по своей сути, как модель жизненной борьбы представляет собой прекрасный полигон для научных исследований.

Особое значение отводится изучению деятельности спортсменов в экстремальных, стрессогенных условиях тренировки и соревнований, поскольку именно в спортивной деятельности, как ни в какой другой, создаются условия для изучения личности.

Спорт связан с большими физическими и психическими нагрузками, которые могут стать причинами травм, заболеваний, нарушений деятельности и поведения спортсменов.

**Психологическое обеспечение спортивной деятельности** – комплекс мероприятий, направленный на развитие, совершенствование, оптимизацию систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований.

Все составляющие психологического обеспечения спортивной деятельности взаимозависимы и взаимообусловлены. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от использования всех этих компонентов как единого целого.

1. **Психодиагностика** ставит целью изучение спортсмена и его возможностей в деятельности. По результатам психодиагностики даются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации для организации эффективного воздействия на спортсмена.

2. **Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации** даются к занятиям определенным видом спорта, тренировочному процессу, соревнованиям вообще или к определенному соревнованию, спортивному режиму, спортивной жизни.

3. **Психологическая подготовка** спортсмена и тренера: общая (к соревнованиям и длительному тренировочному процессу); специальная к конкретному соревнованию; непосредственная к исполнению соревновательного действия; послесоревновательная.

4. **Ситуативное управление психическими состояниями и поведением спортсменов** (регуляция состояний: предстартовых, постсоревновательных, тренировочных и т. д.) необходимо, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние.

Таким образом, *психологическое обеспечение спортивной деятельности* направлено на оценку и повышение надежности и результативности деятельности спортсменов.

## **2. Актуальные проблемы психологического обеспечения спортивной деятельности.**

В современном спорте высших достижений физическая, техническая и тактическая подготовленность спортсменов находится на относительно одинаковом уровне, и одним из решающих факторов для победы становится психологическая подготовленность, а для ее достижения нужна **система психологического сопровождения** как комплекс психологических

мероприятий для повышения эффективности подготовки спортсмена к соревнованию.

Организационно можно выделить три модели психологического сопровождения: постоянное, этапное и ситуативное.

Динамика подготовленности спортсмена к выступлению на соревновании в течение спортивного сезона условно представлена на рисунке. Изображены три волны подготовки: к отбору, контролю и главному старту. В модели постоянного сопровождения психолог работает с командой или отдельным спортсменом на всех этапах подготовки. Этот вариант требует закрепления за видом спорта конкретного специалиста, который постоянно находится рядом с тренером и спортсменом.

При этапном сопровождении психолог работает с командой в запланированные периоды подготовки. Ситуативное сопровождение предполагает привлечение психолога в случае необходимости: например, в ситуации неудачного выступления в контрольном соревновании.

Сегодня эффективнее будет вариант этапного сопровождения, но требуется ряд условий:

Во-первых, с видом спорта должна работать группа психологов, каждый член которой специализируется в определенной направлении – диагностике, психологическом тренинге, коррекции, консультировании и т.д. Это позволяет полнее удовлетворить разные запросы тренеров и спортсменов и комплексно использовать профессиональный опыт психологов по принципу «одна голова хорошо, а две – лучше».

Во-вторых, в группе сопровождения должно быть единогласие и оперативное взаимодействие, как с тренерским штабом, так и между собой. Это приводит к взаимозаменяемости специалистов и позволяет избежать зависимости от конкретного психолога. Такая зависимость неизбежно возникает при постоянном сопровождении как результат установления доверительных отношений и хорошего психологического климата в команде.

В-третьих, необходима координация и долгосрочное планирование работы группы и с каждым спортсменом, и с командой в целом. Это условие требует материально-технического оснащения группы, оптимального графика работы и адекватной оплаты труда, разделению обязанностей и ответственности между специалистами. В свою очередь, четкое планирование должно обеспечить преемственность психологического сопровождения, чтобы очередное воздействие дополняло предыдущие. Без соблюдения этих условий самые благие намерения не найдут своего воплощения в реальности.

К достоинствам этапной формы психологического сопровождения следует отнести следующие возможности:

- привлекать специалистов на местах проживания спортсменов;
- сопровождать силами одной группы несколько видов спорта, гибко подстраивая свой график работы под спортивный календарь;
- углублять специализацию психолога в избранном направлении;
- использовать коллегиальность решения и «мозговой штурм» для решения проблем;

- осуществлять безболезненную смену специалистов для решения частных задач конкретного этапа;
- организовать преемственность сопровождения при переходе из региональной или молодежной команды в национальную сборную.

### 3. *Психологические основы отбора в спорте.*

*Отбор* – проблема многоплановая: социально-экономическая, медицинская, этическая, педагогическая, психологическая и т. п. ***Спортивный отбор*** – система организационно-методических мероприятий, включающая педагогические, социологические и медико-биологические и психологические исследования, на основании которых выявляются способности детей, подростков и юношей для специализации в определенном виде спорта или группе видов. Для отбора характерны четыре основных момента:

- это не одноразовое явление, а процедура, характеризующаяся длительностью и повторяемостью во времени;
- преследует определенные цели (выбор лиц со способностями к избранному виду деятельности; предсказание успешности и эффективности действий в реальной обстановке);
- предусматривает применение методов распределения лиц на группы в соответствии с целями отбора;
- предполагает предвидение, т. е. предсказание успеха испытуемого в известное время в будущем (прогнозирование).

Различают ***три основные разновидности отбора*** в спорте:

1. Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта (группе видов спорта). Основывается на модельных характеристиках личности спортсменов.

2. Комплектование команды – формирование спортивного коллектива, выступающего на соревнованиях как единое целое. Основывается на углубленных модельных характеристиках психологических особенностей спортсменов, составленных в соответствии с требованиями вида спорта.

3. Спортивная селекция – отбор спортсменов с одинаково высоким уровнем квалификации для включения их в национальную олимпийскую команду. Основывается на индивидуальных прогнозных модельных психологических характеристиках спортсмена, реализуемых в экстремальных условиях соревнований.

***Критерии отбора*** – это качественно-количественные характеристики специальных способностей, которыми следует руководствоваться. Психологические критерии отбора включают показатели, свидетельствующие о возможностях совершенствования психологических особенностей личности в зависимости от требований вида спорта. Проблема определения пригодности к виду спорта сложна и многопланова. О пригодности можно судить по двум критериям: по успешности овладения тем или иным видом спорта и по степени удовлетворенности человеком выбранным видом спорта.

Особенность психологического обеспечения отбора в спорте состоит в том, что он осуществляется на всех этапах профессиональной деятельности.

#### **4. Психологические основы диагностики в спорте.**

**Психодиагностика** (от греч. *psyche, ēs* – душа; *diagnosis* – распознавание, определение) – это область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека.

Психодиагностика – это не только теоретическая дисциплина, но и направление в практической психологии. Психодиагностику в практическом смысле можно определить как установление психологического диагноза – описание состояния субъектов, коими могут выступать отдельная личность, группа или организация.

**Психодиагностика в спорте** – это исследование и оценка спортивно-важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, установок, состояний и готовности спортсменов к соревнованиям. На каждом этапе психологического обеспечения спортивной деятельности психодиагностика характеризуется своим содержанием.

В психодиагностическом обследовании можно выделить 3 основных этапа: сбор данных; обработка и интерпретация; вынесение решения – психологический прогноз.

В практике спортивной деятельности целесообразно использовать стандартизированные методики психодиагностики (тесты), позволяющие получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени сформированности изучаемых свойств. Стандартизированные тесты эффективнее в тех случаях, когда нужно получить хотя бы приближенные данные о целой группе людей в кратчайшие сроки и при этом принять решение, требующее количественного обоснования надежности спортсмена (*принять или не принять в спортивную секцию, дать отгул, поставить на сбор...*).

Принято различать следующие группы методик психологических измерений в спорте:

- Методы исследования психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения и др.).
- Методы исследования особенностей личности (мотивации, уровня притязаний, личностной тревожности, характера, способностей и др.).
- Методы исследования психических состояний.
- Психофизиологические методы исследования функциональных состояний (кожно-гальванической реакции, критической частоты слияний стимулов, тонометрические, спирометрические, терморегуляции и др.).
- Методы изучения межличностных отношений и групповой деятельности.
- Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.

## **5. Психология личности и деятельности тренера.**

Главную роль в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на различных этапах соревнований играет его тренер. Задача тренера в условиях нашего общества – это не только спортивные достижения спортсмена, но и воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества и саморазвитию. Реализация этой задачи требует разрешения главного противоречия, лежащего в основе духовного развития человечества: противоречия между необходимостью усвоить спортивный опыт и знания предшествующих поколений, созданную ими культуру, научиться строить на их основе свою профессиональную деятельность и поведение, с одной стороны, и необходимостью их постоянно совершенствовать и, следовательно, не разрушать и отбрасывать, а обогащать и развивать – с другой.

В деятельности тренера это противоречие реализуется в его функциях.

Во-первых, он должен передать подрастающему поколению накопленную человечеством культуру в виде определенных знаний, навыков, привычек, умений в области физической культуры и спорта. Иначе говоря, добиться правильного поведения спортсмена и совершенствования его спортивных результатов.

Во-вторых, он не должен при этом лишить спортсмена его собственного индивидуального своеобразия. Более того, он постоянно на него опирается и развивает. Это означает, что тренер не может быть диктатором, навязывающим спортсмену имеющиеся нормы, не должен выступать инструментом подавляющей системы воздействия на формирование личности.

Тренер является еще более сложным объектом изучения, чем спортсмен. Это, прежде всего, связано с тем, что тренер: считает себя грамотным специалистом, в том числе и в области психологии; является неординарной личностью (многогранной); использует специфические методы подготовки, с которыми не хочет делиться; не испытывает потребности в психологической помощи (со стороны психолога); его деятельность протекает в специфических условиях по сравнению с деятельностью других педагогов.

## **6. Профессионально-значимые качества личности тренера.**

Важным фактором, влияющим на эффективность педагогической деятельности, являются личностные качества тренера. Сама специфика педагогического труда предъявляет ряд требований к личности тренера, которые определяются как профессионально-значимые качества.

*И.Э.Барникова (1992)* изучала деятельность заслуженного тренера СССР В.И.Алексеева (личностные и профессиональные качества) и выделила наиболее значимые: владение широким арсеналом профессиональных умений и навыков; стремление к самосовершенствованию; умение предвидеть; широкий кругозор; способность к обобщению новейших достижений и разработка новых средств и методов тренировки.

Группы требований к качествам личности тренера (*Л.С. Шафранова, Ф.Д. Забугин*):

– к *физическим качествам*: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость нервно-психической сферы, достаточно звучный выносливый голос;

– к *волевым качествам*: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой и влиять на других, готовность нести ответственность;

– к *нервно-психической сфере*: распределение внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность (способность сохранять внимание долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений); наблюдательность; память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания по первому требованию); мышление (синтетическое и аналитическое, самостоятельность, точность суждений, находчивость и изобретательность, критичность); воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, восстанавливать неполные впечатления, активная фантазия, художественная чуткость).

### **7. Мотивационно-потребностная сфера личности тренера.**

В психологическом анализе деятельности важнейшее место уделяется понятиям мотив и цель, так как немотивированной и нецеленаправленной деятельности не может быть. *Е.П. Ильин (2000)* рассматривает мотив (*от лат. *movere* – приводит в движение*) как «сложное психологическое образование, побуждающее к сознательным действиям и поступкам и служащее для них основанием». «Мотив и цель образуют своего рода «вектор» деятельности..., который организует всю систему психических процессов и состояний, формирующихся и развивающихся в ходе деятельности» (*Б.Ф. Ломов, 1974*).

В структуре любой деятельности мотивация выступает в роли системообразующего фактора, доминирующего компонента, определяющего объединение остальных компонентов в систему. Под мотивацией понимают побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность, механизмы и причины. Первичной формой существования мотивов являются вещественные предметы, отвечающие физическим потребностям человека (воздух, вода, пища, одежда, жилище...). В последующем в качестве мотивов могут выступать и идеальные объекты (например, признание, успех, результат, совершенство...). В мотивах конкретизируются потребности, приобретает «предметное» выражение то, на что направлена активность человека. Однако проблема изучения особенностей мотивационно-потребностной сферы личности тренера является малоизученной.

По своим проявлениям и функциям в регуляции поведения мотивирующие факторы можно разделить на три относительно самостоятельных группы:

- потребности и инстинкты как источники активности;
- мотивы, как причины выбора определенных актов поведения;

– эмоции, субъективные переживания, установки как механизмы регуляции динамики поведения.

На рисунке представлены основные мотивы, выделяемые в профессиональной деятельности (Е.П.Ильин, 2000).

**Классификация мотивов трудовой деятельности:** мотивы трудовой деятельности, мотивы выбора профессии, мотивы выбора места работы, мотивы увольнения с работы.

Успешность деятельности определяется в конечном итоге комплексом мотивов, так мотивы трудовой деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, последние ведут к мотивам выбора места работы, а не сформированные предыдущие мотивы могут привести к увольнению. Доминирующим мотивом в выборе профессии тренера является привязанность к спорту и связанные с ним ожидания. Ошибочно выбирать профессию тренера «по необходимости», для этого деятельность тренера слишком трудна и беспокойна. Профессия тренера, это призвание, которое обусловлено личностью человека и его потребностями. Также для тренера значимыми мотивами могут выступать: интерес к спорту, желание обучать и воспитывать спортсменов, стремление к признанию и самоутверждению, престиж профессии, семейные традиции, материальная заинтересованность и др. Практика показывает, что тренерами чаще всего решают стать спортсмены, не добившиеся в своё время желаемых результатов или достаточного успеха в спорте.

### ***8. Профессиональная пригодность к деятельности тренера.***

*Профессиональная пригодность* рассматривается в двух аспектах:

– *во-первых*: как совокупность исходных, индивидуальных качеств и свойств человека, предопределяющих успешность формирования пригодности к конкретной деятельности (видам деятельности);

– *во-вторых*, как система наличных, сформированных и взаимосвязанных качеств и свойств субъекта деятельности (психологических, профессиональных, физиологических...), обеспечивающих эффективность выполнения профессиональных задач.

С этих позиций *свойство профессиональной пригодности* обуславливается совокупностью исходных (с точки зрения включения в деятельность) особенностей человека, а также формируется, развивается на этапах профессионального пути в процессе деятельности.

Профессиональная пригодность определяется совокупностью индивидуальных особенностей человека, влияющих на успешность освоения какой-либо трудовой деятельности и эффективность ее выполнения. Она отражает реальный *уровень развития ПЗК* для конкретной деятельности, который формируется и проявляется на этапах жизненного и профессионального пути. К их числу относятся *качества*, которые определяются требованиями профессии и характеризующие особенности:

- трудового обучения и воспитания;
- профессиональной подготовленности;

- психологической структуры личности;
- состояния здоровья и физиологических функций;
- физического развития...

*Профессиональная пригодность к конкретной деятельности отражает особенности процесса выбора, определения будущей профессии на основе диагностики и прогнозирования возможностей человека успешно ее освоить и эффективно работать, а также развития комплекса ПВК, т.е. формирования профессионала.*

Выделяют 2 аспекта формирования профессиональной пригодности, которые взаимосвязаны между собой:

*Первый – роль потенциальных, скрытых индивидуальных особенностей каждого конкретного человека, его предпосылок, качеств, определяющих формирование пригодности к труду. Выявление их, диагностика, прогнозирование – успешный залог профессионального развития.*

*Второй – роль самой деятельности в формировании ПП.* Случайно или осознанно выбранная деятельность через систему своих требований к субъекту актуализирует, активизирует соответственно его свойства и качества, которые и обеспечивают определенный уровень ПП.

### ***9. Особенности психологической подготовки тренера.***

К любой деятельности, человек должен быть готов психологически, что определяет процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. Для тренера, осуществляющего практическое руководство педагогическим процессом, психологическая подготовка является не менее значимой, чем для спортсмена.

Чаще всего под психологической подготовкой тренера понимают его «психологическое образование и умение воздействовать на спортсмена сообразно сложившейся ситуации... иногда учитывают возможности владеть собой в нагрузочные периоды тренировочного процесса, и особенно в период соревнований» (Г.Д.Горбунов, 2006).

***Психологическая подготовка*** к профессиональной деятельности тренера является процессом формирования системы психических образований (процессов, состояний и свойств личности), обуславливающих личностную готовность и способность к решению педагогических задач (реализации функций обучения и воспитания).

В процессе психологической подготовки тренера к профессиональной деятельности можно выделить *пять этапов*: адаптации, самоактуализации, гармонизации, с профессией творческого самоопределения

***Цель:*** формирование профессионального самосознания тренера, которое является необходимым условием нахождения человеком наиболее подходящего места в обществе, построения личных профессиональных планов на этапе выбора профессии, окрашенное положительным эмоциональным отношением к делу, чувством гордости за свою сферу труда (Е.А.Климов, 1998).

***Задачи психологической подготовки:***

- формирование профессиональной компетентности тренера;
- повышение психологической культуры тренера;
- формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;
- совершенствование ПЗК личности тренера;
- формирование индивидуального стиля деятельности тренера;
- формирование умений регуляции психических состояний;
- профилактика «эмоционального выгорания» в деятельности тренера;
- формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-психолог» и др.

Результатом психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к педагогической деятельности.

*Профессиональная готовность* представляет собой системное образование, включающее ряд взаимосвязанных компонентов, которые характеризуют личностные (мотивационно-ценностные) и исполнительские (процессуальные) аспекты деятельности.

К таким компонентам относятся: физическая готовность; психофизиологическая готовность; научно-теоретическая готовность; практическая готовность; психологическая готовность.

*Физическая готовность* определяется соответствиями состояния здоровья, физического развития и уровня подготовленности требованиям педагогической деятельности тренера. Показатели здоровья тренера являются важным условием реализации его потенциальных и творческих возможностей. Значимыми факторами физической готовности к профессиональной деятельности тренера являются сформированные потребности в здоровом образе жизни и физическом самосовершенствовании.

*Психофизиологическая готовность* характеризует такой уровень функционирования психических процессов, профессиональной работоспособности, который позволяет тренеру достаточно длительно и эффективно заниматься педагогической деятельностью при нормальном восстановлении.

*Научно-теоретическая готовность* характеризуется определенным объемом общих и специальных знаний, необходимых для профессиональной деятельности. Общая эрудиция тренера включает политическую, экономическую, эстетическую, нравственную культуру).

*Практическая готовность* характеризуется сформированностью на требуемом уровне профессиональных умений и навыков, которые способствуют решению педагогических задач.

*Психологическая готовность* – сложное динамическое явление, выраженное в совокупности интеллектуальных, эмоциональных и волевых сторон психики человека в их соотношении с внешними условиями и предстоящими задачами.

Психологическая готовность – существенная предпосылка эффективной деятельности в целом, решающее условие быстрой адаптации к условиям

труда, профессионального совершенствования и повышения уровня мастерства. Она помогает тренеру успешно выполнять свои обязанности, использовать опыт, сохранять самоконтроль и перестраивать свою деятельность при возникновении непредвиденных препятствий...

В своей педагогической деятельности тренеры сталкиваются с множеством трудностей, обусловленных различными причинами. Выделяются две группы трудностей:

*Объективные:*

- недостаточная помощь со стороны администрации, коллег;
- недостаток материально-технических средств;
- дефицит свободного времени;
- специфика вида спорта,
- расположение спортивной секции,
- недостаточная информированность населения об особенностях вида спорта и др.

*Субъективные:*

- недостаточный уровень знаний педагогики, психологии, теории и методики вида спорта, физиологии (несформированные гностические способности);
- несформированные организаторские, коммуникативные способности (трудности в установлении взаимоотношений со спортсменами и перестройкой их в соответствии с развитием воспитанников);
- трудности в установлении взаимоотношений с родителями, коллегами, администрацией;
- низкий уровень планирования и проведения занятий (несформированные проектировочные и конструктивные способности);
- личностные качества (слабо развитые волевые качества, эмоциональная незрелость, заторможенность психомоторной сферы, переоценка своих сил и возможностей, самоуверенность, высокомерие, непринятие советов опытных тренеров или неуверенность в себе);
- формальное выполнение своих обязанностей, проявление невнимания к слабо подготовленным спортсменам, невыполнение своих обещаний, излишняя придирчивость, суровость;
- недостаточный уровень воспитанности и общей культуры тренера, недисциплинированность, нарушение норм и правил этики, стремление завоевать авторитет любой ценой;
- неумение управлять своими психическими состояниями, особенно в сложных условиях соревнований...

### ***10. Значение и содержание психологической подготовки спортсменов.***

Рост спортивных результатов, характерный для современного спорта, показал недостаточность физической, технической и тактической подготовки. Современные соревнования требуют от участников высокого развития психических процессов и свойств личности, благоприятных психических состояний. Все это говорит о необходимости четвертого вида подготовки –

психологической, которая является одной из основных сторон учебно-воспитательного процесса.

Впервые *проблема психологической подготовки* была выдвинута советскими психологами спорта в 1956 г. на I Всесоюзном совещании по психологии спорта *А.А. Лалаяном (Ереванский ИФК)*.

Конечной *целью психологической подготовки (ПП)* является формирование свойств личности спортсмена, обеспечивающих психическую готовность к выступлению на соревновании.

ПП может рассматриваться как «система мероприятий», организуемых тренером и психологом, а также как процесс психического самосовершенствования (со стороны спортсмена).

#### **Задачи:**

1. В полной мере использовать физическую, техническую и тактическую подготовленность для достижения в соревновании максимального результата (за счет мобилизации психической активности).

2. Формировать психическую надежность (*т. е. умение противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам*).

3. Обучать навыкам регуляции и саморегуляции, использованию методов и способов восстановления спортсменов.

4. Актуализировать уровень возбуждения и формировать благоприятные физические и психические состояния.

5. Создавать положительную психологическую атмосферу в коллективе.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в меньшей степени во времени тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и не колеблясь их осуществлять;

- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

**Психологическая подготовка (ПП)** – это психолого-педагогический процесс формирования и совершенствования значимых для спортивной деятельности свойств личности спортсмена.

### **11. Виды психологической подготовки.**

**Общая психологическая подготовка (ОПП)** начинается с момента прихода в спорт и продолжается до завершения занятия спортом.

**Цель ОПП:** адаптация спортсменов к тренировочной деятельности (*соблюдение режима*) и соревновательной ситуации, а также совершенствование психических качеств, навыков и умений.

### **Задачи:**

1. Формирование личности (*специальных свойств личности, эмоционально-волевой сферы*).

1. Формирование мотивации спортивной деятельности.

2. Использование психологических основ при обучении двигательным действиям (*совершенствование восприятия, развитие внимания...*).

3. Обучение приемам моделирования соревновательных действий в процессе тренировки (*развитие способности хорошо ориентироваться в ситуации спортивного соревнования*).

4. Обучение приемам регуляции и саморегуляции (*приучение спортсменов к самоконтролю*).

ОПП включает в себя психологическую подготовку к продолжительному тренировочному процессу и психологическую подготовку к соревновательной деятельности вообще.

• **ОПП к соревновательной деятельности** тесно связана с формированием благоприятных психических состояний. Возникающее актуальное психическое состояние определяет временный фон, на котором протекает любая деятельность. Чтобы это состояние носило стабильный характер, в его основе должно лежать соответствующее отношение спортсмена к процессу деятельности, ее условиям, к самому себе, к нагрузке. Стабилизируясь, актуальное состояние переходит в доминирующее на достаточно длительное время.

• **ОПП к тренировочной деятельности** осуществляется с помощью создания, подкрепления, непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, положительного отношения к тренировочному процессу. Большое место отводится нравственному воспитанию и волевой подготовке (*совершенствование структуры волевых качеств, способности произвольно управлять собой, подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий...*).

Так как психологическая подготовка спортсмена является *педагогическим процессом*, то ее успех зависит от реализации общепедагогических принципов: сознательности, активности, всесторонности, повторности и постепенности. Эти принципы применительно к психологической подготовке являются основой для наиболее рационального формирования свойств психики спортсмена (личностных качеств, психологических процессов и состояний) необходимых для успешного выполнения спортивной деятельности в экстремальных условиях.

**Специальная психологическая подготовка (СПП)** спортсмена к конкретному соревнованию является интегральной формой спортивной подготовки, направленной на совершенствование умений вести спортивную борьбу. Она начинается за 1–2 месяца (1–2 недели) до соревнований с момента получения информации о них и заканчивается предсоревновательной разминкой. СПП осуществляется на базе общей подготовки и связана с решением задач, стоящих перед спортсменами в конкретном соревновании.

**Цель СПП:** сформировать такое психическое состояние, при котором спортсмен может использовать в полной мере специальную подготовленность. *Это процесс создания, поддержания и сохранения состояния психической готовности спортсмена к выступлению в соревновании.*

**Задачи:**

1. Формирование состояния психической готовности.
2. Поддержание «оптимального» уровня эмоционального возбуждения.
3. Актуализация методов регуляции и саморегуляции (за 1–2 мес до...).
4. Совершенствование психических качеств, обеспечивающих реализацию технических и тактических действий.

В ходе СПП осуществляется формирование свойств личности спортсмена, обеспечивающих состояние психической готовности. Главное средство: специально организованные тренировочные занятия (*учебная игра, товарищеские соревнования, моделирование действий противника...*), проходящие на оптимальном уровне психического возбуждения. Их основная задача заключается не только в спортивном результате, но и в возможности формирования умения грамотно вести спортивную борьбу, управлять своим состоянием, максимально проявлять волевые усилия, творчество и инициативу.

Процесс специальной психологической подготовки представляет собой **систему звеньев** (по А.Ц. Пуни), общую для всех видов спорта:

- Сбор необходимой, достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и противниках.
- Пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования.
- Правильное определение цели участия в соревновании.
- Вероятностное программирование соревновательной деятельности путем моделирования.
- Формирование (актуализация) значимых мотивов выступления в соревновании.
- Специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности и упражнения в их преодолении.
- Овладение приемами саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний.
- Отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановления ее в ходе соревнования.

**Непосредственная психологическая подготовка спортсмена** (к исполнению спортивного действия) является завершающим и ответственным моментом всей психологической подготовки к соревнованию.

Начинается с момента разминки и продолжается до выполнения соревновательных действий (самая короткая).

Этот вид подготовки имеет решающее значение в *тяжелой атлетике, легкоатлетических прыжках и метаниях, спортивной и художественной гимнастике, акробатике, прыжках в воду, фигурном катании, стрельбе, прыжках на лыжах с трамплина и т. д.* Это связано с тем, что именно в этих

видах спорта необходимо полноценно провести подготовку непосредственно перед выполнением упражнения, т. е. собраться.

**Цель:** максимальная концентрация всех сил для выполнения спортивного действия с наибольшим эффектом.

**Задачи:**

1. Приведение организма и психики спортсмена в состояние мобилизационной готовности к выступлению.
2. Осознание условий и особенностей предстоящей соревновательной деятельности, их оценка.
3. Анализ и оценка сил.
4. Использование саморегуляции для сохранения свежести.

По результатам экспериментальных исследований (А.Ц. Пуни, В.К. Петровича, Е.Г. Козлова, В.И. Силина, Ф. Генова и др.) в непосредственной психологической подготовке были выделены **этапы:**

1. Контрольно-ориентировочный – этап сбора детальной информации о конкретных условиях соревнований – характеризуется высокой интеллектуальной активностью.
2. Сосредоточения – этап полной концентрации внимания, воспроизведения образа предстоящего действия и определения полной готовности к действию.
3. Оценки – этап анализа только что выполненного действия, прослеживание хода выполнения действия.

В процессе непосредственной психологической подготовки большое значение имеет идеомоторная тренировка (базирующаяся на представлении движений).

## **12. Психическая готовность, ее компоненты и уровни.**

Готовность – широкое понятие, ее можно рассматривать как многокомпонентную структуру, характеризующуюся для каждой деятельности определенной совокупностью признаков. **Готовность к соревнованию** – состояние спортсмена в данный момент времени, способствующее полному проявлению его подготовленности (реализации всех его возможностей в конкретном соревновании). Образует единство: специальной (физической, тактической, теоретической, функциональной), моральной, психической готовности. Неотъемлемой частью высокой тренированности (хорошей спортивной формы) является психическая готовность, которая играет решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Изменение готовности приводит к изменению спортивной формы.

Компоненты психической готовности (**по А.Ц. Пуни**):

1. Твердая уверенность спортсмена в своих силах формируется на основе реальной оценки своих сил, возможностей противника и будущих условий соревнований. Складывается из возможности спортсмена показать результат, потребности показать этот результат, уровня притязаний.
2. Стремление спортсмена до конца бороться за достижение поставленной цели базируется на высокой мотивации деятельности, проявляется в

целеустремленности спортсмена, направленной на ведение борьбы до самого последнего мгновения, за достижение намеченного и даже еще лучшего результата не только с равным, но и более сильным противником.

3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения должен соответствовать особенностям вида спорта, масштабу соревнований, особенностям личности спортсмена. Эмоциональное возбуждение может быть слишком высоким (*стартовая лихорадка*) или недостаточным (*стартовая апатия*).

4. Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов – помех (*например, неизвестный соперник*). Основа помехоустойчивости: умение сосредоточиться на процессе соревновательной борьбы (*устойчивость и концентрация внимания, волевые качества, сенсорная и эмоциональная устойчивость, сила нервной системы...*).

5. Способность к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, чувствами, поведением. Базируется на владении приемами саморегуляции.

Психическая готовность – система динамическая, все ее компоненты связаны между собой, но связи между ними подвижны, и в силу влияния объективных или субъективных условий деятельности каждый из них может временно стать ведущим. По наличию компонентов выделяют **уровни психической готовности**: а) полная готовность (*все компоненты функционируют как единая система*); б) близкая к полной (*1–2 компонента выражены недостаточно, возможна саморегуляция*); в) неполная (*значительное нарушение 2–3 компонентов поддается оптимизации регуляцией извне, например, комплексными методами – ПРТ*); г) неготовность (*4–5 компонентов, необходимо психотерапевтическое воздействие*).

### **13. Волевая подготовка спортсменов как часть общей психологической подготовки.**

**Волевая подготовка** – одна из важнейших сторон психологической подготовки спортсмена. Она направлена на формирование воли как высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности для достижения поставленной цели и связана с проявлением волевых усилий. Спорт по своей сути – «волевая деятельность», где спортсмен постоянно преодолевает препятствия и трудности. Поэтому развитие волевых качеств не только помогает спортсмену побеждать в соревнованиях, но и является важным в развитии человека как субъекта деятельности.

Процесс **волевой подготовки** направлен на совершенствование волевой регуляции двигательной деятельности. Волевая регуляция включается сознательно в тех случаях, когда на пути к достижению цели возникают препятствия или трудности, порождающие противоречия: «должен, но не могу», «хочу, но не могу», «должен, но не хочу» и т. п. В таких ситуациях необходима дополнительная мобилизация энергии, которая осуществляется по механизму волевого усилия, где главную роль играют словесные самоприказы, помогающие спортсмену повысить свою активность, поддержать ее на

необходимом уровне или затормозить нежелательную активность. Волевая саморегуляция обычно связана с мобилизацией резервов в организме спортсмена.

Чтобы представить внутренние, собственно психологические механизмы волевой саморегуляции, необходимо понимать волю как психическое явление. *И.М. Сеченов* рассматривал волю как деятельную сторону разума и морального чувства, имея в виду именно психику человека. Воля как психическое явление рассматривается как «...функция нормально работающего мозга, позволяющая человеку управлять собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности». В структуру волевых проявлений, которые включают: *интеллектуальные (гностические) компоненты*, ибо воля – деятельная сторона разума; *эмоциональные (мотивационные) компоненты*, ибо воля – деятельная сторона моральных чувств; *операционные компоненты (умения)*, ибо проявления воли связаны с преодолением препятствий различной степени трудности. Все эти структурные компоненты с большей или меньшей степенью выраженности присутствуют в любом проявлении воли. Конкретные проявления воли получили наименование **волевых качеств**, структура которых детерминирована определенными устойчивыми, объективными условиями деятельности в каждом виде спорта. Этими условиями определяются, прежде всего, *центральные, ведущие волевые качества*, с развитием которых связано преодоление препятствий, типичных для данного вида спорта, а также качества, подкрепляющие *центральные*. При определении структуры волевых качеств представителей различных видов спорта было установлено, что ее основу составляет **целеустремленность**, характеризующаяся ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретных действий, сосредоточенностью движения к достижению цели. Высокий уровень развития целеустремленности обеспечивает прочность всей структуры и наоборот.

#### ***14. Структура волевых качеств спортсменов различных видов спорта, их характеристика.***

##### ***Характеристика волевых качеств спортсменов***

*Целеустремленность* – способность ставить ближнюю (на тренировку) и дальнюю (на сезон) цель, выделять актуальные задачи, стремиться к цели, несмотря на трудности (усталость, соперник и т.д.)

*Дисциплинированность* – способность подчинять свою деятельность конкретным требованиям, например, режиму тренировок

*Смелость* – способность преодолевать страх и выполнять деятельность в ситуациях риска (риск травмы, боли и т.д.)

*Решительность* – способность преодолевать неопределенность в ситуации выбора (не колебаться в броске, ударе и т.д.)

*Настойчивость* – способность противостоять утомлению в многократных попытках (настроиться на очередную попытку)

*Упорство* – способность противостоять утомлению в одноразовом действии (поддержание интенсивности усилий в кроссе)

*Самостоятельность* – способность действовать без внешнего руководства (подсказок тренера, капитана команды и т.д.)

*Инициативность* – способность организовывать групповую активность и брать на себя ответственность за ее результат

*Выдержка* – способность дождаться нужного момента (старт)

*Самообладание* – способность контролировать внешние проявления состояния (скрыть страх, обиду, тактический замысел)

**Структура волевых качеств у представителей различных видов спорта**

*Виды спорта – центральные звенья*

На выносливость (*стайеры...*) – настойчивость и упорство

С повышенным риском (*прыжки с трамплина...*) – смелость и решительность

Сложно-координационные (*гимнастика...*) – выдержка и самообладание

Игровые (*футбол...*) – инициативность и самостоятельность

### **15. Препятствия и трудности в спорте.**

Необходимым фактором проявления и развития воли является преодоление препятствий различной степени трудности.

**Препятствия** – объективные условия внешней среды и деятельности в конкретном виде спорта, мешающие достижению цели (*т. е. это помеха на пути к достижению цели*). В буквальном смысле ими служат различные преграды, например: барьер в легкоатлетическом беге, подъем в лыжной гонке, атакующие действия противника в борьбе, спортивных играх, тяжесть снаряда и т. д. Препятствия выступают для спортсмена в двояком качестве: во-первых, как сопротивление и противодействие физических сил, во-вторых, как источник «угрожающей информации».

Препятствия делятся на **основные** (основной вид, который выполняет спортсмен: например, *длина дистанции...*); **дополнительные** (предполагаемые, предвидимые тренером и спортсменом: например, *условия соревнований, погода...*); **неожиданно возникающие** (например, *жеребьевка, действия противника, успех или неудача...*). По данным Ю.Я. Киселева, в борьбе – 800 экстренно возникающих препятствий, в штанге – 300.

**Трудность** – это внутреннее затруднение, которое возникает у спортсмена, как правило, при преодолении препятствий, когда он не располагает достаточным резервом нужных возможностей. *Препятствие возникает, а реальная степень его трудности определяется лишь тогда, когда с предметом или явлением сталкивается человек.*

Трудности спортсменов различаются по степени и содержанию:

- различие трудностей по степени позволяет говорить о существовании легких, значительных, максимальных и чрезмерных трудностей;

- различие трудностей по содержанию определяется качественными характеристиками препятствий и теми возможностями спортсмена, которые необходимы для преодоления.

Выделяют две основные категории трудностей: **биодинамические** (непосредственные), возникающие при преодолении сопротивления и

противодействия физических сил, действующих на тело и организм спортсмена; **психологические** (опосредованные), затрудняющие двигательную деятельность спортсмена через угнетение его психического состояния.

Также трудности делятся на **объективные** – это трудности специфические для конкретного вида спорта (*например, вес штанги, высота планки...*) и **субъективные** – отношение спортсмена к особенностям вида спорта, условиям тренировок и соревнований (*например, различные формы страха: боязнь травмы, поражения, противника...*). В основе психологических механизмов многих субъективных трудностей лежат «психологические барьеры» (*например, мысль о противнике, о ситуации, реакция зрителей...*).

Трудностями также может быть обозначена мера величины препятствия, например, в гимнастике, фигурном катании и т.п. – коэффициент, определяющий степень трудности).

## **16. Основы психической регуляции в спорте.**

Актуальность изучения психорегуляции определяется высокой значимостью психологического фактора в спортивной деятельности и связывается с управлением предстартовым состоянием спортсмена. Владение приемами психической регуляции позволяет спортсмену в нужный момент достичь наиболее благоприятного состояния, которое может способствовать реализации его потенциальных возможностей во время соревнований.

**Психорегуляция** рассматривается как способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями; как деятельность спортсмена по использованию средств психорегуляции на тренировках и соревнованиях, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических возможностей.

Основная **цель психорегуляции** – формирование оптимального психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках. Это конечная цель психорегуляции, а достигать ее в процессе соревнований можно лишь при условии овладения психорегуляцией на тренировках.

В ходе регуляции состояний может решаться одна из трех **задач**:

- сохранение имеющегося состояния;
- перевод в новое, требуемое условиями состояние;
- возвращение в прежнее состояние.

В процессе подготовки к соревнованиям идет настройка спортсмена на предстоящую деятельность. Используемые для этого приемы призваны помочь устранить влияние ненужных отвлекающих факторов, «выключить» посторонние мысли, создать оптимальное психическое состояние, соответствующее соревновательной деятельности.

Эффективность многих приемов регуляции состояний зависит от ряда факторов: регулярности их использования, опыта специалиста, психологических особенностей человека, на которого оказывается воздействие, наконец, от того, верит ли сам человек в их эффективность.

Важно учитывать перед любым психорегулирующим воздействием, в каком состоянии находится спортсмен, иначе оказываемое воздействие может привести к обратному эффекту.

В условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности психическая регуляция осуществляется *по двум направлениям (путям)*:

- предупреждение возникновения неблагоприятного психического состояния (*психопрофилактика и психогигиена*);
- ликвидация (изменение или коррекция) уже имеющегося психического состояния (*психокоррекция и психическая реабилитация*).

Таким образом, **психическая регуляция** – система воздействия на сознание и подсознание человека с целью управления его состоянием и поведением, обеспечения нервно-психической свежести и гармонического развития личности.

### **17. Классификация средств и методов психорегуляции.**

Проблема психорегуляции в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии.

**Психорегуляция** – комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Регуляция подразумевает не только устранение отрицательных, но и формирование положительных состояний, *т. е. формирование оптимального боевого состояния (ОБС)*.

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны.

#### **Методы ауторегуляции (внутренние):**

- простейшие: изменение направленности сознания (отвлечение, переключение и т.п.); регуляция внешних проявлений (изменение темпа или выразительности движения, речи, регуляция с помощью физических упражнений, индивидуализированная разминка, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения и др.).

- комплексные: аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка (*А.В. Алексеев, 1995; Л.Д. Гиссен, 1990; А.В. Родионов, 2002* и др.), идеомоторная тренировка, самоконтроль-саморегуляция (*С-КР, В.Л. Маришук, 2001*) и др.

**Методы гетерорегуляции (внешние):** вербальные (приказ, просьба, убеждение); фармакологические; музыкотерапия; аромотерапия; воздействие цветом; рефлексотерапия (точечный массаж, иглоукальвание); физические средства (массаж, гидропроцедуры); электрофизиологические методы (электросон); внешнее внушение, гипносуггестивные (гипноз, фракционное внушение, «репортаж») и др.

### **18. Характеристика простейших и комплексных методов саморегуляции.**

В ходе соревнований часто возникают ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим

состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, психологическим срывам, потере уверенности в себе.

**Психическая саморегуляция** – воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (*т. е. это самостоятельное, без помощи извне, управление человека самим собой*).

В психической саморегуляции выделяют два основных направления: самоубеждение (воздействие на самого себя с помощью логических доводов) и самовнушение (беспрекословная вера, способная действовать на сознание как бы в обход логике).

Умение управлять собой – важный компонент готовности к любой деятельности, в том числе и спортивной. В спорте существует целый ряд разнообразных приемов саморегуляции психического состояния спортсмена перед стартом, которые понижают чрезмерное нервно-психическое напряжение (*например, при предстартовой лихорадке*).

Среди **методов саморегуляции** выделяют:

- Простейшие методы саморегуляции (естественны для спортсмена и не требуют специального обучения). Психическое состояние спортсмена весьма отчетливо проявляется внешне: повышается двигательная активность, проявляется суетливость, активизируется жестикуляция, мимика, повышается интенсивность общения, изменяется интонация голоса. Поэтому очень важно научиться использовать *методы контроля и регуляции внешних проявлений эмоций*. Приемы: преднамеренная задержка проявления или изменение выразительности движений, специальные физические упражнения, индивидуальная разминка, дыхательные упражнения, преднамеренная регуляция тонуса мышц, воздействие на второсигнальные раздражители, самомассаж и др.

Среди простейших методов также используются *методы изменения содержания сознания*, суть которых состоит в преодолении возбуждающих и угнетающих представлений и мыслей, вызванных навязчивой силой предсоревновательных состояний. Приемы: преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей (этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение»); снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата, развитие произвольного внимания и др.

- Комплексные методы саморегуляции требуют специальной подготовки, обучения под руководством психологов и психотерапевтов, хорошо владеющих ими. Среди них используется: аутогенная, психомышечная, психорегулирующая и их разновидности, идеомоторная тренировка.

**Аутогенная тренировка (АТ)** (*от греч. auto – сам; genero, āre – породить*) – это самовнушение в состоянии релаксации или гипнотического транса (*самогипноз*). В основе АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия).

АТ впервые применена во врачебной практике немецким терапевтом *И. Шульцем* (30-е годы XX в.), который заложил основы этого метода. Принципы аутогенной тренировки нашли применение и в спорте при

разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психические процессы и вегетативные функции. АТ впервые применена в практике отечественного спорта *Л.Н. Радченко (60-е годы XX в.)* при подготовке борцов к соревнованиям.

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

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

АТ может быть рекомендована спортсменам в целях восстановления после больших физических и психических нагрузок, для нормализации сна (*борьбы с бессонницей*) или саморегуляции предстартовых состояний.

**Психорегулирующая тренировка (ПРТ)** представляет собой вариант АТ, адаптированный к условиям занятий спортом (*А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, 1969*). Психологической основой ПРТ является концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением мышц.

В ПРТ выделяют следующие основные **особенности**:

- От АТ она отличается главным образом тем, что в ней не используется для самовнушения чувство тяжести в конечностях. Практика работы с высококвалифицированными спортсменами показала, что они очень хорошо и быстро расслабляют мышцы, а возникающее параллельно с расслаблением чувство тяжести становится настолько выраженным, что затем ликвидировать его непросто. Спортсмену, как правило, долго не удается полностью снять это реально возникшее ощущение. Поэтому формулы, вызывающие чувство тяжести, в работе со спортсменами не применяются. Более того, активизирующая часть ПРТ включает формулы, специально направленные на снятие этого чувства, если оно возникает.

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

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

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

**Психомышечная тренировка (ПМТ)** – это метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного

контроля движений. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами, имеющимися в методах Э. Джекобсона и Л. Персиваля.

В ПМТ выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и последующей активизации.

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

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

3. Общее расслабление всего тела.

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

### **19. Характеристика методов гетерорегуляции.**

**Гетерорегуляция** (*от греч. hetero – другой*) – внешнее психологическое воздействие по отношению к спортсмену (*например, со стороны тренера, психолога, психотерапевта*).

Методы гетерорегуляции могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания и используются при решении ряда задач: при обучении спортсменов навыкам саморегуляции, при проведении мероприятий по оптимизации восстановления психической работоспособности, при формировании значимых целевых и мотивационных установок, при формировании психических состояний, соответствующих конкретной ожидаемой деятельности.

Среди **методов гетерорегуляции** выделяют:

- фармакологические. Различают две группы психофармакологических препаратов: *психолептики* – угнетающие, тормозящие психические функции (нейролептики, транквилизаторы), *психоаналептики* – стимулирующие психическую активность (антидепрессанты, ноотропы, психостимуляторы).

- воздействие на различные анализаторы: музыкотерапия (функциональная музыка, аудиовизуальные средства, акустические феномены – шум дождя, леса, звуки прибоя), ароматерапия (воздействие эфирными маслами), цветотерапия (воздействие теплыми и холодными оттенками). Цель: формирование положительного эмоционального настроения после тренировочных и соревновательных нагрузок, активизация процессов расслабления и отдыха, закрепление или создание оптимального предстартового состояния.

- физические средства (*массаж, гидропроцедуры*). Приемы массажа оказывают благоприятное успокаивающее или возбуждающее воздействие на нервную систему, общее самочувствие, усиливают обмен веществ, влияют на работу сердечно-сосудистой системы.

- *методы психофизиологической регуляции: рефлексотерапия и рефлексопрофилактика* (точечный массаж, иглоукалывание, иглоаппликация

и др.), *термовосстановительные процедуры* (сауна, баня), *электрофизиологические методы* (электростимуляция нервно-мышечного аппарата и ЦНС, электросон и др.).

- внешнее внушение предусматривает психическое воздействие на спортсмена, осуществляемое с помощью вербальных средств общения (*снижение аргументации или ее полное отсутствие со стороны внушающего*).

- гипносуггестивные. Гипноз (*от греч.  $\nu\pi\nu\sigma$  – сон*) – искусственно вызванное сноподобное состояние, при котором сохраняется возможность общения. В спорте применяется гипнотическое внушение, его разновидности: фракционный (частичный) гипноз – разбивает процесс внушения на части, «репортаж» – метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию («проговариваются» конкретные ситуации, значимые для спортсмена, формируются актуальные для той или иной ситуации установки) и др.

## **20. Методы ментального тренинга в спорте.**

В современной теории и практике спорта ментальный тренинг (*от англ.  $mental$  – умственный, психический*) рассматривается как целостная система методов психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, используемая в процессе систематического воспитания и самовоспитания спортсмена. Поэтому содержание понятий «психологическая подготовка» (ПП) и «ментальный тренинг» (МТ) в отечественной спортивной психологии в известном смысле тождественно. Традиционная для советской психологии спорта система методов морально-волевой подготовки спортсменов в системе ментального тренинга дополняется аутогенной, идеомоторной, сюжетно-ролевой умственной подготовкой спортсменов, методами умственной репетиции соревнований, а также различными методами ауто- и гетеровнушений, методиками медитации и др.

**Методы ментального психотренинга (ММП)** полезны для мобилизации скрытых, еще не реализованных функциональных возможностей, на что и направлен спорт. В современной психологической подготовке спортсменов к соревнованиям применяются методы ментальной тренировки (МТ), среди которых выделяют: *аутогенная тренировка; идеомоторная тренировка; мысленная репетиция; ментальный имаготренинг; психотренинг волевого внимания; методы гипноза; медитационные методы; ментальный видеотренинг*. Рассмотрим некоторые из них.

- Ментальный имаготренинг. Метод имаготренинга (образ, изображение) основан на функциях продуктивного (творческого) воображения, позволяющего спортсмену создать нужную картину предстоящих действий, представить себя в желаемом образе, спроектировать этот образ в будущее, вжиться в него. Спортсмен растормаживает свои скрытые функциональные возможности, демонстрируя высшие спортивные результаты. Принятая «маска-образ» создает спортсмену эффект «психологической защиты» и делает его недостижимым для соперников уже на старте. *Известный спринтер Джесси Оуэнс, прозванный*

*«черной пулей» (за мировой рекорд в беге на 100 м – 10,2 с на Берлинской Олимпиаде 1936 г.), использовал образ пули, выстреливаемой со стартового пистолета.*

- Психотренинг волевого внимания. К этой группе методов ментального тренинга относятся традиционные приемы и упражнения на концентрацию внимания, развитие памяти, навыков тактического мышления, принятие решений, коррекцию самооценки и др. (Н.В. Цзен, О.В. Пахомов, 1985).

- Ментальный видеотренинг. Это весьма популярная ныне техника психологической подготовки спортсменов, осуществляемая с использованием видеозаписей игр и спортивных соревнований. Просмотр видеозаписей соревнований позволяет спортсменам воочию увидеть собственные ошибки и промахи на соревнованиях, лучше изучить своих соперников, повысить уровень собственной саморегуляции состояний.