

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОЛОГИЮ

ТЕМА 1. СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК ОТРАСЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ (8 часов)

1. Психология и спорт.
2. Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании, ее отличие от спортивной.
3. Уровни спорта: массовый, высших достижений, профессиональный.
4. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии.
5. Структура психологии физической культуры: спортивная психология, психология физического воспитания.
6. Объект, предмет и задачи спортивной психологии.
7. Характеристика методов исследования, используемых в спортивной психологии.
8. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.
9. Актуальные проблемы и основные направления психологических исследований в спорте.

1. Психология и спорт.

Спорт условно рассматривают в «узком» и «широком» смысле слова.

Спорт в узком смысле слова – это собственно соревновательная деятельность, отличительными чертами которой является:

- система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований);
- унификация состава действий, посредством которых ведется состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами;
- регламентация поведения соревнующихся, в соответствии с принципами конкуренции, которые имеют гуманный характер.

Спорт в широком смысле слова охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, специфические отношения в этой сфере деятельности, взятые в целом.

Эффект соперничества является важным социально-психологическим феноменом. *Известно, что при трудовой деятельности уже сам общественный контакт вызывает соревнование и своеобразное возбуждение энергии, увеличивающее индивидуальную производительность отдельных лиц.* Аналогичное происходит во время спортивных соревнований, когда соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека, мобилизации ресурсов организма. *Изменяются объективные показатели - ЧСС увеличивается до 130-140 уд./мин., легочная вентиляция возрастает до 20-30 л/мин., в 2-2,5 раза увеличивается*

потребление кислорода, повышается температура тела, артериальное давление, усиливается потоотделение. Все это способствует выведению организма на новый, более высокий функциональный уровень и повышает тренировочный эффект от физических упражнений.

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.

Спортивная психология 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.

Спортивная психология помогает отдельным субъектам (спортсменам, тренерам и др.) 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, спортивная психология вносит вклад как в личностный рост и развитие субъектов, так и в формирование условий для эффективных занятий физическими упражнениями и спортом.

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. Уровни спорта: массовый, высших достижений, профессиональный.

В настоящее время спорт подразделяется на:

- *массовый спорт (спорт для всех);*
- *спорт высших достижений (большой спорт, олимпийский спорт);*
- *профессиональный спорт (зрелищно-коммерческий спорт).*

Рассмотрим особенности спорта, как многоуровневого явления. Каждый уровень спорта имеет свои отличия по уровню состязательности, цели, нагрузкам, степени специализации.

Массовый спорт – занятия отдельными видами спорта, преимущественно массовыми, или физическими упражнениями с целью активного отдыха, снятия эмоционального напряжения, повышения работоспособности и достижения физического совершенства. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель массового спорта принципиально отличается от большого. Разнообразные виды массового спорта и его доступность позволяет каждому человеку приобщиться к физической культуре. Причем вид спорта или систему физических упражнений, регулярных тренировок выбирает сам человек.

В 1981 году по предложению Президента Международного Олимпийского Комитета понятие «любительство» было исключено из Олимпийской хартии. Начиная с XXIV Олимпийских Игр и в последующих Олимпиадах, стали участвовать сильнейшие профессиональные спортсмены мира. В дальнейшем Олимпийский конгресс 1994 года в Париже поддержал концепцию

Х.А.Самаранча о профессионализации и коммерциализации спорта, но одновременно призвал не допустить того, чтобы *дух коммерции пришел на смену Олимпийским идеалам.*

«Опасность профессионализма спорта состоит в том, что он превращает спорт в «шоу-бизнес». Спортсмен теряет свою свободу и становится инструментом в руках коммерческого агента, который определяет, где он или она должны выступать и против кого, обращая особое внимание на доходы от продажи билетов»

Однако анализ развития отдельных видов профессионального спорта в США, Италии, Франции и ряде других стран показывает, что они успешно развиваются там, где имеется прочная основа любительского спорта. И если раньше отношения между любительским и профессиональным спортом зачастую носили антагонистический характер, то теперь многие противоречия сглаживаются.

Остановимся более подробно на двух относительно самостоятельных формах современного спорта – это *профессиональный спорт и спорт высших достижений.* Необходимо отметить, что приведенное выше разделение на спорт высших достижений (олимпийский) и профессиональный спорт (зрелищно-коммерческий) в настоящее время очень условно.

Добиться высокого спортивного мастерства невозможно без профессионального отношения к делу. Сегодня требования к организации учебно-тренировочного процесса сильнейших спортсменов настолько высокие, что заниматься еще какой либо деятельностью нет ни сил, ни времени. Можно в качестве примера привести тренировочные нагрузки членов сборной команды России по спортивной гимнастике. *Тренировки проводятся практически круглогодично на тренировочной базе «Круглое озеро» в Подмоскowie. Режим тренировок - три тренировки в день с общим объемом времени примерно 8 часов. В неделю 1-2 дня отдыха. К этому следует добавить ответственные выступления на соревнованиях. Такие нагрузки примерно у всех членов сборных команд по другим видам спорта. Конечно, это профессиональное отношение к делу. Конечно, эти спортсмены - профессионалы.*

Естественно, сейчас эти две формы сблизились, но некоторые принципиальные различия остаются.

4. Межотраслевые и межпредметные связи спортивной психологии.

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:

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.).

Спортивная психология – 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. Структура психологии физической культуры: спортивная психология, психология физического воспитания.

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

6. Объект, предмет и задачи спортивной психологии.

Спортивная психология – специальная отрасль психологической науки, изучающая закономерности проявления и развития психики в специфических условиях спортивной деятельности.

Объект: спортсмен или спортивная деятельность.

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

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

- Личность спортсмена:
 - 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):
 - 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-спортмен-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.

7. Характеристика методов исследования, используемых в спортивной психологии.

В спортивной психологии 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 прослеживание 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.

8. Значение спортивной психологии в подготовке спортсменов.

Спорт стал наилучшей моделью для реализации стремления человека стать 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.

Специфика спорта заключается **в высочайшей мотивации**, позволяющей ежедневно переносить физические и психические нагрузки. Сущностью соревновательной деятельности является достижение победы, реализуемой в постоянном сопоставлении собственных результатов с достижениями других спортсменов, возможности актуализации способностей, выстраивании жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных.

При всей своей огромной социальной значимости нельзя не признать, что побудительная, мотивирующая основа занятий спортом высших достижений в значительной мере лежит в области **эгоцентризма**. Достигая успеха, спортсмен и тренер ощущают себя в центре событий, происходящих вокруг них. Пьедестал почета в спорте один из символов выделения своего «я». Пребывая на высшей ступеньке пьедестала почета, спортсмен чувствует себя в единственном, на данный момент, центре искусственно созданной ситуации в мире спорта. Таким образом, сильное желание реализовать свою эгоцентрическую природу находит в спорте благоприятную основу. Вместе с тем спорт отбирает людей с выраженным стремлением к самоутверждению, к славе, к превосходству.

Спорт представляет прекрасные возможности для **личностного роста**. Однако может способствовать формированию и негативных сторон личности спортсмена: зазнайства, высокомерия, пренебрежения, вседозволенности и др., что требует особого внимания со стороны педагогов и психологов.

Спорт высших достижений можно сравнить с «особым миром». **Образ жизни спортсменов**, посвятивших себя спорту, существенно отличается от мира не спортсменов. Для достижения спортивного результата спортсмены проявляют многолетние систематические усилия в тренировках и соревнованиях (преодолевают свои слабости, утомление, опасности, внешние препятствия), отрекаются от множества «мирских» радостей, рискуют своим здоровьем. Спорт предъявляет **высочайшие требования к волевым качествам спортсменов**, требует постоянного преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Особое значение в спортивной психологии 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.

9. Актуальные проблемы и основные направления психологических исследований в спорте/

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 в.

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, 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. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ (4 часа)

1. Предпосылки возникновения спортивной психологии. Вклад отечественных педагогов, физиологов, психологов в становлении спортивной психологии.

2. Этапы развития отечественной спортивной психологии, их характеристика.

3. основоположники спортивной психологии, их идеи и труды.

4. Основные научные школы: московская во главе с проф. П.А.Рудиком и ленинградская во главе с проф. А.Ц.Пуни.

5. История развития спортивной психологии за рубежом.

6. Основные направления работы психологов спорта в различных странах мира.

7. Международные и региональные организации психологов спорта.

1. Предпосылки возникновения спортивной психологии. Вклад отечественных педагогов, физиологов, психологов в становлении спортивной психологии.

Предпосылки возникновения психологии физической культуры (психологии физического воспитания и психологии спорта) связаны с трудами отечественных педагогов (П.Ф.Лесгафта, И.А.Сикорского, П.Ф.Каптерева и др.), физиологов (П.К.Анохина, И.П.Павлова, И.М.Сеченова, Н.А.Бернштейна и др.) и психологов (Б.Г.Ананьева, С.Г.Геллерштейна и др.).

Предпосылки становления психологии физического воспитания как специальной области знания были заложены в начале XX века П.Ф.Лесгафтом, который создал научно-обоснованную теорию физического образования, он рассматривал взаимосвязь и взаимовлияние психического и физического развития. Его основными положениями выступили:

- единство человеческой личности;
- интегративная роль движения;
- гармоничность развития;
- сознательное освоение движений.

Психологические идеи, относящиеся к физическому воспитанию, не утратили значения и до настоящего времени. Они содержатся в его основных трудах: «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» (параграф «Психология движений»)...

В системе физического образования неразрывно связывается физическое развитие с духовным (умственным, нравственным, эстетическим) и

прослеживается взаимное влияние физиологических и психических процессов. Само физическое упражнение П.Ф.Лесгафт рассматривал как единый процесс физических и психических явлений.

П.Ф.Лесгафт:

– отстаивал права психологии как самостоятельной научной дисциплины, подчеркивая ее огромное значение для педагогики;

– обосновывая теорию физического воспитания, большое внимание уделял формированию целостной личности;

– главную роль отводил не развитию мышечного аппарата самого по себе, а умению управлять им как особой сенсомоторной способностью.

Особого внимания заслуживает установленная связь между умственной и физической деятельностью.

При физических упражнениях ребенок должен научиться управлять своими движениями путем анализа, оценки и сравнения ощущений, связанных с мышечной деятельностью.

Психология спорта своими корнями уходит в психологию труда.

Н.А.Бернштейн экспериментально показал, что движение направляется моделью потребного будущего, которая строится мозгом на основе информации о текущей ситуации и прежнем опыте, однако не носит строго фиксирования характера, т. к. организм постоянно стоит перед необходимостью вероятностного прогноза и выбора эффективных путей достижения цели. Создав программу поведения, организм постоянно корректирует её в соответствии с особенностями внешней среды. Это позволяет активно перестраивать поведение по принципу обратной связи, благодаря чему оно, согласно Н.А.Бернштейну, носит характер рефлекторного кольца, в отличие от традиционной рефлекторной дуги.

По Н.А.Бернштейну, непрерывное циклическое взаимодействие организма со средой осуществляется на различных уровнях построения движений. Эта концепция представляет собой попытку раскрыть механизм прогнозирования действия, его психического моделирования, создания образа предстоящего действия - того представления, которое в дальнейшем направляет и контролирует выполнение этого действия.

С помощью разработанных новых методов исследования Н.А.Бернштейн изучал движения человека. Анализ полученных результатов позволил Н.А.Бернштейну сформулировать положение о том, что приобретение моторного навыка обусловлено не простым повторением, а выработкой умения каждый раз заново решать двигательную задачу.

Последующие работы Н.А.Бернштейна посвящены изучению основ физиологии активности. *«Ловкость и ее развитие», «Очерки по физиологии движений и физиологии активности».*

Создал новое направление исследований – физиологию активности, на основе глубокого теоретического и эмпирического анализа естественных движений человека в норме и патологии (спортивных, трудовых, после ранений и травм органов движения и др.), которая послужила основой для глубокого понимания целевой детерминации человеческого поведения, механизмов

формирования двигательных навыков, уровней построения движений в норме и их коррекции при патологии.

В работах Бернштейна получило свое обоснование решение психофизиологической проблемы в материалистическом духе с использованием последних достижений физиологической науки, а также отдельные идеи кибернетики.

Изучение моторики людей с различными поражениями нервной системы позволило Н.А.Бернштейну принципиально изменить представление о локализации функций в нервной системе и предложить эффективные приёмы восстановления нарушенных функций. Идеи **Н.А.Бернштейна** нашли широкое практическое применение при восстановлении движений у раненых во время Великой Отечественной войны и в последующий период, при формировании спортивных навыков.

Новое научное направление - физиология активности, а также общая теория построения движений, разработанные Н.А.Бернштейном, оказали влияние на развитие ряда наук, в том числе: психологии и спорта, педагогики. Педагогическое приложение концепции Н.А.Бернштейна весьма продуктивно во всех сферах, где необходимо формирование двигательных навыков.

П.К.Анохин изучал нейрофизиологические механизмы, лежащих в основе деятельности нервной системы,

Разработал новое направление современной нейрофизиологии – системный подход в изучении функциональной организации мозга.

Основным направлением его теоретических и экспериментальных работ было изучение организма как целостного образования.

Широкое признание получила предложенная П.К.Анохиным теория функциональной системы, созданная в 1935 г. как новая теория жизнедеятельности человека

П.К. Анохин один из ведущих физиологов XX столетия, унаследовавший лучшие традиции классической русской физиологии, он стремился к их сохранению и продолжению, что нашло яркое воплощение в созданной им научной школе. П.К.Анохин стал основоположником системного подхода в физиологии и биологии. Функциональные системы– это самоорганизующиеся, саморегулирующиеся динамические организации, все компоненты которых взаимодействуют и взаимосодействуют достижению полезных для самой системы и организма в целом приспособительных результатов.

Функциональные системы представляют объективную реальность. Их становление и усовершенствование прошли длительный период эволюционного развития живых существ. В своей динамической саморегулирующейся организации функциональные системы заключают кибернетические и информационные свойства. В них постоянно циркулирует информация о состоянии полезного приспособительного результата и осуществляется ее оценка. Именно полезные приспособительные результаты, проявляющиеся на разных уровнях жизнедеятельности, начиная от метаболических реакций (обмен веществ в организме) в клетках и тканях и вплоть до поведенческой и психической деятельности человека, являются системообразующими факторами.

Для функциональных систем принцип множественного взаимодействия характеризует новый принцип саморегуляции. А именно: отклонение оптимальных параметров функционирования одних органов выступает в качестве стимула к изменению своих параметров других органов.

2. Этапы развития отечественной спортивной психологии, их характеристика.

Первый этап (20–30-е годы XX в.) – описательно-объяснительный (познавательный-описательный) – характеризовался стремлением найти место психологии в комплексном изучении вопросов физического воспитания и спорта. В первых работах, заложивших основы становления психологии спорта, 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.

Второй этап (30–40-е годы XX в.) – становление спортивной психологии 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.

Третий этап (45-й–50-е годы XX в.) – утверждение спортивной психологии – 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.

Четвертый этап (56-й–80-е годы XX в.) – развитие спортивной психологии – 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). Началась разработка психодиагностики и социальной психологии в спорте. Определены: целостная концепция волевой подготовки, содержание психологической подготовки спортсмена; сформирована система комплексного психологического контроля и психологического обеспечения спортивной деятельности.

Пятый этап (с нач. 90-х годов XX в.) – современное состояние, связан с переходом от психологического обеспечения к психологическому сопровождению (системе психологической помощи на всех этапах многолетней спортивной деятельности), укреплением международных связей психологов спорта. Характеризуя прикладной потенциал спортивной психологии, можно констатировать возросший интерес к психологическим аспектам подготовки

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

3. *Основоположники спортивной психологии, их идеи и труды.*

С именами *Авксентия Цезаревича Пуни (1898–1986)*, доктора педагогических наук (по психологии), профессора и *Петра Антоновича Рудика (1893–1983)*, доктором психологических наук, профессором связано возникновение и развитие отечественной психологии спорта, а также ее международная известность.

Основные научные труды А.Ц.Пуни: «Очерки психологии спорта», 1959; «Психологическая подготовка к соревнованию в спорте», 1969; «Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте», 1973; «Психологические основы волевой подготовки в спорте», 1977; «Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте», 1979; «Психология физического воспитания и спорта», 1979 (в соавторстве); «Проблема личности в психологии спорта», 1980; «Психология: учебник для техникумов физ. культуры», 1984 и др.

Основные научные труды П.А.Рудика: «Исследования реакции в применении к основным вопросам физической культуры», 1924; «Воля и ее воспитание», 1945; «О психологическом анализе отдельных видов спорта», 1955; «Спорт и воспитание личности», 1956; «Психологические особенности двигательных навыков и их значение в обучении и спортивной тренировке», 1960; «Психологическая характеристика волевых качеств личности в процессе их формирования», 1960; «Психология: учебник», 1955, 1958, 1967, 1974; «Психологическая структура спортивной деятельности», 1980 и др.

4. *Основные научные школы: московская во главе с проф. П.А.Рудиком и ленинградская во главе с проф. А.Ц.Пуни.*

Авксентий Цезаревич Пуни основал Ленинградскую (Санкт-Петербургскую) научную школу психологии спорта, первую кафедру психологии в системе физкультурного образования страны. Защитил первую докторскую диссертацию по психологии спорта.

Основные профессиональные достижения и научные идеи

- Разработал ряд крупных научных концепций. Занимался проблемами психологических основ технической и тактической подготовки спортсменов. Установил ряд закономерностей образования двигательных навыков и динамические соотношения осознаваемого и неосознаваемого на различных этапах его формирования. Выявил особенности мышечных ощущений, двигательной памяти, внимания, мышления (тактического).

- Разрабатывал вопросы психоспортографии на примере психологического анализа ряда конкретных видов спорта (гимнастики, плавания, фехтования и др.), дав психологическую характеристику общих и специфических условий спортивной деятельности.

- Впервые в психологии спорта (1946–1947 гг.) выявил роль представлений движений, разработав концепцию полифункциональности-

полиmodalности представления движений с обоснованием тренирующей функции, что легло в основу идеомоторной тренировки.

- Разработал концепцию волевой подготовки в спорте, раскрывающую сущность волевых усилий, действий и качеств спортсменов, обеспечивающих преодоление препятствий различной степени трудности.

- Большое внимание уделял психологической подготовке к соревнованиям, определив систему ее звеньев, признаки состояния психической готовности; выделил этапы непосредственной подготовки к исполнению спортивного действия.

- В научной школе А.Ц. Пуни велась разработка проблем онтопсихологии физического воспитания и спорта, предметом которой явилось развитие спортсмена как индивида, субъекта, личности и индивидуальности в условиях спортивной деятельности.

Развитие петербургской школы шло в постоянном соперничестве с московской школой психологии спорта во главе с *Петром Антоновичем Рудиком (1893–1983)*, доктором психологических наук, профессором.

Основные профессиональные достижения и научные идеи

Все его исследования в области психологических проблем физического воспитания и спорта можно разделить на четыре группы.

- К первой группе относятся исследования общих психологических особенностей спортивной деятельности. Выявление этих особенностей подкреплено анализом различных видов спорта и позволило уточнить вопрос о воспитывающем влиянии спортивной деятельности на развитие личности.

- Ко второй – исследования по проблеме психологии личности спортсмена, психологии соревновательной деятельности и особенностей эмоционально-волевых процессов. Разрабатывал методологические основы психологии личности спортсмена, психологическую структуру личности спортсмена, характеризовал психологические особенности личности спортсмена. Уделял особое внимание воспитанию волевых качеств личности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

- К третьей – психологические исследования по проблеме обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки. Анализировал процесс формирования и совершенствования двигательных навыков. Исследовал основные закономерности кривой упражнения, определил роль повторений в процессе образования навыка и их распределения в длительном процессе упражнения в данном виде деятельности.

- К четвертой – экспериментальные исследования некоторых сенсорных процессов и двигательных реакций в их отношении к физическим упражнениям. Выявил характерные особенности психических процессов как существенных компонентов физических упражнений. Дал количественную характеристику скорости процесса реакции и качественную – ее структурных особенностей в различных видах спорта. Выявил, что скорость реакции служит характерным моментом для анализа состояния спортсмена во время соревнования.

5. *История развития спортивной психологии за рубежом.*

В первой половине XX века практически полностью отсутствовали личные контакты спортивных психологов Запада, Востока и Америки, а также не было единства в определении научных приоритетов спортивной психологии. Западные психологи спорта долгое время проводили экспериментально-описательные исследования, не опиравшиеся на четкие и основательные теоретические позиции. Так же, как и в нашей стране, интенсивное развитие спортивной психологии за рубежом началось в 60-70-е годы XX века.

За рубежом среди основателей спортивной психологии чаще всего называют имена *Коулмана Гриффита* и *Джона Лоутера*.

Зарубежные ученые Коулмана Гриффита называют отцом современной спортивной психологии. К.Гриффит в 20-30-х годах работал психологом в Иллинойском университете, в 1922 году написал книгу «Психология спортсменов».

В 1925 г. К.Гриффитом в Иллинойском Университете была создана первая научно-исследовательская лаборатория по изучению психомоторики человека и психологических проблем моторного обучения.

Джон Лоутер – также автор одной из известных книг по данной научной дисциплине (1951 г.)

50-е годы – чтение первых учебных курсов по спортивной психологии в ряде университетов.

60-е годы – начало развития психологии спорта как прикладной науки.

Выход книги Б.Огилви и Т.Тутко «Проблемы спортсменов и как с ними справляться», которая впоследствии стала классической и приобрела для американской психологии спорта такое же значение как «Очерки психологии спорта» А.Ц.Пуни. В этот период возникли первые профессиональные объединения спортивных психологов, учреждены первые журналы по психологии спорта.

Психологами спорта Англии, Италии, Германии, Японии, США, Болгарии, Венгрии, Чехии, Украины, Эстонии удалось накопить обширный исследовательский материал, который позволил установить общие психологические закономерности динамики предстартовых состояний, уровня активации, тревожности, психомоторных функций, мотивации, а также особенностей личности спортсмена, структуры и динамики спортивных групп.

Специалистам в нашей стране хорошо известны работы зарубежных психологов спорта: М.Ванека, Э.Василевски, Ф.Генова, В.Гошека, П.Куната (*Проблема нагрузки с точки зрения психолога спорта, 1973*), Б.Д.Кретти, Р.Мартенса, И.Мацака, З.Мюллера, Б.Нарвоцкой, Л.Надори, Р.Найдиффера, Б.Първанова, Г.Ридера, П.Рокушфалви (*Некоторые психологические вопросы, связанные с выбором вида спорта, 1973*), Ж.Риу, Р.Н.Сингера, Г.Шиллинг, М.Эпуран (*Психологическое руководство тренера /Спорт за рубежом 1980*), М.Яффи и др.

Американская спортивная психология является «законодательницей мод» в зарубежной психологии спорта в целом.

80-е годы связаны с выделением двух основных направлений в американской спортивной психологии: академического и прикладного. Психологи-академисты занимаются разработкой теорий, созданием учебных курсов, проведением исследований, а психологи-практики – консультационной и другой работой непосредственно со спортсменами и тренерами. Эти направления сохраняются и в настоящее время.

В 1986 году Олимпийский Комитет США утвердил три категории спортивных психологов, имеющих право на получение лицензии для работы с американскими спортсменами высокого класса.

- психологи-клиницисты (консультации по эмоциональным и личным проблемам);
- психологи-педагоги (обучение спортсменов и тренеров психологическим принципам и умениям рационально строить тренировочный процесс, подготовку и участие в соревнованиях);
- психологи-исследователи (психодиагностика и обеспечение накопления научных фактов в области психологии спорта).

Р.Кокс – учебник «Психология спорта: концепции и практические приложения» (США, 1994, 3-е изд.). В нем излагаются история и основные направления американской спортивной психологии. Р.Кокс пишет: «Цель психологии спорта, лежащая на поверхности, - повышение спортивных результатов. Но настоящего спортивного психолога волнует не только это. Он рассматривает спорт как двигатель человеческого развития и поэтому считает своей задачей психологическую помощь спортсменам в самом широком смысле».

6. Основные направления работы психологов спорта в различных странах мира.

Теоретически зарубежная психология спорта базируется на различных общепсихологических течениях и концепциях: психоанализе, бихевиоризме, когнитивной психологии, гуманистической психологии и др.

Отсюда вытекает большое разнообразие подходов, концепций, моделей внутри каждого направления или проблемы, что ведет к явному преобладанию дифференциации знаний над их интеграцией.

Специалисты в области спортивной психологии занимаются главным образом проведением исследований, обучением и консультированием.

Спортивная психология за рубежом охватывает различные категории населения. Некоторые специалисты помогают спортсменам высокого класса достигать максимальных спортивных результатов. Другие занимаются с детьми, инвалидами, людьми старшего возраста. В последнее время некоторые психологи, работающие в области спорта, начали изучать психологические факторы, связанные с выполнением физических нагрузок, разрабатывать разные методы привлечения малоподвижных людей к занятиям спортом или оценки эффективности физических упражнений как лекарство от депрессии. Чтобы

отразить расширяющийся круг вопросов, дисциплину стали называть психологией спорта и физической культуры.

Перечень фундаментальных проблем спортивной психологии, наиболее полно отражающий ее проблематику в западных странах.

- когнитивные процессы в спорте (воображение, принятие решений, планирование, постановка целей и т.п.), внимание в спорте; его развитие;
- психомоторика спортсмена; проблемы моторного обучения;
- личность спортсмена (модельные характеристики; влияние личностных особенностей на спортивные достижения; развитие личности в спорте), мотивация спортсмена, ее развитие;
- стресс и тревога в спорте; управление стрессом;
- социально-психологические аспекты спорта (коммуникации, лидерство, управление командой и др.)
- влияние спорта на здоровье и развитие спортсмена (проблема спортивной карьеры, вопросы перетренировки и психического пресыщения спортсменов, психологические аспекты травматизма и использования допинга в спорте, психология реабилитации после спортивных травм и др.) и др.

Основные направления работы зарубежных психологов спорта:

США, Кретти Дж, Сингер Р, Найдифер (психология соревнующегося спортсмена, агрессия в спорте, страх и тревожность спортсмена).

Болгария, *Генова Е., Генов Ф. (мобилизационная готовность)*, психологическая подготовка, влияние ф.у. на психику, воля и волевая подготовка, предстартовые состояния у судей и тренеров.

Чехословакия, *Ванек М, Мацак И., Гошек В, Свобода (мотивация спортивной деятельности)*

Польша, *Навроцка Б., Василевски Э.*, 1929 г., заимствовала не из СССР, а из Американской психологии, социальная психология спорта (малые группы), агрессия в спорте (в игровых видах спорта), состояния в спорте, психомоторика

Германия (ГДР, ФРГ), Пауль Кунат (психическая нагрузка), Мюллер З., Ридер Г. (психомоторные механизмы спортивной деятельности), в 60-70 г., сильная отрасль, влияние допинга на психическую сферу, страх (диагностика и предупреждение), регуляция спортивной деятельности, надежность и психическая устойчивость.

Франция (60-70 гг.) Риу Ж (особенности мотивации в спорте), неврологические основы, психопатология спортивной деятельности, аутогенная тренировка (своя система), проблемы психологии физического воспитания.

Швейцария *Шиллинг Г. (генезис поведения спортсменов)*.

Италия, Связь с психиатрией. Паланге (психотерапевт) изучение патологии (психопатологии), влияние большого спорта на психику спортсменов, влияние спорта на развитие интеллекта.

Англия (60-е гг.), *Яффи М (психическая регуляция) личность спортсмена, нагрузка.*

7. *Международные и региональные организации психологов спорта.*

Международное общество спортивной психологии (МОСП)

Итогом первого конгресса по психологии спорта (1965 г. Рим) явилось создание ***Международного общества психологии спорта (ИССП)*** (международное признание психологии спорта)

Деятельность ***международного общества спортивной психологии*** направлена на популяризацию спортивной психологии во всем мире.

С 1970 г. МОСП является спонсором «Международного журнала спортивной психологии», который явился ее официальным органом.

Первым президентом МОСП и первым редактором «Международного журнала спортивной психологии» был итальянский специалист Ферруччио Антонелли (большая заслуга в развитии спортивной психологии в мире).

МОСП было также спонсором 8-го Международного конгресса по спортивной психологии, на котором рассматривались такие проблемы, как деятельность человека, личность, усвоение двигательных навыков, психология тренерской деятельности.

Создание МОСП стимулировало образование региональных объединений психологии спорта: Североамериканского общества психологии спорта, Европейской ассоциации психологии спорта (ФЕПСАК) и др. Организовывались национальные общества спортивной психологии в Канаде, Японии, ФРГ, Англии, Франции, Бразилии, Австралии и других странах.

Североамериканское общество психологии спорта является старейшей организацией, возникшей в 1967 году. *Деятельность этого общества направлена на исследование психологических аспектов спортивной деятельности и двигательной активности.*

Главными направлениями исследований является:

- усвоение и контроль двигательных навыков,
- развитие двигательных навыков,
- социальная психология,
- двигательная активность

Американская ассоциация содействия развитию прикладной психологии создана в 1985 г. *Эта организация способствует осуществлению исследований и практическому использованию полученных результатов в области прикладной психологии спорта и физической культуры. Осуществляет аттестацию практических психологов спорта и выдает специальные лицензии. разработан этический кодекс американских спортивных психологов (нормы: компетентность, ответственность за свои действия, конфиденциальность, приоритет интересов клиента, взаимодействие с коллегами и др.).*

Основные направления исследований:

- психология здоровья,
- повышение уровня двигательной активности,
- социальная психология.

В 1989 году основан официальный журнал Ассоциации по распространению прикладной спортивной психологии («Журнал прикладной спортивной психологии»). В нем публикуются материалы исследований по

вопросам практической деятельности, а также материалы исследований в области спортивной психологии.

Европейская федерация психологов спорта.

ФЕПСАК – Европейская федерация психологии спорта и физической деятельности.

ФЕПСАК основана на первой Генеральной ассамблее, проходившей в рамках второго Европейского конгресса по вопросам психологии спорта во Франции (г. Виттель) 4 июня 1969 года как континентальная организация.

ФЕПСАК является членом Международного общества психологов спорта (ИССП). ФЕПСАК проводит свои конгрессы каждые 4 года, координирует действия спортивных психологов в Европе.

Член директората ФЕПСАК Н.Б. Стамбулова. Членами ФЕПСАК являются психологи России: А.В.Родионов, А.А.Лалаян, Г.Д.Горбунов...

Русская ассоциация психологов спорта и физической культуры.

Зарегистрирована в Министерстве юстиции РФ в январе 1995 года.

Руководство ассоциации: президент — член-корреспондент Российской академии образования, доктор педагогических наук, профессор С.Д.Неверкович; первый вице-президент — доктор педагогических наук А.В.Родионов; второй вице-президент — кандидат педагогических наук А.И.Исмаилов. Ответственный секретарь — кандидат психологических наук, доцент В.Н.Непопалов.

Ассоциация способствует:

- развитию теории и практики психологии физического воспитания и спорта, фундаментальных научных исследований в области спортивной психологии;
- развитию междисциплинарных связей психологической науки с иными отраслями научного знания, другими общественными и естественными науками;
- осуществляет обмен опытом и результатами научно-исследовательской работы по вопросам спортивной психологии и внедряет современные методы и технологии научного исследования;
- активно внедряет достижения психологической науки в практику подготовки спортсменов и занимающихся массовым спортом и физической культурой;
- координирует научные и прикладные исследования в области психологии физической культуры и спорта;
- участвует в организации и проведении научно-практических конференций, симпозиумов, совещаний по вопросам спортивной психологии;
- принимает активное участие в международных конгрессах; пропагандирует психологические знания и результаты исследовательской и научно-практической работы по вопросам психологии физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- совершенствует преподавание спортивной психологии.

Российская ассоциация психологов физической культуры и спорта – член Международной ассоциации спортивной психологии.

Раздел II. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА

ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА (12 часов)

1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.
2. Воспитание в спорте. Личность спортсмена в системе общественных отношений.
3. Социализация личности в спорте.
4. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.
5. Самооценка спортсмена, ее диагностика и формирование.
6. Деформация самооценки.
7. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.
8. Методы изучения личности спортсмена.
9. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.
10. Типология спортсменов-чемпионов.

1. Психологические основы формирования личности в процессе занятий спортом.

Центральной проблемой спортивной психологии является проблема личности спортсмена.

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.

Материалы исследований личности спортсмена могут быть использованы:

- составлении психоспортограмм;

- при отборе спортсменов (на всех его этапах);
- для прогнозирования надежности и успешности деятельности спортсменов.
- при индивидуализации тренировочного процесса;
- при организации психологической подготовки спортсменов;

2. Воспитание в спорте. Личность спортсмена в системе общественных отношений.

Знание личности спортсмена позволяет выбрать 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.

Воспитание – высший вид формирования личности, который опирается на обучение, упражнение и тренировку. Процесс воспитания характеризуется наличием осознанной цели и задач, программы, а также специально разработанными средствами, формами и методами взаимодействия.

Подготовка высококвалифицированного спортсмена предполагает прежде всего воспитание высокоорганизованного, морально зрелого и психологически стойкого бойца, нравственного человека, обладающего высоким уровнем интеллектуального и волевого потенциала.

Воспитание – специальная система педагогических воздействий на спортсмена с целью формирования всесторонне и гармонично развитой личности. Двусторонний процесс, однако, ведущая роль принадлежит педагогу (прямые воздействия, так и косвенно: через коллектив и самовоспитание).

Процесс воспитания характеризуется наличием осознанной цели и задач, программы, специально разработанными средствами, формами и методами воздействия.

В процессе физического воспитания должны решаться задачи интеллектуального, нравственного, эстетического трудового и других видов воспитания.

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

Психологические особенности воспитательных задач в процессе занятий спортом:

1. Формирование потребности в систематических занятиях спортом (формирование положительного отношения к активной двигательной деятельности, привычки к физической нагрузке).

2. Развитие самостоятельности и активной жизненной позиции в процессе занятий спортом. Самостоятельность спортсмена предполагает осуществление намеченного, самоконтроль, ответственность за свои дела и поступки. Развитие самостоятельности у спортсменов сопровождается развитием самосознания.

3. Формирование самосознания в процессе занятий спортом. 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.

4. Воспитание стремления к самосовершенствованию в процессе занятий спортом.

5. Формирование коллектива и воспитание личности через коллектив осуществляется через организацию и сплочение группы, укрепление авторитета, формирование такта во взаимоотношениях спортсменов, развитие критики и самокритики). Пути формирования коллектива: участие спортсменов в важной для них совместной деятельности; создание системы перспективных линий; создание определенных традиций.

6. Формирование нравственных и волевых качеств в процессе занятий спортом: 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).

3. Социализация личности в спорте.

Становление человека как личности носит название **социализации**. Социализация – это процесс, который включает в себя. С одной стороны, усвоение общественного и культурного опыта, норм и правил жизни в обществе через выполнение человеком различных социальных функций (ролей) и приобретение жизненного опыта, а с другой – формирование психологических свойств личности (направленности, характера, способностей...) и ее психического склада в целом. Все это находит субъективное отражение в самосознании человека в форме "Я-образа" и самооценки.

Овладение социальной ролью спортсмена и реализация этой роли на протяжении занятий спортом позволяет спортсмену накопить не только спортивный, но и значительный жизненный опыт, лучше узнать самого себя и свои возможности, самоутвердиться, добиться признания других людей.

В спорте существует своя "социальная лестница" – статус спортсмена повышается с ростом его спортивной квалификации. При выходе спортсмена на уровень спорта высших достижений (завоевание спортивных титулов и званий), происходит генерализация его высокого спортивного статуса, что определяет общее положение в обществе. *Например, статус Олимпийского чемпиона.*

У спортсмена в процессе занятий спортом:

- формируется социальная зрелость, что обнаруживается в отношении к спортивной деятельности в целом, к себе и другим людям, к ситуации, а также обнаруживается при разрешении различных жизненных проблем;
- отмечается рост "масштабности личности" (Г.Д.Горбунов)

В процессе занятий спортом большая роль отводится **становлению интегральной индивидуальности** – высшего проявления человека как творческого субъекта и личности (В.С.Мерлин, Б.А.Вяткин)

Интегральную индивидуальность можно описать через индивидуальную историю его спортивной карьеры, спортивный и жизненный опыт, продуктивность спортивной деятельности (уровень достижений) и систему индивидуальных особенностей.

Личность характеризуется направленностью, социальной позицией и индивидуальностью.

Направленность.. Определяет всю психическую деятельность, включает мотивы поступков и действий спортсмена. Подчиняет весь жизненный уклад достижению поставленной спортивной цели. Приводит к соответствующему эмоциональному и волевому настрою, который повышает активность человека в одном направлении и притормаживает в другом, отодвигает на задний план иные интересы и мотивы. Однако, наряду с положительными сторонами развития личности направленность может приводить к одностороннему развитию личности (*например, большие тренировочные нагрузки могут из-за недостатка свободного времени тормозить духовное развитие спортсмена*)

Социальная позиция. Это система отношений спортсмена к материальным условиям жизни, к обществу, к людям, к обязанностям – личным и общественным. Характеризует нравственный облик, социальные установки, развитость чувства долга, обязанности. Проявления патриотизма, мужества.

Индивидуальность. Связана с тем особенным, специфическим, что отличает одного человека от других, включая как природные, так и социальные, как соматические, так и психические свойства. Проявляется в оригинальности личности (специфичности развития способностей, стиль деятельности, основанный на природных данных). Однако, иногда проявляется оригинальничание, не имея внутренней основы отражает попытку выделиться из круга людей или определенной социальной группы манерой поведения (часто вызывающей), взглядами на общественную жизнь, одеждой и др.

4. Организация идейно-воспитательной работы на учебно-тренировочных сборах со спортсменами.

При изучении этой проблемы рассматривается влияние спорта на систему ценностей и образ жизни личности, ее отношения к учению, труду, семье...

В воспитательной работе с высококвалифицированными спортсменами большое значение имеет нравственное воспитание, направленное на развитие высоких моральных качеств, так как спорт высших достижений тесно связан с большой политикой и социальная общественно значимая его роль необычайно велика.

Условия формирования нравственных качеств личности:

- 1) приобретение знаний о нравственном поведении;
- 2) правильная организация жизни и деятельности спортсменов, приобретение ими положительного опыта нравственного поведения (т.е. создание условий, чтобы практическая деятельность спортсменов соответствовала усваиваемым принципам поведения, чтобы они учились претворять свои взгляды и убеждения в поступки).

5. Самооценка спортсмена, ее диагностика и формирование.

Самооценка – важнейшая слагаемая среди других социально-педагогических качеств человека, занимающегося любой деятельностью и желающего повысить её эффективность. Будучи целенаправленной рефлексией, она может выявлять как общее, сущностное, в человеке (Кто я ? Зачем я?), так и частное, конкретное (Почему у меня не получается? Что я должен для этого сделать? Могу ли я этого достичь?), и практически совпадает с самооценностью.

Особое значение это качество имеет для спортсменов (прежде всего для юных спортсменов, у которых эмоциональная сторона преобладает над рациональной), их специфической сферы деятельности, где борьба идет за всё меньшие величины прибавления или уменьшения – секунды, сантиметры, граммы и даже их доли. Однако выявление правильной самооценки - довольно сложный процесс, требующий определённых знаний, собственного желания и внешнего воздействия, немалой силы воли. И здесь только тренеру по силам помочь юному спортсмену выработать чувство собственной значимости, повысить его уверенность в себе. А это не только одно из условий успеха во время тренировочного процесса, но и залог достижения весомых результатов на соревнованиях, шаг за шагом поднимающих рейтинг спортсмена.

Чтобы поставить перед спортсменом не только серьезные задачи, но и добиться высоких результатов, нужно знать, насколько честно и объективно он может критически оценить свои возможности. Ведь самооценка - это не что иное, как мнение человека о самом себе, сформировавшееся вследствие сравнения себя с другими людьми, специалистами в той или другой сфере деятельности, в том числе и в спортивной.

Для того чтобы знать уровень самооценки спортсмена, тренер может воспользоваться тестированием. Такое исследование является, надежным инструментарием для выявления индивидуальных особенностей личности спортсмена и дает возможность тренеру в определённой мере влиять на повышение его спортивных результатов. Самооценка выступает как относительно устойчивое структурное образование, компонент Я-концепции, самопознания, и как процесс самооценивания. Также под самооценкой понимается ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Существуют также определения, где самооценка характеризуется как уровень самоуважения.

И.С. Кон понимает под самооценкой «своеобразную когнитивную схему, которая обобщает прошлый опыт личности и организует, структурирует новую информацию относительно данного аспекта «Я».

К. Хорни отмечала, что в самооценке отражается то, что человек узнает о себе от других, и его собственная активность, направленная на осознание своих действий и личностных качеств.

Американский психолог У. Джеймс определял самооценку как отношение успеха к уровню притязаний, им была предложена следующая формула:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Уровень притязаний}},$$

где уровень притязаний – это уровень, которого индивид стремится достичь в различных сферах жизнедеятельности, идеальная цель своих будущих действий, а успех – факт достижения определенных результатов, выполнение определенной программы действий, отражающих уровень притязаний. Следовательно изменяя эти две переменные, можно влиять на самооценку.

Существует еще много определений данного понятия, что указывает на отсутствие единого мнения в понимании его сути.

Хотелось бы отметить собственное представление о самооценке. Под ней мы понимаем оценку различных сторон своей личности, на основе которой человек определяет свою ценность, значимость и формирует отношение к образу своего «Я».

В развитии самооценки можно выделить два основных фактора – общение с окружающими и собственная деятельность субъекта, каждый из которых вносит свой вклад в ее формирование. В общении усваиваются способы оценивания, формы и критерии оценок, в индивидуальном опыте происходит их апробация, наполнение личностными смыслами.

В структуре самооценки выделяют два компонента:

- когнитивный, отражающий знания человека о себе;
- эмоциональный, выражающий собственное отношение к различным сторонам своей личности, меру удовлетворенности собой.

Существует также проблема в определении видов самооценки, различными авторами было выдвинуто множество критериев для классификации. Рассмотрим некоторые из них.

Различают самооценки по модальности: они могут выражаться либо в «категорической форме, отражающей уверенную оценку субъектом своих психических или физических качеств; либо в проблематичной, реализующей рефлексивное отношение субъекта к себе, за которым может лежать не только некоторая неуверенность субъекта в себе, но и ориентация на предмет оценки, по отношению к которому он примеряет свои силы, с допущением возможности его трансформации».

В соответствии с временной отнесенностью можно выделить три вида самооценки:

- Прогностическая. Ее функция заключается в определении субъектом отношения к своим возможностям. Эта самооценка включает представления личности о своем будущем, о собственных перспективах («каким я буду»).

- Актуальная. Ее функция – определение субъектом правильности своих действий по ходу развертывания деятельности. Х. Хекхаузен для определения этого вида использовал термин «текущая». Этот вид самооценки отражает эмоциональные состояния и ожидания субъекта, степень «удачности» его деятельности («какой я здесь и теперь»).

- Ретроспективная самооценка фиксирует итоги деятельности, достигнутые субъектом уровни развития, она определяет объяснение субъектом причины успехов или неудач собственной деятельности («каким я был в прошлом»).

Выделенные виды присутствуют в самооценочной деятельности в разных композициях, постоянно взаимодействуя и трансформируясь друг в друга.

Отметим некоторые особенности самооценки спортсменов.

Самооценка личности студентов-спортсменов характеризуется более высоким уровнем, меньшей дифференцированностью и более высокой адекватностью по сравнению с самооценкой лиц, не занимающихся спортом.

Уровень самооценки связан с уровнем квалификации спортсмена. У высококвалифицированных спортсменов самооценка достоверно выше.

Высокая самооценка спортсменами собственной личности основана на высокой оценке таких своих качеств, как активность, сила и подвижность нервной системы, темп реакций, целеустремленность, смелость, мотивация успеха, направленность на общение, уверенность в себе, а так же умений обобщать и устанавливать логические связи между понятиями, и низкой тревожности.

Характеристики самооценки студентов, занимающихся спортом, являются гораздо более тесно интегрированными, чем у лиц, не причастных к спорту. Спортивная деятельность способствует большей целостности самооценки личности. Особенностью самооценки спортсменов является наличие симптомокомплексов оцениваемых характеристик: когнитивных (памяти и мышления), нейродинамических (подвижности нервных процессов, активности, экстравертированности, эмоциональности), мотивационных (мотивации успеха, направленности на деятельность и других людей, уровня притязаний) и характерологических (толерантности к внушениям, организаторских склонностей и уверенности в себе).

Свойства личности у спортсменов, в большей степени связаны с характеристиками самооценки, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Занятия спортом обуславливают более тесную связь характеристик самооценки спортсменов с системой ценностных ориентации, мотивации, темперамента, интеллекта и коммуникативных качеств и снижают взаимозависимость самооценки и эмоциональных свойств личности [48].

Существуют различия в уровне самооценки спортивных способностей в зависимости от пола, стажа занятий конкретным видом двигательной активности и личностных особенностей:

- мужчины значительно выше оценивают свою агрессивность, уверенность, уровень развития смелости, эмоциональную устойчивость и умение мобилизоваться, чем женщины;

- мужчины связывают свои способности к спорту с эмоциональными и когнитивными особенностями психики: тактическими возможностями, эмоциональной устойчивостью, агрессивностью и интеллектом. Женщины – с волевыми особенностями и деловой активностью: целеустремленностью, настойчивостью, инициативностью, работоспособностью и трудолюбием;

- более высокий стаж занятий конкретным видом двигательной активности способствует высокой оценке активности, уверенности, успешности и перспективности, то есть в большей степени качеств, значимых в условиях конкуренции (в соревновательной деятельности). Более низкий стаж – высокой оценке физических качеств, тактических возможностей, технических навыков, то есть качеств, необходимых в повседневной работе (тренировочной деятельности);

- высокой самооценке способностей соответствует высокий уровень развития экстраверсии, смелости, инициативности и настойчивости, а также высокий уровень мотивации достижения результата, самосовершенствования и долженствования, а также низкий уровень тревожности.

И.Н. Стрекаловская отмечала, что спортивная деятельность оказывает позитивное влияние на самооценку личности и может быть рекомендована как средство ее целенаправленной коррекции.

Самооценка же, в свою очередь, является значимым фактором формирования адаптированности студентов к спортивной деятельности. Оптимальным в плане влияния на адаптацию к спорту можно считать адекватно высокий уровень самооценки в сочетании с низкой степенью ее дифференцированности. Взаимосвязь уровня самооценки спортсменов с удовлетворенностью спортом является линейной, а со спортивной успешностью – нелинейной (спортсмены с низкой и чересчур высокой самооценкой неуспешны).

Из выше сказанного можно с уверенностью сказать, что спорт как ведущий вид деятельности оказывает существенное влияние на самооценку.

6. Деформация самооценки.

Еще одним критерием для классификации самооценки служит адекватность. Выделяют адекватную и неадекватную самооценки. Однако встает вопрос: может ли человек, не изучив и не осознав, все свои качества адекватно оценить себя? И.С. Кон считал, что люди способны адекватно оценивать собственные качества и возможности. Существует и обратная точка зрения, которая заключается в том, что человек не способен надёжно и неискажённо давать отчёт своим действиям и внутренним процессам (С.В. Жилин). Адекватная самооценка свидетельствует о соответствии самооценки реальным

возможностям субъекта и оценки его другими субъектами. Неадекватная – нереально высокая или низкая самооценка, приводит к негативным последствиям, часто сопровождается социальной дезадаптацией личности, создает почву как для внутриличностных, так и межличностных конфликтов.

Также в литературе можно встретить разделение самооценки на завышенную, заниженную и среднюю (адекватную). Завышенная самооценка выражается в переоценке индивидом своих качеств и возможностей, заниженная – напротив, в их недооценке. Некоторые авторы называют это комплексом превосходства и неполноценности.

Однако существует мнение, согласно которому данный подход говорит не о видах самооценки, а об ее уровне: высоком, низком и среднем.

Одной из наиболее распространенных классификаций самооценки является ее разделение на общую и частную (парциальную и локальную). Мнение исследователей совпадает в том, что частные самооценки отражают оценки субъектом своих конкретных проявлений: поступков, действий, качеств, отношений, способностей, возможностей. Они могут носить как ситуативный, так и устойчивый характер.

Что касается общей самооценки, то мнения исследователей расходятся. Одни рассматривают ее как одномерную переменную, отражающую общее отношение личности к себе, позитивное или негативное (Э.Эриксон). К.Роджерс отмечал, что общая самооценка является не столько оценкой, сколько стилем отношения к себе, общей жизненной установкой.

У. Джемс выделил две формы функционирования общей самооценки – довольство и недовольство собой.

Некоторые исследователи соотносят общую самооценку с мерой уверенности субъекта в себе, с «силой Я», то есть с развитием волевых качеств.

И.И. Чеснокова подчеркивала, в свою очередь, что общая самооценка координирует, обобщает наиболее значимые для личности частные самооценки, синтезирует их, формируя таким образом так называемую «ценностную самооценку», отражающую специфику понимания личностью ее собственной сущности.

В своем развитии общая самооценка претерпевает сложную динамику. Она рождается по крайней мере дважды. «Первый раз в начальных этапах становления самосознания, когда она функционирует в форме глобально-нерасчлененного отношения ребенка к себе. По мере накопления им знаний о себе и их дифференциации эта общая самооценка расслаивается, порождая частные самооценки. Координация этих частных ведет к рождению общей самооценки нового уровня, основу которой оставляет их иерархизация».

Самооценка выполняет функции саморегуляции поведения, психологической защиты, а также когнитивную (или познавательную) функцию.

Выполняя регулятивные функции, самооценка выступает необходимым внутренним условием организации субъектом своего поведения и деятельности.

Эти функции обеспечиваются включенностью самооценки в мотивационную сферу человека. По направленности к конечному результату регулятивные функции подразделяются на собственно оценочные, контрольные, стимулирующие, блокирующие, защитные. Следовательно назначение самооценки не ограничивается только решением задачи адаптации, она является важнейшим фактором мобилизации человеком своих сил, реализации скрытых возможностей, творческого потенциала.

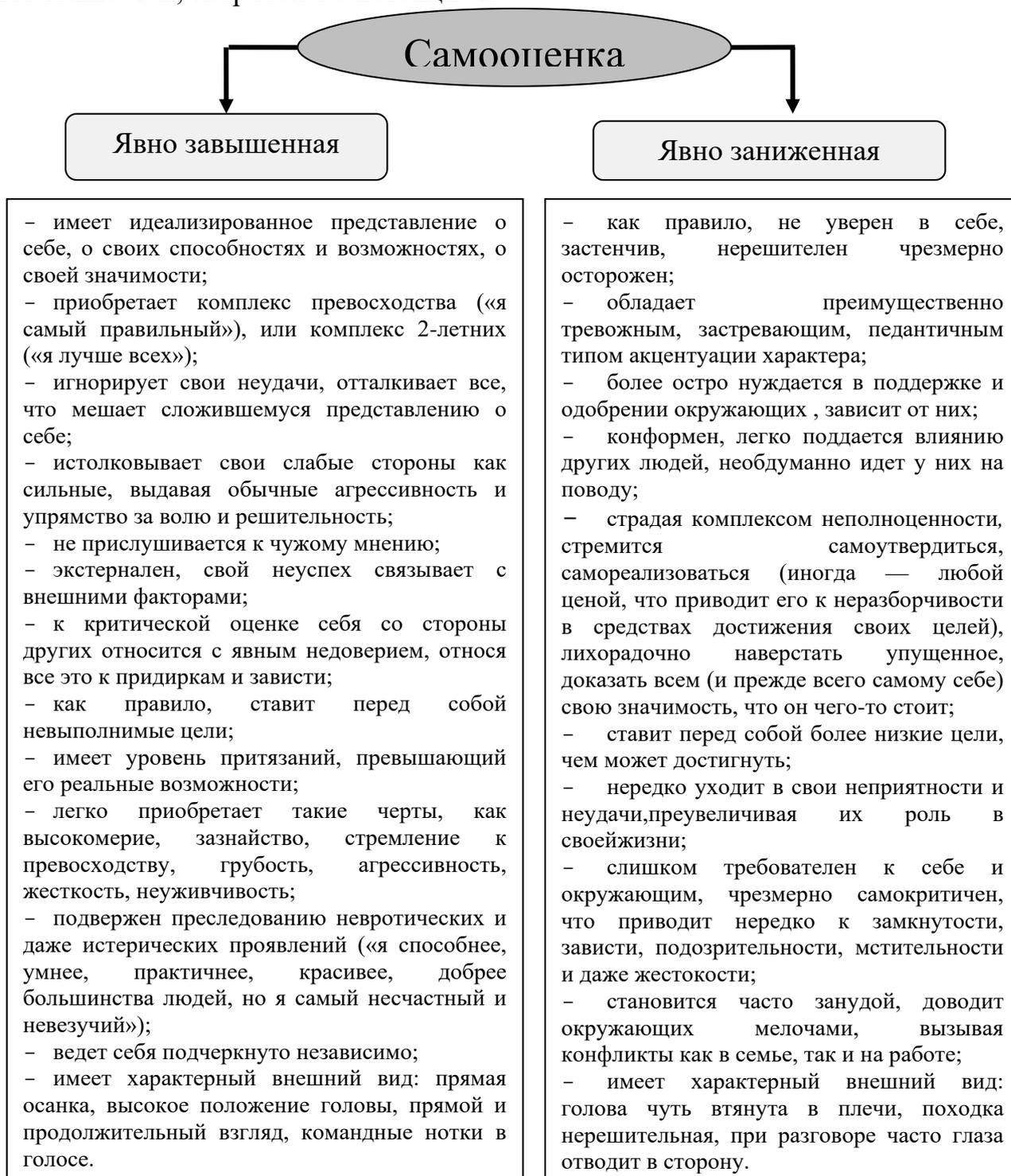


Рисунок 1. – Характеристика личности с явно завышенной и явно заниженной самооценкой

7. Актуальные проблемы исследования личности спортсмена.

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 психограмм (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.

Этап современного развития психологии личности спортсмена характеризуется:

- наличием интереса к различным аспектам личности спортсменов со стороны специалистов разного профиля, занимающихся подготовкой спортсменов,

- прикладным характером развития науки (богатый и разнообразный материал, накопленный спортивными психологами используется, что создают благоприятную почву для развития прикладной психологии спорта, для создания практической психологической службы).

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

- важнейшим направлением в спортивной психологии является работа с юными спортсменами.

8. Методы изучения личности спортсмена.

Изучение личности спортсмена с помощью психологических методик является необходимой предпосылкой для серьезной научной ориентации в вопросе о рекордных результатах в спорте и требует разработки адекватных методик диагностики, важных для данного вида спорта психологических особенностей личности.

На современном этапе развития как отечественной, так и зарубежной спортивной психологии для изучения различных психологических особенностей спортсменов предлагаются компьютерные варианты методик и психодиагностических программ.

В экспериментальном периоде в исследовании личности выделяется два подхода: *двумерный и многомерный*, которые позволяют изучать взаимосвязи между переменными разными способами.

Двумерный подход предполагает выделение зависимой и независимой переменных с помощью экспериментального контроля. Сторонники этого подхода считают, что выделение двух переменных необходимо для изучения психологического феномена в чистом виде. Однако, упускается из вида тот факт, что поведение сложно и определяется множеством внутренних и внешних факторов, и изучаемый психический процесс никогда не протекает изолированно.

Многомерный подход предполагает измерение множества сопутствующих признаков, независимость которых заранее неизвестна. Он позволяет одновременно статистически учитывать все измеряемые факторы. Анализ связей между изучаемыми признаками выявляет небольшое число скрытых структурных факторов, от которых зависят наблюдаемые вариации измеряемых переменных. Такой подход базируется на том, что исходные признаки – это только поверхностные индикаторы, косвенно отражающие скрытые от прямого наблюдения черты личности, знание которых позволит просто и понятно описать индивидуальное поведение. Поскольку скрытых черт значительно

меньше, чем поверхностных, то даже полное описание личности остается экономным и удобным для практического использования.

Таким образом, многомерный подход объединяет достоинства двух периодов в развитии личностных исследований: клинического (целостность) и экспериментального (измеряемость) периодов. Многомерный подход успешно применяется при изучении личности в естественных условиях, в том числе при анализе личности спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Главным достоинством многомерного подхода является его эффективность в исследовании реальных ситуаций без риска их искажений побочными влияниями, возникающими при создании искусственных экспериментальных условий.

При изучении психологии личности спортсмена широко используются следующие группы методов (эмпирических):

- наблюдение (позволяет характеризовать личность, в основном внешние ее проявления, главным образом, на основе качественных показателей). Наблюдение за поведением и реакциями испытуемого позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

- психодиагностика (в этой группе методов выделяют опросники и проективные методы)

- тест-опросники. Опросники являются наиболее простой, естественной и "дешевой" формой проведения исследования. Они позволяют получать и анализировать количественные показатели выявленных психологических свойств личности. Недостаток метода применения опросников - характеристика личности основывается на данных самооценки.

- проективные методы (направлены на изучение глубинных основ личности); Для испытуемого цель проективных методов относительно замаскирована, что снижает его возможности произвести на экспериментатора желаемое впечатление.

Проективные методы предназначены для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки (ТАТ), прореагировать на фрустрирующую ситуацию, встав на место героя в методе Розенцвейга, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха)...

- эксперимент (констатирующий и формирующий).

Особое место в системе методов исследования, промежуточное между методом наблюдения и искусственным экспериментом, занимает "естественный эксперимент". Характерной особенностью естественного эксперимента является то, что он приближает исследование к естественным условиям; производится в обычной для испытуемого обстановке. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать испытуемого при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану.

- метод беседы – специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей

полнотой обнаруживается субъективная сторона личности - самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д. Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе – наличие доверительного контакта испытуемого с экспериментатором. Метод характерологической беседы является особой формой естественного эксперимента.

- биографический метод – позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами.

9. «Личностные профили» спортсменов различных видов спорта и квалификации.

Модель "идеального" представителя определенной специализации со стандартными показателями психических качеств и наиболее возможными компенсациями отстающих звеньев являются практическим следствием психограмм данного вида спорта (психологической характеристики вида спорта). Модель "идеального" спортсмена с описанием требований, предъявляемых к нему данным видом спорта, называют психологическим профилем. Психологические профили "идеальных" представителей разных видов спорта различается довольно существенно.

Сейчас широко ведутся исследования, связанные с выделением личностных особенностей у представителей различных видов спорта. Разработаны профили "идеальных" представителей уже многих видов спорта, в этом направлении ведется активная научно-исследовательская работа.

Долгое время проблема "Спорт и проблемы пола" существовала как частный аспект самых различных исследований по психологии спорта, где рассматривались половые различия спортсменов.

В настоящее время она 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...

Американский психолог Б.Огилви выяснил различия между мужчинами и женщинами, специализирующимися в плавании.

У женщин обнаружился:

- более низкий уровень волевых качеств,
- большая подозрительность,
- тревожность,
- зависимость от мнения группы.

Отечественные ученые С.М.Гордон, А.Б.Ильин (РГАФК) при изучении личности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере

циклических, игровых видов и спортивных единоборств) представили результаты исследования показателей личности спортсменов - женщин и мужчин.

Спортсмены - женщины и мужчины имеют близкие значения показателей: агрессивность, доминантность, общительность, смелость, гибкость, экстраверсия, оптимизм.

Спортсменки имеют статистически достоверно (при $p=0,001$) более высокие, чем мужчины, значения показателей:

- депрессия,
- эмоциональность,
- чувствительность,
- мечтательность,
- чувство вины,
- напряженность,
- нейротизм,
- тревожность,
- экзальтированность,
- демонстративность.

Соревновательная деятельность спортсменок больше детерминирована показателями эмоциональной сферы личности, учет которых поможет при педагогическом взаимодействии.

Спортсмены-мужчины имеют статистически достоверно (при $p=0,001$) более высокие, чем женщины, значения показателей:

- самоконтроля,
 - эмоциональной устойчивости,
- самостоятельности

10. Типология спортсменов-чемпионов.

Типологический подход в изучении личности спортсмена также представлен как отечественными, так и зарубежными учеными.

Такие типологии построены на разных основаниях, на основе изучения спортсменов разных видов спорта, и могут быть как теоретическими, так и эмпирическими.

Типы личности разнообразны. В качестве **основания для типологии личности спортсмена** рассматриваются различные аспекты:

- тип направленности личности (4 типа),
- образ жизни спортсменов (3 типа социальной направленности),
- отношение человека к делу (8 типов),
- типы спортивной мотивации (5 типов),
- спортивная одаренность: физическая и психическая (9 типов),
- спортивная одержимость (3 типа),
- спортивный рационализм (5 типов) и др.

1) *И.Г.Келишев, изучая направленность личности спортсмена* выделил четыре типа направленности личности спортсмена, которые характеризуются различными сочетаниями целей, мотивов, интересов и различным проявлением

уровня притязаний спортсмена.

1-й тип – спортивная направленность личности.

2-й тип – полуспортивная направленность.

3-й тип – раздвоенная (противоречивая) направленность.

4-й тип – физкультурно-оздоровительная направленность.

2) *Р.М.Загайнов* предложил эмпирическую типологию спортсменов-чемпионов (в ее основу положены различные *типы спортивной мотивации*).

Выделено 5 типов личности:

"Человек долга" – "+" мотивация: честь, патриотизм, долг...

"Человек-одиночка" – "-" мотивация: индивидуализм, негативизм, злость и ненависть к сопернику...

"Артистический тип" – мотивируют не спортивные результаты, а внешние атрибуты спорта и спортивные соревнования: зрители, популярность...

"Интеллектуальный тип" – осмысление действий и ситуации (любят тренироваться самостоятельно, увлечены соревновательным процессом).

"Хрупкий тип" – высокая двигательная одаренность, но плохо переносят экстремальные психические нагрузки большого спорта.

3) *Американский психолог Д.Б.Батт* выделил два типа спортсменов:

- стремящиеся к соперничеству и
- стремящиеся к сотрудничеству.

4) *Н.А.Государев* выделил типы личности, базирующиеся:

на спортивной одаренности:

физической – "акселераты", "спортивные машины", "богатыри",

психической – "артисты", "атомные станции", "ваньки-встаньки", "каскадеры", "вундеркинды", "самородки",

на спортивной одержимости, высокой мотивации: "гадкие утята", "бойцы", "эмоционально-неустойчивые",

на спортивном рационализме, интеллекте: "универсалы", "средняки", "вечные труженики", "отличники" и ветераны".

5) *Т.Тутко и Б.Огилви* выделили типы личности, с которыми трудно работать тренеру. Среди десяти выделенных типов наибольший интерес представляют группы *эгоцентричных и высокотревожных* спортсменов.

б) Социальная типология личности спортсменов (*О.А.Мильштейн, К.А.Куликович*). Учитывая особенности направленности личности и ее образ жизни было выделено три типа личности:

1 тип характеризуется разносторонностью интересов с некоторым преобладанием спортивных; высокой активностью в спорте, удовлетворенностью и продолжительностью спортивной карьеры.

2 тип отличается гармоничностью личности, с высоким уровнем образования, богатыми духовными интересами; выраженным творческим отношением ко всем видам деятельности, динамичным образом жизни, менее продолжительной спортивной карьерой.

3 тип характеризуется явным преобладанием спортивной деятельности над всеми другими, исполнительского характера деятельности над творческим.

ТЕМА 4. ПСИХОГРАФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (6 часов)

1. Психологическая структура спортивной деятельности.
2. Классификация видов спорта. Систематика видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т. Джамгарова.
3. Особенности мотивации занятий спортом на различных этапах спортивной карьеры.

1. Психологическая структура 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.

Пятая 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).

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

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*.

1. *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.

2. *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.

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

4. *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 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, окружения, материального положения.

2. Классификация видов спорта. Систематика видов спорта и соревновательных упражнений Т.Т. Джамгарова

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* 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, совместно-синергическая деятельность, совместно-последовательная деятельность, совместно-индивидуальная деятельность.*

3. Особенности мотивации занятий спортом на различных этапах спортивной карьеры.

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: а) эмоциональная привлекательность физических упражнений (в основе – *естественная потребность в движениях*); б) *долженствования (по настоянию родителей)*; в) мотивы, связанные с условиями среды (*близость секции...*); г) стремление к самосовершенствованию (*укрепление здоровья...*); д) стремление к самоутверждению (*желание быть не хуже других...*); е) социальные установки (*мода на спорт, семейные спортивные 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: а) интерес к виду спорта; б) собственно соревновательный мотив

(естественное желание померяться силами); в) стремление к самоутверждению, спортивному достижению; г) общественные мотивы (долга, коллективизма, патриотизма...); д) потребность в совершенствовании физических и психических качеств.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется стремлением поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта, обеспечить свое материальное благополучие. Мотивы: а) достижения успеха и избегания неудач; б) соперничества и соревновательной борьбы (особенно в видах спорта, где присутствует физический контакт); в) самосовершенствования; г) спортивного общения; д) 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 в связи со снижением спортивных результатов. 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...).

ТЕМА 5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА (8 часов)

1. Психологические особенности соревнования как источника стресса.
2. Психические состояния спортсмена как проявления соревновательного стресса.
3. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсмена к соревнованию по А. Пуни и А. Алексееву.
4. Психологические особенности тренировочной деятельности.
5. Психологическая характеристика состояний спортсменов, возникающих в связи с тренировкой.

1. Психологические особенности соревнования как источника стресса

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 крушением надежд*).

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.

2. Психические состояния спортсмена как проявления соревновательного стресса

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*).

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 индивидуально-психологическими особенностями, опытом выступлений, предсоревновательные состояния имеют различную интенсивность.

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

Из предстартовых психических состояний лишь боевая готовность является желательным состоянием, благоприятно действующим на уровень достижений спортсмена. Отсюда 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).

Предстартовая лихорадка и апатия – неблагоприятные психические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Эти состояния возникают независимо от воли спортсмена и очень трудно поддаются произвольной регуляции. Предстартовая апатия возникает тогда, когда максимальный уровень психического напряжения резко падает. Чаще всего предстартовая апатия является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

3. Структурные компоненты состояния психической готовности спортсмена к соревнованию по А. Пуни и А. Алексееву

Компоненты психической готовности по А.Ц. Пуни:

1. Твердая уверенность в себе.
2. Стремление бороться до конца.
3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения.
4. Высокая помехоустойчивость.
5. Способность управлять своими эмоциями, мыслями, поведением.

Спортсмен осознает важность предстоящей задачи, понимает ответственность и сложность предстоящей борьбы, чувствует прилив энергии. 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) вводит понятие «оптимальное боевое состояние» (ОБС), в котором выделяет 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.).

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.

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

В настоящее время наблюдается дефицит исследований по проблеме психических состояний после напряженных соревновательных нагрузок. После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния, особенности которых зависят от полученного результата, уровня притязаний спортсмена, а также от остроты соревновательной борьбы.

Послесоревновательные психические состояния можно рассматривать при успехе и неуспехе. То, как спортсмен переживает результаты своего участия в соревновании, как относится к успеху или неудаче, имеет большое практическое значение, ведь это оказывает значительное влияние на дальнейшую подготовку спортсмена к последующим соревнованиям. Возможны варианты исхода спортивного соревнования: а) высокий результат (место) – спортсмен доволен собой; б) высокий результат – спортсмен не доволен собой; в) невысокий результат (место) – спортсмен доволен собой; г) невысокий результат – спортсмен не доволен собой.

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 личности 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.

Соревнования являются источником своеобразных эмоциональных состояний и отношений, которые определяются как спортивные эмоции. Стенические эмоции активизируют процессы жизнедеятельности организма, повышают работоспособность спортсмена, стимулируют и мотивируют действия, поступки и поведение спортсмена. Астенические – снижают функциональные возможности. Среди спортивных эмоций *О.А. Черникова (1980)* выделяет две группы: первые – способствуют успеху в соревновательной борьбе (*спортивное возбуждение, боевое воодушевление, спортивная злость, чувство спортивной гордости...*); вторые – оказывают негативное влияние на успешность соревновательной деятельности (*спортивный азарт, эмоциональная неустойчивость, самоуверенность...*).

Спортивное возбуждение характеризуется активным положительным эмоциональным состоянием общего подъема сил, верой в возможность завоевания успеха, стремлением к борьбе за достижение поставленной цели и победе. Повышается работоспособность спортсмена, его возможности к большим и максимальным напряжениям.

Боевое воодушевление охватывает спортсмена в моменты напряженной спортивной борьбы, характеризуется подъемом сил, приливом энергии, уверенностью в успехе, радостью борьбы, жадой активных действий.

Игровое или спортивное увлечение – состояние направленности на ведение спортивной борьбы; спортсмен не замечает ничего постороннего, не относящегося к спортивной борьбе.

Спортивный азарт отличается от здорового спортивного увлечения страстной эмоциональностью и характеризуется нервным перевозбуждением, излишней аффективностью, агрессивностью, при которых ослабляется контроль над своими поступками (нарушения спортивных правил).

Спортивная злость – внезапная реакция на неудавшееся намерение или попытку одержать победу, когда отдаляется возможность достижения цели. Переживается как активный протест, нежелание примириться с неудачей, недовольство собой, своими действиями, желание проявить себя, что позволяет быстро мобилизоваться, проявить максимум усилий.

Спортивная гордость – сложное нравственное чувство, выражающееся в положительном эмоциональном отношении к справедливо достигнутым успехам (завоеванной победе ценой больших усилий).

Спортивная честь – нравственное чувство, связанное с общественным признанием спортивных достоинств, переживается в моменты осознаваемой угрозы возможной потери этих успехов.

Спортивное соперничество – своеобразное чувство, которое выражается в стремлении спортсмена к превосходству над другими спортсменами, претендующими на такой же результат. Связано с самооценкой, с оценкой результатов своих достижений, возможностей добиться успеха. Порождается условиями спортивной борьбы и является обязательным психологическим условием каждого состязания, стимулом спортивной борьбы.

4. Психологические особенности тренировочной деятельности

Спортивная тренировка – 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 спортивной тренировки – 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 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 соблюдению режима.

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 спортивных действий, чрезмерное напряжение при этом моральных сил 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.

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.

5. Психологическая характеристика состояний спортсменов, возникающих в связи с тренировкой

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.

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 самомобилизацией 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.

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.

Монотония (греч. *tonos* – 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 мононофилы – лица с инертной нервной системой.

Психическое пресыщение – психическое состояние, субъективно переживаемое как усталость, потеря интереса и негативное отношение к однообразной работе, вызванное избыточным влиянием психического стимула. Психическое пресыщение 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 это состояние 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 и эмоциональное пресыщение*. Эмоциональная адаптация – «нечувствительность», индифферентность к раздражителю, который ранее вызывал желаемую, прогнозируемую эмоциональную реакцию (*например, «нечувствительность» к окрикам*). Эмоциональное пресыщение 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.

ТЕМА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В СПОРТЕ (10 часов)

1. Психологические основы физической подготовки спортсмена.
2. Психологические основы технической подготовки спортсмена.
3. Роль представлений в управлении движениями.
4. Психологические основы тактической подготовки спортсмена.
5. Особенности тактического мышления спортсмена.

1. Психологические основы физической подготовки спортсмена

Физическая подготовка «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 физической подготовки 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. Предельные мышечные усилия 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 – 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.

2. Психологические основы технической подготовки спортсмена

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными техническими приемами конкретного вида спорта и совершенствование качества и надежности 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, специфических, характерных для каждого конкретного вида спорта (А.В. Родионов, 1979). Особая роль в процессе технической подготовки спортсменов принадлежит представлениям о движениях (А.Ц. Пуни, 1959; Е.Н. Сурков, 1984; В.И. Секун, 1969).

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

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. Навык – способность к произвольным автоматизированным действиям, выполняемым с большой точностью, экономно и с оптимальной быстротой. Навыки формируются в процессе упражнений, тренировок путем многократных (желательно осознанных) повторений необходимых действий. Двигательные навыки в спорте характеризуются высокой степенью совершенства при выполнении всех элементов целостного двигательного действия. Обычная динамика образования навыка выражается кривой с отрицательным ускорением (вначале быстрое улучшение результатов, а затем – медленное) с переходом на относительно стабильный уровень показателей.

Выделяют следующие критерии сформированности навыка: автоматизированность (направленность сознания не на способ действия, а на его конечную цель); высокое качество исполнения (правильность, легкость, эстетичность); физиологическая экономность движения; возможность распределения внимания на другие объекты и действия; снижение общей напряженности; прочность, возможность длительного сохранения; возможность переноса; надежность и помехоустойчивость (В.Л. Марищук, 2005).

Двигательный навык – это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до известной степени совершенства, выполняемое точно, экономно, с высоким качественным и количественным результатом. 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.

Реакции в спорте являются одним из проявлений физического качества *быстроты*. Часто исход спортивной борьбы зависит от того, насколько своевременно и рационально реагирует спортсмен на изменения в соревновательной ситуации или как быстро он выполняет стартовое действие. Быстрота реакции в спорте имеет огромное значение (например, для *максимально быстрого старта, а также – в боксе, борьбе, спортивных играх...*).

Двигательные реакции – это сознательные автоматизированные действия в ответ на определенный раздражитель (т. е. способы решения конкретной двигательной задачи в условиях жесткого лимита времени). Быстрота и точность реакций поддаются совершенствованию с помощью специальных упражнений. В реакции выделяют *три периода*.

1. *Предварительный (восприятие сигнала)* – ожидание сигнала и подготовка к ответному действию (например, *при старте этот период будет занимать*

отрезок времени от предварительной команды «Внимание!» до исполнительной «Марш!»).

2. *Латентный (скрытый)* – время от момента появления сигнала до начала ответного действия (*осознание его*). Спортсмен неподвижен, но в коре головного мозга развиваются сложные нервные процессы, подготавливающие ответное действие.

В зависимости от направленности внимания спортсмена различают три типа реагирования: *сенсорный* (ожидание команды к началу выполнения действия); *моторный* (сосредоточение на предстоящем действии); *нейтральный* (нет акцента внимания). Наибольшая скорость реакции при *моторном типе реагирования*.

3. *Исполнительный (эффлекторный)* – это время от начала ответного действия до его завершения (*ответное действие*). Реакции, как правило, очень быстротечны (тысячные доли секунды).

Виды двигательных реакций:

- *простая* – конкретное двигательное действие на заранее известный раздражитель (известен раздражитель и ответное действие) (например, *старт*). В этом виде реакции отсутствует элемент поиска и основная задача заключается в том, чтобы выполнить ответное двигательное действие максимально быстро.

- *сложная* – реакция, в которой имеют место несколько возможных раздражителей и несколько возможных ответных действий (например, в видах спорта, где есть *противоборство соперников – ответные действия боксера, фехтовальщика, игровика, единоборца...*). Разновидности:

– реакция различения или дифференцировочная (*на один сигнал надо реагировать, а на другой – нет*);

– реакция выбора (*выбор нужного двигательного действия из ряда возможных*);

– реакция на движущийся объект /РДО/ (*необходимо реагировать на движущийся объект и предугадать, где он окажется*).

3. Роль представлений в управлении движениями

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.

4. Психологические основы тактической подготовки спортсмена

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы, т. е. успешная реализация в условиях соревнований навыков спортивной борьбы (технических приемов), приобретенных на тренировке. Тактика в различных видах спорта отличается своими особенностями, наиболее сложная тактика в *спортивных играх и единоборствах*, где имеет место непосредственный контакт с противником.

Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. В процессе тактической подготовки происходит совершенствование рациональных приемов решения двигательных задач, которые могут возникать в ходе соревнований, и развитие специальных способностей (тактических, оперативных), определяющих эффективность их решения. Тактическая подготовка 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 спортсменов 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.

5. Особенности тактического мышления спортсмена

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований (*лыжные гонки...*) или целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач (*фигурное катание...*), в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде (*спортивные игры...*) или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую (*спортивные игры, единоборства...*).

В процессе тактической подготовки должны решаться задачи:

- по овладению приемами психологического воздействия на соперника и маскировке собственных намерений;

- по формированию тактического (оперативного) мышления и непосредственно связанных с ним качеств – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, антиципации тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника.

Формирование тактического мышления является одним из основных компонентов тактического мастерства спортсмена. Предварительное планирование тактических действий всегда имеет вероятностный характер, так как ни спортсмен, ни тренер никогда не располагают абсолютно полной информацией об условиях соревнования, о противниках и их замыслах. Поэтому реализация вероятностного тактического плана в ходе соревнования связана с непрерывным решением многочисленных и различных по характеру тактических задач, т. е. с проявлением тактического мышления спортсмена.

Тактическое мышление – мышление, определяющее быструю переработку различной информации, принятие решений в различных условиях спортивной деятельности, в том числе и в сложных, экстремальных условиях соревнований.

Особенности тактического мышления:

- наглядно-образный и действенный характер (*связан с непосредственным восприятием действий соперников и партнеров в ситуации спортивной борьбы, мгновенной оценкой ситуации и принятием решений, направленных на выполнение целесообразных операций*).

- ситуационный характер (*обусловлен постоянно меняющейся ситуацией и требованием принятия адекватных решений*);

- гибкость и быстрота (*связана с жестким лимитом времени для выполнения тактических действий, с тем что спортсмен должен уметь перестраивать намеченный план тактических действий, внося поправки в принятое решение*);

Для тактического мышления также характерны самостоятельность, критичность, целеустремленность, широта, глубина.

Таким образом, развитие тактического мышления открывает возможности для улучшения тактических действий спортсмена.

Термин «антиципация» (*от англ. to anticipate – предвидеть*) как психический феномен в психологии был предложен *В. Вундтом (1912)*. *П.К. Анохин (1979)* определил антиципацию как опережающее отражение, «способность мозга забежать вперед, в будущее, в ответ на стимул, действующий только в настоящем». Антиципация в жизни и деятельности человека имеет универсальное значение. Исключительно важно предвидение в спорте, где для принятия решений, например, в спортивных играх, единоборствах, спортсмен располагает долями секунды.

Антиципация – это способность человека действовать с определенным пространственно-временным опережением в отношении ожидаемых, будущих событий (*Е.Н. Сурков, 1982*). Понятие антиципации включает два важных для психологического анализа момента: во-первых, предвосхищение, предвидение и ожидание тех или иных событий; во-вторых, готовность к встрече с этими событиями и упреждение их в деятельности.

Диапазон антиципации в деятельности спортсмена весьма широк. *Например: стрелок на ее основе определяет величину упреждения движущейся мишени, чтобы выстрел достиг цели; в спортивных играх спортсмен может предвидеть ожидаемые действия противника при составлении тактического плана ведения борьбы в предстоящем соревновании и т. п.*

Любое антиципирующее действие основывается на совокупности психических процессов: на восприятии движущихся объектов (*например, летящего мяча, движущихся игроков*); на образах памяти, творческого воображения и мышления (*например, при проектировании плана ведения боя в боксе, фехтовании, единоборствах*).

Виды антиципации:

1. Временная – способность предвидеть время, скорость передвижения объекта.

2. Пространственная – способность предвидеть место нахождения в пространстве (либо предмета, либо соперника, либо партнера).

3. Смысловая – умение предвидеть тактический замысел соперника.

4. Альтернативная – умение предвидеть ответные действия соперника на свои собственные действия; и наоборот – умение планировать собственные действия в ответ на замысел соперника.

Эффективность предсказания и правильность принятого решения основаны на распознавании зрительно различаемых признаков положения стопы опорной ноги (расстояние ее от мяча и разворот), положения бьющей ноги (колена над мячом) и т. п. Процесс распознавания предстоящих действий рассматривается как упреждающее предсказание (нахождение мысленного ответа на вопрос: как достичь лучшего результата – всегда базируется на составлении антиципирующих планов тактических действий и предвидении возможных действий противника).

Выделяют *пять уровней* проявления антиципации: субсенсорный, сенсомоторный, перцептивный, уровень представлений, речемыслительный.

Раздел III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ТЕМА 7. ЛИЧНОСТНЫЕ ФАКТОРЫ НАДЕЖНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА (16 часов)

1. Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.
2. Психическая надежность спортсмена.
3. Компоненты психической надежности.
4. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость.
5. Взаимосвязь особенностей личности с успешностью спортивной деятельности.

1. Понятие о надежности в спортивной деятельности, факторы ее обуславливающие.

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. Маршук, 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.

2. Психическая надежность спортсмена.

Стабильность эффективной психической деятельности и положительного психических состояний спортсмена повышает его работоспособность и результативность. В определении психической надежности подчеркивается, что спортсмен должен проявлять надежность в экстремальных условиях не только соревнований, но и тренировок.

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*).

На основе концепции П.К. Анохина о функциональных системах, надежность спортивной деятельности может рассматривать как интегральное системное качество, выражающее способность выполнять функции в соответствии с предъявляемыми требованиями в течение заданного интервала времени (А.А. Крылов)

А.А.Крылов, В.К.Сафонов (1986) предлагают рассматривать надежность на двух уровнях: внешнем и внутреннем.

- *внешний уровень* – оценка спортивной результативности относительно целей, задач, поставленных перед спортсменом на конкретном соревновании, соревновательном сезоне или другом периоде времени;

Показатели надежности:

- стабильность выступления на определенном уровне личных достижений;
- завоевание конкретного места;
- повышение личного рекорда и др.

Оценка спортивной формы, функциональных возможностей.

- *внутренний уровень* – возможность проявить, реализовать качества личности в условиях напряженной тренировочной и соревновательной деятельности.

3. Компоненты психической надежности.

Компоненты психической надежности:

- уровень психических процессов;

Одним из основных психологических факторов, обеспечивающих надежность в спортивной деятельности является устойчивость гностических (познавательных) процессов, таких как: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление.

- уровень психических состояний;

В процессах регуляции, управления центральное место занимает психическое состояние, представляющее собой системную характеристику приспособления, адаптации подсистем организма и психики к условиям жизнедеятельности.

Под психическим состоянием понимают результат целостной приспособительной реакции организма и психики в ответ на изменения внешних и внутренних условий деятельности, направленный на обеспечение – достижения положительного результата и выражающийся в степени мобилизации текущих возможностей спортсмена.

Такой подход к пониманию психического состояния позволяет рассматривать его как интегральное проявление спортивной деятельности.

- психические качества личности;

Многочисленные экспериментальные данные позволяют заключить, что личностные особенности спортсменов являются одним из существенных факторов надежности спортивной деятельности.

- социально-психологические компоненты надежности коллектива.

Социально-психологическими компонентами надежности деятельности спортивных команд являются:

- сплоченность команды (*основанная на деловых, спортивно-профессиональных взаимоотношениях членов команды*);

- психологическая атмосфера в команде (*основанная на положительных эмоциональных взаимоотношениях*);

- совместимость членов спортивной команды (*психофизиологическая, психологическая и социально-психологическая*)

Социально-психологические компоненты надежности деятельности спортивных команд создают хорошую основу для внедрения современных психолого-педагогических методов управления спортивными коллективами.

4. Специальные свойства личности в спортивной деятельности: соревновательная эмоциональная устойчивость, спортивная саморегуляция, соревновательная мотивация, стабильность-помехоустойчивость.

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.

1. 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».

2. **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.

3. **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.

4. **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.

5. 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.

ТЕМА 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА (12 часов)

1. Значение и место психологической подготовки в общей системе подготовки спортсменов.
2. Основы планирования психологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.
3. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.
4. Помехоустойчивость.
5. Индивидуальный стиль спортивной деятельности.
6. Специальная психологическая подготовка спортсмена: задачи и содержание.

7. Психическая готовность к соревнованию: признаки и уровни (по А.Ц.Пуни).

8. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения.

9. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена.

10. Целеполагание в спорте, средства и методы постановки целей.

1. Значение и место психологической подготовки в общей системе 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.

2. Психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу.

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

3. Помехоустойчивость.

В спортивной психологии существуют многочисленные указания на зависимость эффективности деятельности от возможности спортсмена противостоять влиянию различного рода помех, то есть от его помехоустойчивости (А.Н. Блеер; С.Д. Бойченко, А.Б. Гандельсман, В.В. Ким, А.В. Ивойлов, О.Н. Мазуров, М.А. Матова, С.М. Оя и др.). Под помехоустойчивостью понимается «способность человека к высоким результативным показателям в определенном роде деятельности, протекающей в условиях воздействия помех». Особую актуальность эта проблема имеет для спортивной деятельности, протекающей в экстремальных условиях и требующей высокого уровня проявления координации движений. Очевидна практическая значимость количественной оценки помехоустойчивости в целях отбора и прогнозирования успешности выступления спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.

Помехоустойчивость отражает свойство всех психических явлений сохранять свою структуру в условиях влияния неблагоприятных факторов, что позволяет рассматривать ее как целостную характеристику личности, значимую для эффективности, успешности и надежности спортивной деятельности. Она включает относительно стабильные (типологические и личностные), а также изменчивые (процессуальные) компоненты, соотношение между которыми опосредуется состоянием психической готовности к деятельности.

Несмотря на изученность отдельных аспектов проблемы помехоустойчивости, как в теории спорта, так и спортивной психологии, не выделены критерии помехоустойчивости, на основании которых можно было бы количественно оценить ее проявление у спортсмена, занимающегося конкретным видом спорта. Объективным критерием является сравнение изменения эффективности деятельности, ее характеристик при воздействии помех и их отсутствии. В научной литературе отсутствует единая терминология и классификация помех, их часто отождествляют с такими понятиями как «сбивающие факторы», «стресс-факторы», «психологические барьеры», «препятствия», «трудности», имеющие субъективный и объективный характер. На рисунке представлено их соотношение, необходимое для их изучения.

В условиях спортивных соревнований на психику спортсмена воздействуют различные помехи, отличающиеся интенсивностью и характером, которые влияют на результативность спортсмена нередко отрицательно.

Помехоустойчивость спортсмена в условиях соревнований зависит от многих переменных и действия сбивающих факторов: эндогенных (травмы, прогрессирующее утомление, астенические эмоции и др.) и экзогенных (климатические условия, неожиданность соревновательных ситуаций и противодействие соперников, шумовые проявления зрителей на трибунах и др.). Отмечено отрицательное влияние сбивающих факторов (помех) в необычных условиях деятельности на психическую сферу, которые проявляются в форме психологических барьеров: неуверенность, страх, болевые ощущения, психическое перевозбуждение и др., что в целом отражается на психомоторной сфере спортсменов, приводит к частичной или полной дискоординации движений.

Для изучения помехоустойчивости спортсменов разрабатывались различные методики, каждая из которых отражает специфику вида спорта: лыжных гонок, стрельбы, фехтования и др. Так, М.С. Ткачевой разработан опросник по изучению помехоустойчивости лыжников-гонщиков с помощью которого спортсмен оценивает значимость воздействий на него помеховлияний по семи факторам: соперник, объективные внешние условия, поведение тренера и товарищей по команде, присутствие и поведение зрителей, ненадлежащее состояние собственного инвентаря, помехи со стороны Я-физического и Я-морального. Л.Т. Ямпольским для измерения чувствительности спортсмена к соревновательным трудностям в стрелковом спорте составлен перечень объективных случайно возникающих соревновательных помех и формул для комплексной оценки чувствительности к ним. Анализ существующих методик показал слабую разработанность диагностического инструментария для изучения помехоустойчивости в сложнокоординационных видах спорта.

В системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию специально предусматривается подготовка к преодолению препятствия, особенно возникающих неожиданно (А.Ц. Пуни, 1969; Ю.Я. Киселев, 2009 и др.). При подготовке спортсменов в сложнокоординационных видах спорта, большое значение придается преодолению различных трудностей (помех), связанных с физической, технической, тактической и психологической подготовленностью. Трудности в спортивной деятельности многообразны, изменчивы и индивидуальны у спортсменов различной квалификации, они проявляются в чрезмерной эмоциональной напряженности, страхах. Субъективные трудности обусловлены личным отношением спортсмена к объективным особенностям вида спорта, к условиям тренировки, спортивных соревнований и т.д.

4. Индивидуальный стиль спортивной деятельности.

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.

5. Специальная психологическая подготовка спортсмена: задачи и содержание.

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.

6. Психическая готовность к соревнованию: признаки и уровни (по А.Ц.Пуни).

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*).

7. Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного упражнения.

В 1960 г. на III Всесоюзном совещании по психологии спорта в докладе Г.М. Гагаевой (кафедра психологии ГЦОЛИФК) проблема психологической подготовки была сформулирована так: «...задача психологической подготовки спортсмена – это формирование у него наибольшей готовности к максимальным

напряжениям воли для преодоления всех трудностей, возникающих в процессе соревновательной борьбы, для наиболее полного использования всех сил и возможностей».

Непосредственная психологическая подготовка (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).

8. Послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена.

Также для тренера по результатам психодиагностики спортсменов разрабатываются практические рекомендации для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Ниже предлагается пример таких рекомендаций:

1. Увеличить объем тренировочной работы, снизив интенсивность и количество занятий.

2. Больше внимания уделять обработке технически сложных элементов в условиях воздействия помех.

3. Вследствие присущей у спортсмена гипертрофированной ответственности за выступления на соревнованиях необходимо снизить мотивацию, не ставя перед ним цели занять в соревнованиях конкретное место, а сделать акцент на реализации конкретного технического действия или тактического замысла и другие указания, снимающие ответственность за выступление.

4. Вселить уверенность в свои силы, завышая оценку положительных качеств спортсмена.

5. Снизить уровень чрезмерного нервно-психического напряжения в экстремальных условиях напряженной соревновательной борьбы путем концентрации внимания на технической составляющей, дыхательных упражнениях и др.

6. Отвлечь внимание от влияния воздействия соперников путем тщательной подготовки своей экипировки, проводить разминку в стороне от основных конкурентов, выходить на старт непосредственно команды старта.

Целая система упражнений, в основу которых положена определенная физическая деятельность, предусматривающая при этом эффект психической саморегуляции, обычно носит название психофизической тренировки. Она преследует главную цель: повысить потенциал в спорте с помощью элементарных физических упражнений и психической регуляции. А отсюда вытекают такие «побочные результаты», как хорошее настроение, бодрость духа, уверенность в своих силах, оптимистическое отношение к трудностям спортивной подготовки. Психофизический тренинг включает в себя все основные части деятельности: моторную и психическую. Под термином «тренинг» в данном случае понимается любая планомерная и контролируемая стратегия изменений с целью оптимизации работоспособности человека. В зависимости от ситуации речь может идти об оптимизации, сохранении, профилактике, восстановлении или улучшении психического состояния спортсмена.

Завершающим этапом специальной психологической подготовки спортсмена выступает послесоревновательная. Иногда в специальной литературе ее выделяют в самостоятельный вид. Также описывается серия психогигиенических мероприятий для профилактики невротических отклонений и реабилитации психической сферы. Однако, степень ее разработанности остается неполной. Несмотря на изученность многих аспектов психологической подготовки, недостаточно внимания уделяется ее организации в послесоревновательный период, недооценивается значимость ее влияния на будущую результативность юного спортсмена.

Послесоревновательная психологическая подготовка *начинается с момента получения оценки до восстановления после выступления.*

Цель: восстановление психической сферы спортсмена.

Задачи:

1. Снятие психологических комплексов, барьеров (*неуспех*).

2. Восстановление психической сферы (*отказ от агрессии, нормирование тревожности, толерантности...*).

3. Избавление от невротического потенциала (*снятие депрессивной и фобической симптоматики*)

4. Реабилитация психической сферы.

Для детско-юношеского спорта ее значимость обусловлена овладением умениями проведения психологического анализа выступления на соревновании, эмоциональной перезагрузки, особенно после неудачного выступления, постановки дальнейших задач и психического восстановления. В практике спорта можно использовать следующую методику психологического анализа выступления на соревновании (методика «Шесть кепок для спортсмена») (Е.В.Мельник, Н.И.Боровская). За ее основу была взята методика «Шесть шляп», которая была модифицирована с учетом специфики спортивной деятельности.

Такой анализ целесообразно проводить под руководством спортивного психолога, который активно и эмпатийно может выслушать спортсмена, помочь справиться с сильными переживаниями, которые возникают после напряженной соревновательной деятельности. Важно приучить юного спортсмена после каждого соревнования, как неуспешного, так и успешного, проводить разносторонний анализ, позволяющий развивать самосознание и способствующий самоактуализации и препятствующий появлению «звездной болезни».

Также на этапе послесоревновательной психологической подготовки происходит пересмотр ценностей, рано или поздно спортсмен принимает решение о завершении занятий спортом. Этому способствуют различные причины: потеря роста спортивных результатов, травма, вступление в брак, рождение ребенка, конфликты с тренером, психологическая усталость, кризис спортивной карьеры и др. Важно, чтобы спортсмен мог обратиться за поддержкой в этот сложный период к специалисту, мог обсудить желание завершить спорт с тренером.

Сейчас подростки и юноши, мечтающие о больших спортивных достижениях, которые могут привести их в итоге в профессиональный спорт, более строго относятся к своему месту в жизни, тренировочному процессу, к овладению тайнами вида спорта. Игроки юниорских команд стремятся играть так, чтобы создать о себе феномен интересного в зрелищном отношении спортсмена. Что накладывает отпечаток не только на деятельность, но и на поведение спортсмена.

Таким образом, психологическая подготовка в детско-юношеском спорте имеет свои специфические особенности, учитывает цели каждого из этапов подготовки и может быть интегрирована в другие виды подготовки. Участие профессионального спортивного психолога может помочь спортсмену и тренеру реализовать задачи общей и специальной психологической подготовки, сформировать необходимые психологические знания, умения и навыки для последующего успешного выступления, самореализации как в спорте, так и жизни.

9. Целеполагание в спорте, средства и методы постановки целей.

Целеполагание занимает ведущее место в процессе становления личности и ее профессиональной деятельности. В психологической науке сложилась традиция рассматривать целеполагание как тактический или стратегический механизм построения деятельности спортсмена. В основе процесса целеполагания лежат неосознаваемые и осознаваемые потребности, определяющие мотивацию деятельности спортсмена. Созданный в процессе целеполагания идеальный образ, активизирует представление о тех ресурсах, которые необходимо затратить для реализации поставленной цели. Целеполагание как процесс, предполагает выбор одной или нескольких целей, которые дают спортсмену возможность осознать свою деятельность не только с позиций постановки целей, но и выбора средств и методов ее достижения. Кроме того, целеполагание позволяет осуществлять усвоение и контроль над реализацией поставленных задач деятельности. Чем точнее представление о цели и затратах для ее реализации, тем выше мотивация достижений, а также активность спортсмена. Спортсмены способные адекватно определять цели деятельности, демонстрируют большую уверенность в себе, что способствует повышению их результативности. Кроме того, цели обуславливают развитие таких личностных характеристик спортсмена как тревожность, уверенность в себе, удовлетворенность собой и т.д.

Процесс постановки целей является достаточно сложной процедурой. В процессе целеполагания спортсмен совершает ряд ошибок, которые сводят прилагаемые им усилия к минимуму. Можно назвать ряд наиболее часто встречающихся проблем, снижающих эффективность целеполагания:

1. Не умение ставить реальные (адекватные) цели.
2. Отсутствие четкости (конкретности) в формулировании цели.
3. Постановка слишком большого количества целей.
4. Правильная расстановка приоритетов.
5. Постановка противоречивых целей.
6. Отсутствие четких временных рамок достижения целей.
7. Отсутствие четких критериев достижения цели.
8. Корректировка целей, если их достижение затруднено.
9. Потеря связи мотивации и цели.

«Способы целеполагания».

Интуитивный поиск цели очень распространен, так как не требует каких-либо дополнительных знаний. Здесь необходимо лишь быть внимательным в отношении своих собственных идей, догадок и т.д. Этот способ поиска цели опирается на существующий опыт, знания и умения человека. Именно обращение к ним позволяет человеку перейти от уровня неосознаваемых потребностей в осознаваемые мотивы поведения, что, в конечном счете, и запускает процесс целеобразования.

Изобретение цели есть не что иное, как эксперимент, который предполагает использование метода проб и ошибок, для достижения возможной цели. Примером такой цели может быть выбор вида спорта. В связи с отсутствием в большинстве спортивных школ программы диагностики и отбора,

зачастую желающий заниматься спортом, не знает, где он может быть максимально реализованным и начинает пробовать заниматься разными видами. При этом его целью может быть занятие каким-либо видом спорта в течение 2-3 месяцев, а затем он выбирает тот вид, где ему оказалось максимально возможно реализовать себя, что и является его целью.

Метод «вычисления» цели заключается в следующем. После определения основной цели (выиграть Чемпионат России), каждый человек определяет пути ее достижения. Цели естественно, могут быть достигнуты разными способами. Однако справедливость ради следует отметить, что этот метод имеет свои недостатки в плане определения сложности подбора и оценки критериев и т.д.

Метод «выбор и предписание» предполагает, что человеку предъявляют несколько целей, и, ему остается выбрать одну и предписать ее себе. По сути, эта та ситуация, когда тренер ставит перед спортсменом несколько целей, а ему остается выбрать одну и следовать ей так, как будто эта цель поставлена им самим.

ТЕМА 9. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

(12 часов)

1. Роль тренера в спортивном коллективе.
2. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера.
3. Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки.
4. Профессиография как средство организации психологического изучения профессиональной деятельности тренера.
5. Профессионально-значимые качества личности тренера.
6. Профессиональная пригодность к деятельности тренера.
7. Психологические противопоказания к тренерской деятельности.
8. Психологическая готовность к профессии.
9. Адаптация к профессиональной деятельности тренера.
10. Типичные затруднения тренера в педагогической деятельности.
11. Особенности работы тренера по видам спорта.
12. Особенности психологической подготовки тренера.
13. Особенности мотивационно-потребностной сферы личности тренера.
14. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом.
15. Классификация мотивов тренерской деятельности.
16. Психологические критерии и уровни педагогического мастерства тренера.
17. Проблема развития личности тренера как субъекта труда.
18. Педагогические способности тренера.
19. Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами.
20. Педагогический такт. Педагогическое общение.
21. Творчество тренера.
22. Индивидуальный стиль деятельности тренера.
23. Психология профессионального самоопределения тренера.

24. Психологические аспекты профориентации.
25. Функциональные состояния тренера: состояние утомления, переутомление, психическое пресыщение, стресс и др., их диагностика.
26. Психологические методы коррекции неблагоприятных функциональных состояний тренера.
27. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.

1. Роль тренера в спортивном коллективе.

Профессиональная деятельность тренера по своей сути является педагогической, со всеми ее функциями, психологическими особенностями и требованиями. Ее основное содержание заключается в решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе управления учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов.

При поверхностном знакомстве с работой тренера в спорте может показаться, что речь идет только о подготовке спортсменов к выступлениям на соревнованиях различного ранга. Задача тренера – 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 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 значимостью их постоянного совершенствования – с другой. В деятельности тренера это противоречие реализуется в двух его функциях.

Во-первых, он должен обеспечить достижение учениками высокого спортивного мастерства в результате многолетней тренировки посредством передачи знаний, навыков и умений в области физической культуры и спорта.

Во-вторых, он должен содействовать формированию индивидуального своеобразия личности спортсмена.

Деятельность тренера имеет свои психологические особенности, среди которых выделяются:

1. Стрессогенность профессии, особенно в период соревнований.
2. Наличие «профессионального риска», нестабильность социального статуса.
3. Интенсивное общение (со спортсменами, родителями, коллегами).
4. Нерегламентированность деятельности, оторванность от семьи.
5. Публичность деятельности.

Высокий уровень стресса в деятельности тренера обусловлен специфическими условиями профессии, среди которых: психическая напряженность, физическая нагрузка, внешнесредовые факторы.

Психическая напряженность тренера обусловлена:

– необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени (тренеру необходимо не только заметить, понять и объяснить

определённую спортивную ситуацию, но и своевременно и адекватно на нее прореагировать);

- ответственностью за жизнь и здоровье спортсменов, так как занятия физическими упражнениями связаны с риском;

- наличием на занятиях шума (от криков детей во время эстафет или подвижных игр), который вызывает психическое утомление;

- необходимостью контролировать большую площадь спортивного зала или стадиона;

- нагрузкой на речевой аппарат и голосовые связки.

Физическая нагрузка тренера связана с демонстрацией и помощью в обучении спортсменов физическим упражнениям, технико-тактическим действиям, выполнением совместных действий, а также осуществлением страховки.

Внешнесредовые факторы в деятельности тренера имеют как положительную, так и отрицательную стороны, все зависит от санитарно-гигиенического состояния залов, а также от погодных и климатических условий при занятиях на открытом воздухе (частое пребывание на воздухе), что требует закалки и хорошего здоровья.

2. Структура спортивно-педагогической деятельности тренера.

Педагогическая профессия в сфере физической культуры и спорта является сложным системным образованием, специфическая функция которого заключается в управлении процессом физического совершенствования. Тренеру также приходится решать целый ряд задач, связанных с оздоровительными, воспитательными, гигиеническими, социальными, спортивно-соревновательными целями тренировки.

Педагогические функции проявляются в деятельности тренера специфично, в процессе непрерывного развития физических качеств, совершенствования спортивной техники, демонстрации двигательных действий, воспитание интереса к занятиям, формирование спортивного коллектива и управление им, воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность, отбора занимающихся, организации сборов и соревнований, обеспечения психологической подготовки и т. д. Многообразие профессиональных обязанностей и широкий диапазон педагогических задач, решаемых тренером, предъявляют повышенные требования к его деятельности и личности.

Профессиональная деятельность тренера может рассматриваться как процесс решения множества разнообразных педагогических задач, который предусматривает необходимость владения системой специальных умений. *Н.В. Кузьминой (1980)* определена структура профессиональной педагогической деятельности, которую образует устойчивая взаимосвязь элементов, подчиненная определенным целям, зная которую можно смоделировать и процесс овладения ею. Выделено пять основных компонентов, которые образуют психологическую структуру педагогической деятельности: проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный и гностический. В

деятельности тренера эти компоненты охарактеризовали *А.А. Деркач и А.А. Исаев (1981)*.

Проектировочный компонент связан с перспективным планированием заданий-задач (стратегических, тактических, оперативных) и способов их решения в будущей деятельности в направлении достижения целей. В этот компонент входят умения: планирование системы тренировок в соответствии с особенностями возраста, состояния здоровья, физического развития, подготовленности спортсменов; определение плана проведения мероприятий на длительный срок (полугодие, год); определение рациональных приемов овладения новыми упражнениями. Профессиональная успешность тренера предполагает предвосхищение и проектирование возможных результатов деятельности, проявляемых в биологическом, педагогическом, психологическом и социальном уровнях.

Конструктивный компонент связан с отбором и композиционным построением содержания учебной и воспитательной работы на предстоящем занятии, определением особенностей предстоящей деятельности педагогов и учащихся. Тренер должен проигрывать разные варианты построения предстоящего занятия и спортивных мероприятий в изменяющихся условиях. С помощью этого компонента у спортсменов формируется система знаний и умений не только по определенному виду спорта, но и разносторонняя подготовка; взаимосвязь в тренировочной работе физической, технической и тактической подготовки; выделение главного, существенного; расположение упражнений в порядке увеличения их сложности; приучение воспитанников к правильному режиму труда, отдыха, питания, сна, к выполнению санитарно-гигиенических правил. С одной стороны, многофакторность планирования, а с другой – недостаточная теоретическая и методическая разработанность этого компонента деятельности нередко приводят к тому, что планы воспитательных мероприятий, лишены связи с задачами воспитания и окружающей действительностью.

Организаторский компонент связан с реализацией педагогического замысла, конкретной организацией взаимодействия субъекта деятельности с объектами педагогического воздействия во времени и пространстве в соответствии с заранее сформулированной системой принципов, правил и предписаний. Деятельность тренера предполагает организацию учебно-воспитательного процесса (учебной информации в процессе ее предъявления, деятельности учащихся, собственной деятельности и поведения в процессе решения педагогической задачи), адекватную оценку обстановки, принятие правильного решения и проверку его выполнения, а также рациональное распределение своего времени и сил. Каждое педагогическое действие тренера, имеет организаторский характер. Организаторский компонент включает множество разноплановых, разнохарактерных действий; формирование организаторских умений юных спортсменов, обучение их способам действий, руководство работой актива команды, обеспечение взаимодействия спортивных коллективов, а также приемы побуждения к действиям, использование учета, контроля, системы поощрений.

Коммуникативный компонент связан с установлением педагогически целесообразных взаимоотношений между руководителями, педагогами и учащимися, мотивированием участников педагогического процесса к занятиям предстоящей деятельностью и проникновением в их внутренний мир. В процессе непосредственного взаимодействия тренера с учениками в ходе решения педагогических задач необходимо, в первую очередь, мотивировать воспитанников к занятиям, налаживать благоприятные взаимоотношения со спортсменами, родителями, педагогами и руководителями, а также способствовать формированию коллектива. Тренеру необходимо устанавливать деловые и эмоциональные контакты, которые обеспечивают реализацию других компонентов его деятельности (педагогически целесообразные отношения с юными спортсменами, их родителями, администрацией школы; расширять и укреплять контакты с различными спортивными коллективами).

Гностический компонент связан с процессом накопления новых знаний о целях системы и средствах их достижения, состояниях объектов и субъектов педагогического воздействия. Он обеспечивает переход к новому уровню применения теоретических знаний в тренировочном процессе. Этот компонент включает изучение и анализ: объекта деятельности (отдельного воспитанника и коллектива), его состояния, развития, всех изменений, которые в нем происходят; опыта своих коллег, условий, средств, форм и методов, с помощью которых данная деятельность осуществляется, объективных и субъективных факторов, влияющих на характер спортивно-массовой и воспитательной работы; достоинств и недостатков в развитии личности самого тренера; особенностей процесса и результатов собственной деятельности, ее достоинств и недостатков, умение перестраивать систему работы на основе освоения новой информации.

3. *Успешность профессиональной деятельности, методы ее оценки.*

Успешность деятельности – это субъективная оценка ее результата в сравнении с запланированным, который определяется в соответствии с возможностями индивида и сопровождается определенными переживаниями.

В русле теории мотивации достижения *Х. Хекхаузен (1986)* выделил следующие признаки успешной деятельности:

- деятельность должна оставлять после себя конкретный результат;
- результат должен оцениваться (качественно или количественно);
- для оценки результатов должна существовать сравнительная шкала и выделяться нормативный уровень;
- цель деятельности должна быть в принципе достижимой, но ее достижение может быть осуществлено только ценой определенных затрат (сил – физических и психических, времени и т.д.);
- деятельность должна быть желанной, т.е. соответствовать потребностям самого человека.

Оценка успешности деятельности, в том числе профессиональной, может осуществляться как самим человеком, так и другими людьми, заинтересованными в результате; как включенными в процесс совместной деятельности (руководство, коллеги), так и посторонними. В спортивной

практике такая оценка может осуществляться не только самим тренером, но и спортсменом, коллегами, руководством, родителями, а также зрителями. Многие исследователи в этой области пошли по пути изучения личности тренера, со стороны спортсмена.

Ю.Л. Ханин (1980) выделяет три параметра оценки тренера спортсменом:

– *гностический компонент* характеризует профессиональную компетентность тренера;

– *эмоциональный компонент* связан с привлекательностью тренера как личности;

– *поведенческий компонент* отражает особенности поведения, общения, эффективность воспитательных воздействий тренера.

Для исследования успешности профессиональной деятельности тренеров применяются методы психологического наблюдения; опросы – анкетный, интервью и беседа с родителями спортсменов; метод экспертной оценки, психодиагностические методики. Об успешности своей работы тренер может судить по различным критериям, в том числе и психологическим. Основой для оценки деятельности тренера является выполнение им функциональных обязанностей в соответствии с тарифно-квалификационной характеристикой.

Выделяют следующие критерии оценки эффективности деятельности:

1. Достижения спортсменов (занятые на соревнованиях места, выполнение разрядных нормативов).

2. Качество тренировочных занятий, их эффективность.

3. Посещаемость занятий (отсев спортсменов).

4. Регулярное и четкое ведение документации, ее качество.

5. Эмоциональный отклик спортсменов (активность, увлеченность, удовлетворенность занятиями, отношение к виду спорта).

6. Социально-психологический климат в коллективе (взаимоотношения между спортсменами, спортсменами и тренером).

7. Формирование личности спортсмена (возросшие знания, сформированные умения, сформированная потребность в здоровом образе жизни, занятиях спортом, самосовершенствовании, стремление к успеху, мотивация достижения).

8. Участие тренера в научно-исследовательской работе.

9. Отзывы руководителей, педагогического коллектива, спортсменов, родителей о работе тренера (определяется с помощью анонимного анкетирования).

10. Желание спортсменов стать тренером.

4. Профессиография как средство организации психологического изучения профессиональной деятельности тренера.

Профессиограмма осуществляется в ходе психологического анализа профессиональной деятельности и является «описательно-технологической характеристикой различных видов профессиональной деятельности, сделанная по определенной схеме и для решения определенных задач» (*Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников, 2001*).

Профессиограмма тренера, ее составляющие

1. Предназначение, «миссия» профессии тренера, ее роль в обществе, направленность на человека, распространенность профессии (*типичные для профессии тренера учреждения*).

2. Предмет труда – стороны окружающей действительности, на которые воздействует тренер (*идеальные предметы – культура, информация, индивидуальное или общественное сознание людей и др.*).

3. Средства труда – стороны окружающей действительности, которые тренер использует для воздействия при реализации своих целей (*материальные и идеальные объекты: инструменты, знаковые средства и системы правил моральной и эстетической оценки и др.*).

4. Профессиональные знания тренера, действия, приемы, умения, способы работы, технологии, применяемые для достижения результата.

5. Условия труда тренера: режим труда и отдыха, возможности их варьирования; социальное окружение; санитарно-гигиенические факторы труда; интенсивность, темп труда и продолжительность нагрузки; рабочее место.

6. Организация и кооперация труда тренера: формы индивидуальной, совместной, групповой деятельности; виды профессионального общения, обмен средствами и продуктами труда между его участниками; субординация и иерархия подчинения, социальный статус и должности в рамках профессии.

7. Продукт труда тренера (или его результат) – качественные и количественные изменения, которые тренер привносит в предмет труда; критерии оценки результата, его регламентация (от исполнительного к творческому).

8. Возможные уровни профессионализма тренера и квалификационные разряды, категории и их оплата.

9. Права тренера: психологическая и социальная безопасность, наличие благоприятного микроклимата; социальные гарантии, оплата труда, отпуск, охрана труда; допустимость индивидуального стиля выполнения деятельности; возможность повышения квалификации, переподготовки на смежные профессии; формы служебного продвижения.

10. Обязанности тренера: владение профессиональной компетентностью, знание этических норм; ведение документации; ограничения (чего не следует делать в профессии). Должностные обязанности (что и как должен делать тренер в условиях конкретной должности в учреждении).

11. Позитивное влияние профессии тренера на личность: возможность личностной самореализации, динамика внутреннего роста; возможность развития индивидуальности и личности средствами профессии, принадлежность к определенной профессиональной общности, социальному кругу.

12. Негативные стороны профессии тренера: типы трудностей и ошибок, возможные материальные и нравственные потери, наличие экстремальных и стрессовых ситуаций, резкая смена ситуаций, монотония, ограничения времени, дефицит информации или информационная перегрузка; возможность аварийных ситуаций, профессиональной деформации личности и другие психологические вредности.

13. Характеристики мотивационной, волевой, эмоциональной сферы тренера (мотивы, цели, задачи, потребности, интересы, отношения, ценностные ориентации, профессиональные притязания, профессиональная самооценка, эмоции, психические состояния, удовлетворенность трудом, его процессом и результатом и др.).

14. Характеристики операциональной сферы специалиста (психологические действия, способы, приемы, умения, профессиональные способности, обучаемость, открытость к профессиональному росту, профессиональное мышление, в том числе творческий компонент, возможность обогатить опыт профессии, профессиональное саморазвитие и др.)

15. Психологические противопоказания (то есть психические качества, абсолютно или относительно несовместимые с профессией), а также качества, отсутствие которых может быть компенсировано, желательное определение противопоказаний в мотивационной и операциональной сфере (*линии профессионального роста и линии распада профессиональной деятельности и личности специалиста, пути их реабилитации*).

В заключение к профессиограмме целесообразно указать возможные пути профессионального обучения и переобучения, повышения квалификации, тренируемости отдельных психологических качеств, пути компенсации, (с учетом индивидуальных особенностей человека).

5. 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).

6. Профессиональная пригодность к деятельности тренера.

Профессиональная пригодность – мера соответствия качеств человека как субъекта деятельности актуальным требованиям к нему, его способность выполнять соответствующие трудовые функции в настоящее время.

Профессиональная пригодность рассматривается в двух аспектах:

– *во-первых*, как определенная подготовленность (обученность);
– *во-вторых*, как естественная способность человека быстро (легко) овладеть профессией и успешно справляться с широким кругом профессиональных задач при минимальных психофизиологических затратах.

Профессиональная пригодность обуславливается совокупностью сформированных и взаимосвязанных качеств субъекта деятельности (психологических, профессиональных, физиологических...), обеспечивающих эффективность выполнения профессиональных задач.

Выделяют два 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 профессиональной пригодности. Случайно или осознанно выбранная деятельность через систему своих требований к субъекту актуализирует, активизирует соответственно его свойства и качества, которые и обеспечивают определенный уровень профессиональной пригодности.

Поскольку профессиональная пригодность есть свойство субъекта, то и формируется она в процессе деятельности. Одни характеристики человека остаются относительно устойчивыми (*свойства нервной системы и темперамента*), другие изменяются на протяжении достаточно длительного периода времени (*способности, черты характера, эмоциональная сфера*), третьи более изменчивы (*познавательные процессы, психомоторная сфера, волевые качества*), но их изменчивость достаточно пролонгирована, имеет определенные закономерности и ее можно предсказать, скорректировать.

7. Психологические противопоказания к тренерской деятельности.

При определении профессиональной пригодности специалисты иногда идут «от противного», пытаясь выделить явные противопоказания для работы в качестве тренера. Спортсмены, отвечая на вопрос: «с какими отрицательными

качествами тренером Вы не хотели бы иметь дело?», в большинстве случаев выделили «неумение общаться» и «психические заболевания».

Таковыми *противопоказаниями* для тренера могут быть:

1. Наличие вредных привычек, признанных обществом социально опасными (алкоголизм, наркомания и др.).

2. Некомпетентность в вопросах обучения и воспитания.

3. Нравственная нечистоплотность.

4. Ненависть к людям, озлобленность, мстительность, рукоприкладство.

5. Выраженные признаки психического нездоровья. *Такой «тренер» может оказаться опасным для своих спортсменов, особенно когда он работает с детьми и подростками.*

6. Неумение общаться, неспособность выстраивать с людьми отношения на взаимоуважительной основе. *Применительно к работе тренера – это не просто бестактность или невоспитанность, это препятствие для построения взаимодействия со спортсменами (или с коллегами).*

«Многолетнее выполнение одной и той же деятельности приводит к появлению профессиональной усталости, обеднению репертуара способов выполнения деятельности, утрате профессиональных умений и навыков, снижению работоспособности... на стадии профессионализации происходит развитие профессиональных деструкций» (Э.Ф. Зеер, 1997).

Профессиональные деструкции – это постепенно накопившиеся изменения сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитии самой личности.

Выделяют: *общепрофессиональные, специальные профессиональные, профессионально-типологические деструкции и индивидуальные деформации.*

В деятельности тренера встречаются следующие виды деструкций:

- педагогическая агрессия, неуравновешенность, мстительность;
- авторитарность, доминантность, нетерпимость к недостаткам;
- эгоцентризм, демонстративность, высокомерие;
- дидактичность, возрастная идеализация жизненного опыта;
- педагогический консерватизм, интеллектуальная инерционность, стереотипность мышления;
- пристрастность – выделение «любимчиков», публичное выражение симпатий и антипатий по отношению к воспитанникам и др.

8. Психологическая готовность к профессии.

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

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. Биоритмы.

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 является существенной предпосылкой эффективной деятельности в целом, решающим условием 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 и др.

Существует две формы психологической готовности, которые существуют и проявляются в единстве: *готовность как психическое состояние* и *готовность как устойчивая характеристика личности*.

9. Адаптация к профессиональной деятельности тренера.

Важным условием формирования готовности личности к деятельности является ее адаптация к реальным условиям педагогического процесса. Самостоятельная профессиональная деятельность начинающего тренера требует включения его в систему отношений, новых форм поведения в связи с выполнением новой социальной роли и повышением своего статуса.

Адаптация определяется как приспособление, «вхождение» индивида в ту или иную роль, рассматривается как многосторонний динамический процесс, обусловленный взаимодействием физиологических, психологических и социально-психологических факторов.

Адаптация предполагает выделение следующих основных этапов:

- оценка уровня подготовленности новичка;
- ориентация – практическое знакомство нового работника со своими обязанностями и правами;
- действенная адаптация – помощь в освоении своего нового статуса;

–функционирование – постепенное преодоление производственных и межличностных проблем и переход к стабильной работе.

А.А. Деркач и А.А. Исаев (1981) выделяют 5 уровней адаптации, которые характерны для всех тренеров в начале их профессиональной деятельности: негативный, пассивный, активный, активно-продуктивный и творческий.

1. На негативном уровне тренер не владеет методами и формами обучения и воспитания спортсменов, не умеет корректировать свою деятельность, у него отсутствует потребность в самоконтроле, самообразовании; для него характерны слабая познавательная активность, отрицательное отношение к исследовательским методам.

2. На пассивном уровне тренер безразлично относится к результатам отстающих спортсменов, недостаточно хорошо умеет корректировать свою деятельность; имеет слабую потребность в самоконтроле и самообразовании, неустойчивую направленность на деятельность; тренер пассивен во время тренировки, его действия медленные, вялые, неточные.

3. На активном уровне тренер положительно относится к деятельности; стремится в совершенстве овладеть методами и формами учебно-воспитательного процесса; достаточно хорошо умеет корректировать свою деятельность, имеет потребность в самоконтроле и самообразовании, среднюю познавательную активность; продуктивно проводит тренировки, разбирая проблемные ситуации, подвижен.

4. На активно-продуктивном уровне умеет быстро корректировать свою деятельность, имеет устойчивую потребность в самоконтроле и самообразовании; высокую познавательную активность, достаточную продуктивность учебно-воспитательного процесса; тренер подвижен, внимание сосредоточенное, нет проявлений нетерпения, его действия энергичные, точные, слово не расходится с делом.

5. На творческом уровне тренер осознанно относится к деятельности в целом; создает новые методы и формы учебно-воспитательной работы; хорошо умеет корректировать свою деятельность; имеет устойчивую потребность в самоконтроле и самообразовании, высокую требовательность и самокритичность оценки собственного труда, высокую познавательную активность; стремление внедрять лучший опыт работы в практику работы с учащимися, современные методы исследования, высокую продуктивность тренировочного процесса.

Важнейшим условием адаптации тренера к педагогической деятельности является его положительное отношение к преодолению трудностей своей работы. Тренеры с нарушением эмоционально-волевой регуляции поведения при встрече с трудностями идут не по линии преодоления препятствий, а стремятся переложить ответственность на окружающих и на обстоятельства.

10. Типичные затруднения тренера в педагогической деятельности.

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...

Необходимо отметить, что трудности в своей деятельности испытывают тренеры как молодые, так и более опытные, однако в начале деятельности они наибольшие; с возрастом изменяется характер трудностей, также тренеры различного уровня мастерства испытывают неодинаковые трудности в решении разноплановых педагогических задач.

В работе молодых тренеров встречаются следующие недостатки:

- так как тренеры в прошлом являлись спортсменами, то они большее внимание уделяют развитию физических качеств, формированию двигательных умений и навыков, упуская из поля внимания процесс формирования личности спортсмена в ходе занятий спортом, не всегда учитывают воспитательный и оздоровительный момент;
- не всегда учитывают возможности спортсменов, их физическую подготовленность, что приводит к перенапряжению;
- бездумно копируют разные педагогические системы и стили деятельности, не соответствующие их психологическим особенностям личности;

– затрудняются в отборе методического материала, не умеют выбрать главное; испытывают сложности в определении объема упражнений и их направленности в зависимости от целей и задач этапа подготовки;

– особо среди недостатков следует выделить плохую психологическую подготовку тренера (незнание возрастных особенностей юных спортсменов, не достаточный уровень владения приемами активизации деятельности, эмоциональную неустойчивость, неумение работать с трудными спортсменами...).

11. Особенности работы тренера по видам спорта.

Один из подходов к изучению тренера связан психологической характеристикой труда. *А.А. Лалаян (1981)* при изучении психологических сторон деятельности тренера классифицировал деятельность на основании контакта тренера со спортсменами в процессе тренировки и соревнований.

В тренировочном процессе:

1. Контактный – тренер вступает в непосредственный контакт со спортсменом (*бокс, борьба, фехтование, спортивная гимнастика и т.д.*).

2. Дистантный – тренер не вступает в непосредственный контакт (*тяжелая атлетика, плавание, конный спорт и др.*).

3. Смешанный – проявление контактного и дистантного вида, но в частичной форме (*гимнастика и т.п.*).

В соревновательном процессе:

4. Дробная связь – тренер контактирует во время перерывов (*бокс, баскетбол и др.*).

5. Условная связь – тренер контактирует условными знаками, сигналами (*легкая атлетика, гимнастика и т.д.*).

6. Изоляция – тренер в процессе соревнования лишен контактов (*подводный спорт и др.*).

Реализация двухстороннего контакта определяется в основном спецификой вида спорта, уровнем профессиональной подготовленности тренера как управляющего объектом и зависит от качества взаимодействия тренера и спортсмена в процессе спортивного совершенствования.

12. Особенности психологической подготовки тренера.

К любой деятельности человек должен быть готов психологически, что определяет процесс создания готовности человека к продуктивному участию в ней. Усиление роли психологии в современном спорте предусматривает необходимость психологической подготовки не только спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, но и тренера. Для тренера, осуществляющего 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). Конечным и закономерным результатом процесса психологической подготовки тренера является сформированная профессиональная готовность к педагогической деятельности.

Целью *психологической подготовки* является формирование профессионального самосознания тренера. Профессиональное самосознание является одним из необходимых условий нахождения человеком своего места в обществе, а также условием 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:

- 1) формирование профессиональной компетентности тренера;
- 2) повышение психологической культуры тренера;
- 3) формирование мотивации к педагогической деятельности тренера;
- 4) совершенствование профессионально-значимых качеств личности тренера;
- 5) формирование индивидуального стиля деятельности тренера;
- 6) формирование умений регуляции неблагоприятных психических состояний;
- 7) профилактика «эмоционального выгорания» в педагогической деятельности тренера;
- 8) формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др.

13. Особенности мотивационно-потребностной сферы 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.

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.

14. Трудовая мотивация и удовлетворенность трудом.

Удовлетворенность профессиональной деятельностью, в основном, изучалась как отношение субъекта деятельности к условиям ее осуществления (удовлетворенность условиями труда, заработной платой, отношениями с другими людьми и т.д.). Изучались различные объективные факторы удовлетворенности профессией и деятельностью, то есть отношение к ним.

Выделяют три существенных *параметра удовлетворенности трудом*:

- как эмоциональную реакцию на сложившуюся на работе ситуацию;
- как соответствие результатов труда ожиданиям работника, его субъективным реакциям на оценки своего труда руководством и коллегами;
- как проявление в труде других установок человека.

Факторы удовлетворенности трудом:

1. *Собственно работа* – ее содержание и автономность ее выполнения считаются важнейшими мотивационными факторами; другими значимыми составляющими удовлетворенности являются оптимальная сложность работы, интерес к ней, социальный статус работника.

2. *Заработная плата* – система денежных вознаграждений является существенным, но сложным и неоднозначным фактором удовлетворенности трудом (наиболее значимы прямые выплаты, которые воспринимаются как социальная оценка их труда; менее определены как мотиваторы дополнительные льготы).

3. *Отношения с сотрудниками* – психологический климат, групповые нормы, межличностные отношения людей в процессе труда, помощь в

достижении совместных целей, материальная и социальная поддержка выступают в качестве значимого фактора удовлетворенности трудом.

4. *Отношения с руководством* – основные ожидания от руководителей: справедливость при поощрении и наказании, протекция по службе, улучшение условий труда...

5. *Возможности продвижения по службе* – перспективы служебного и профессионального роста являются многогранным мотивирующим фактором (важнейшими показателями повышения по службе являются: зарплата и служебный статус; достижение и признание – это два наиболее часто называемых источника удовлетворенности работой).

6. *Условия работы* – их роль менее однозначна, в широком диапазоне «средних» они явно не сказываются на результативности и удовлетворенности (более определенными мотиваторами условия работы выступают, когда они явно «плохие» или «хорошие»).

7. *Другие факторы удовлетворенности*: удовлетворенность условиями; удовлетворенность организацией (гордость за фирму); организация времени (позволяет ли работа быть хозяином своего времени, насколько оно тратится с пользой); предоставление свободного статуса и личной идентичности (быть на работе самим собой); дальние, перспективные жизненные цели (может ли работа помочь в их реализации); чувство общности деятельности, разделяемое с другими людьми; вынужденная активность (чтобы работа дисциплинировала человека, не создавала условий для «стагнации» и «безделья»).

Выделяют также основные проявления неудовлетворенностью работой: уход (увольнение, поиск новой работы); выражение протеста (переговоры с руководителем, написание писем, забастовки и т.п.); лояльность (терпеливое перенесение трудностей); пренебрежение (прогулы, опоздания, невысокая производительность...). Неудовлетворенность тесно коррелирует: с прогулами и опозданием; с особенностями использования рабочего времени и ресурсов; с производственным травматизмом; с хищением на производстве; насилием и другими факторами агрессии.

Н.В. Жури (1991) изучая отношение учителей (тренеров) к различным факторам их педагогической деятельности показал, что удовлетворенность своей профессией и местом работы связана: в первую очередь с имеющейся материальной базой; с достигаемыми в педагогической (тренерской) деятельности результатами; с взаимоотношениями с администрацией; с заработной платой. С увеличением стажа работы значимость различных факторов, влияющих на удовлетворенность местом работы, менялась. Для большинства начинающих учителей (тренеров) главную роль играет материальная база, позволяющая реализовать их знания и умения. Вопрос о заработной плате на первом месте еще не стоит, очевидно, в связи с тем, что по сравнению со стипендией в вузе их доходы резко возросли. Определенную роль играет, вероятно, и то, что большинство из них еще не имеют семьи, как специалисты не сформировались, и претендовать на многое пока не имеют морального права.

15. Классификация мотивов тренерской деятельности.

А.И. Зеличенко, А.Г. Шмелев (1987) выделяют внешние и внутренние мотивационные факторы труда

Внешние факторы:

Давления – рекомендации; советы; указания со стороны других людей, примеры героев кино, литературных персонажей и др.; требования объективного характера (служба в армии, материальное положение семьи...); индивидуальные объективные обстоятельства (состояние здоровья, способности...)

Притяжения-отталкивания – примеры со стороны непосредственного окружения человека, других людей; обыденные эталоны «социального преуспевания» (мода, престиж, предрассудки)

Инерции – стереотипы социальных ролей (семейные, членство в неформальных группах...); привычные занятия (возникшие под воздействием школьных предметов, увлечений...)

Внутренние факторы

Собственные мотивационные – предмет труда; процесс труда (привлекательный-непривлекательный, эстетические аспекты, разнообразие-однообразие, детерминированность-случайность успеха, трудоемкость работы, индивидуальный-коллективный труд, возможности развития человека в труде); результаты

Условия труда – физические (климатические, динамические характеристики работы); территориально-географические (близость месторасположения, необходимость разездов); организационные условия (самостоятельность-подчиненность, объективность-субъективность в оценке труда); социальные условия (трудность-легкость получения образования, возможности трудоустройства; надежность положения работника; свободный-ограниченный режим; микроклимат и т.д.)

16. Психологические критерии и уровни педагогического мастерства тренера.

Педагогическое мастерство – это комплекс свойств личности, обеспечивающий высокий уровень самоорганизации профессиональной педагогической деятельности (И.А.Зязюн, 1989). В структуру педагогического мастерства включены: гуманистическая направленность личности педагога (признание спортсмена, воспитанника как наивысшей ценности личности); педагогические знания; педагогические способности; педагогическая техника (владение педагога собой, умение воздействовать на других людей).

Мастерство тренера базируется на соотношении ряда компонентов: педагогической направленности, знаниях, умениях и педагогических способностях, а также интегральной характеристике этих компонентов – авторитете

Выделяют три *уровня педагогического мастерства* тренеров в работе со спортсменами: высокий, средний и низкий.

Для деятельности тренеров *высокого уровня мастерства* характерно:

- устойчивое положительное отношение к деятельности, интерес к делу, система в работе, рациональное использование тренировочного времени;
- видение конечных результатов работы, постановка и решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задачи;
- учет особенности возраста, пола, состояния здоровья, физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- знание своего вида спорта, формирование устойчивого интереса к спорту, раскрытие перспектив учебно-тренировочных занятий.

К критериям педагогического мастерства могут быть отнесены: общая эрудиция, культура, глубокое знание своего предмета; общепедагогическая и методическая подготовка; продуктивность, выражающаяся в результатах деятельности педагога; оптимальность в выборе средств и методов воспитания, обучения, тренировки; творчество и выраженный индивидуальный стиль деятельности.

Определяющая роль в оценке мастерства тренера принадлежит психологическим критериям, к которым относят: уровень сформированности у спортсменов умений и качеств личности; уровень воспитанности спортсменов; устойчивый интерес к спортивной деятельности; спортивные способности; знание вида спорта; умения преодолевать трудности в деятельности.

Способы повышения профессионального мастерства тренера:

1. Повышение квалификации на различных курсах, методических совещаниях, семинарах и т.д.
2. Самосовершенствование, которое может осуществляться несколькими путями: посещение и анализ занятий более опытных тренеров; судейство спортивных соревнований; участие спортсменов в соревнованиях и сборах; повышение своей профессиональной и общей эрудиции (чтение специальной литературы, спортивной прессы, просмотр телепередач и т.д.); повседневный анализ своей педагогической деятельности; проведение исследовательской работы (оценка эффективности используемых тренером упражнений).

17. Проблема развития личности тренера как субъекта труда.

При освоении профессии выделяют два основных этапа:

- когнитивный – познание, освоение нормативно-заданного способа деятельности;
- практический – центральный момент формирования психологической структуры деятельности, при этом сначала осваиваются отдельные действия, а затем – деятельность в целом.

А.В. Дегтярева соотносила мнения тренера и спортсмена на то, какими необходимыми качествами должен обладать современный тренер. Так, тренеры на первое место поставили такое качество, как терпение; второе – профессионализм (любовь к делу, талант, знания и т.д.); третье – коммуникабельность. Несколько иначе ответили спортсмены, на первое место они поставили терпение; а второе место разделили коммуникабельность и профессионализм.

Подобного рода исследования были продолжены психологами США и стран Восточной Европы. Результаты оказались, во-многом, схожими с вышеизложенными, однако акцент был сделан на эмоциональной устойчивости, преобладании реалистичности, способности предвидеть, уверенности в своих решениях, надежности в отношениях. Были отмечены также и нежелательные качества: подозрительность, неуверенность, отсутствие авторитета.

Выделены профессионально важные качества личности тренера:

- деловые: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность;
- рефлексивные: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор.
- коммуникативные: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность.
- эмпативные: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию.

Как уже указывалось, спортсмены считают самообладание одним из желательных качеств тренера. Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать важные решения в стрессовых ситуациях, хотят, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроль над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Исследователи выделили ряд характеристик в поведении, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете своих собственных возможностей и особенностей поведения. К таким личностным характеристикам относится следующее: дозволенность – контроль; пассивность – энергичность; агрессивность – поддержка; расплывчатость – ясность; поощрение – безразличие к активному участию спортсменов в процессе обучения; сдержанность – яркость (образность); поощрение к обмену мнениями – чтение лекции; доброжелательность-теплота-холодность, сдержанность. На основании того, что было сказано выше, тренерам можно рекомендовать стремиться получить квалифицированное профессиональное мнение о своих психологических особенностях, что может помочь им в работе.

18. Педагогические способности тренера.

Под *способностями к педагогической деятельности* в психологии принято понимать определенное сочетание индивидуально-психологических особенностей личности, являющихся условием достижения высоких результатов в обучении и воспитании учащихся и определяющих успешность в искомой деятельности. По мнению *Н.В.Кузьминой (1980)* это устойчивые свойства личности, отражающие структуру педагогической деятельности, которые являются условием ее успешного выполнения.

Педагогические способности формируются на базе общих способностей. Способности облегчают овладение педагогической деятельностью, а занятия этой деятельностью развивают педагогические способности. Успешность

педагогической деятельности зависит не от какой-либо одной, а от сочетания различных способностей или их компонентов.

Перцептивный компонент определяет адекватность восприятия и оценки тренером учебного материала, педагогической ситуации, собственных действий и состояний, особенностей деятельности спортсменов. Умение видеть и исправлять ошибки у своих учеников базируется именно на этой способности. Включает педагогическую наблюдательность, позволяющую проникать во внутренний мир спортсменов, понимать его переживания и состояния, видеть тенденции изменения его личности, подмечать положительные качества и максимально использовать их в процессе воспитания.

Гностический (когнитивный) компонент обеспечивает знание и глубокое понимание целей, задач, мотивов педагогического процесса и конечных результатов своей деятельности на основе анализа ее достоинств и недостатков, познание личностных характеристик учащихся, постоянное пополнение и развитие своих знаний на основе освоения новой информации, способность делать выводы из своих ошибок и поражений.

Проектировочный компонент заключается в умении поставить цель, найти пути и способы ее реализации, строить долгосрочные планы развития личности своего воспитанника, организации его физического воспитания. Очень важно педагогическое воображение – способность проектировать будущее ученика, предвидеть результаты своей работы.

Конструктивный компонент тесно связан с проектировочным и гностическим, определяет успешность воплощения замысла педагога в реальной жизни и практике, умение правильно, высокоэффективно построить учебно-воспитательный процесс, позволяет выбирать наиболее подходящие средства и методы воспитания, обучения (умение преподнести материал так, чтобы он стал доступным для обучаемых и был прочно усвоен).

Креативный компонент определяет творческий потенциал педагога, его чувствительность к проблемам, критичность, умение создавать новые средства, методы воспитания, обучения. Итогом творчества педагога является не только успешность его воспитанников, уровень физической подготовки, развитие их двигательных навыков, но и совершенствование их личности.

Двигательный компонент является специальным компонентом, характеризует умения тренера показать упражнения, вникнуть в механизм движения, найти индивидуальные ошибки в технике и устранить их. Хорошее здоровье, выносливость нервно-психической сферы, высокая работоспособность, развитые физические качества необходимы для педагога в области физической культуры и спорта.

Организаторский компонент определяя эффективность любой практической работы в группе, где люди взаимодействуют друг с другом, зависит от целого комплекса личностных качеств педагога и позволяет реально оценивать обстановку, принимать решения и добиваться их исполнения. Характеризуется умением целеустремленно, по плану организовывать обучение и воспитание учащихся, рационально распределять время и силы, четко, без потерь времени подготовить и провести любое мероприятие: спортивное

соревнование, туристский поход, вечер отдыха, встречу с родителями и. т.п.

Коммуникативный компонент позволяет тренеру устанавливать наиболее благоприятные взаимоотношения с воспитанниками. Коммуникабельность педагога наиболее ярко проявляется в его педагогическом такте, умении избегать конфликтов с учениками, коллегами, а при их возникновении, конструктивно их разрешать. Оптимистический тон и доброжелательность тренера не менее важны, чем его профессиональная квалификация.

Экспрессивный компонент проявляется в артистизме тренера, выразительности речи, мимике и пантомимике, чувстве юмора.

19. Психологические аспекты профессионального контакта тренера со спортсменами.

Было предпринято много попыток охарактеризовать личность тренера. Так, для выявления личностных особенностей, необходимых идеальному тренеру по плаванию, проводился опрос как самих пловцов, так и их тренеров. Тренер должен быть: открытым, общительным, эмоционально устойчивым; способным управлять спортсменом, особенно в соревновательной ситуации. У него должен быть достаточно высокий интеллект; развиты уверенность в себе, практичность, решительность, самостоятельность.

Индивидуальные различия в общении тренеров позволили разделить их на «эмоциональных» и «сдержанных» (*Д.Я.Богданова, Л.К.Доронина, 1975*).

У сдержанных тренеров чаще всего проявляется нормальное, несколько нервное и спокойное проявление эмоций. Они не слишком разговорчивы, их речь не богата мимикой и жестами, тон обращения несколько повышенный и обычный, резкий тон наблюдается редко; в формах обращений преобладают побуждения, указания, неодобрения и замечания, редко – одобрения, почти никогда требования. Эмоциональные реакции на неудачные действия внешне почти не проявляются.

Эмоциональным тренерам свойственна высокая интенсивность общения, повышенный и резкий тон; в обращении преобладает техническая, оценочная, организационная информация, успокаивающее и дисциплинарное обращения встречаются редко. Среди форм обращения преобладают указания, побуждения, неодобрения, реже – замечания, одобрения, требования. У таких тренеров часто возникают конфликты со спортсменами.

Выделяют основные типы тренеров, которые определяют педагогические закономерности его деятельности (*Г.И. Савенков, А.В. Родионов, Б.Дж. Кретти и др.*):

Тренер – учитель. *А.С. Макаренко* говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела. Одной из характеристик деятельности тренера является ее педагогическая направленность. Хорошая работа тренера подобна хорошей работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внеклассную работу. Известно значительное количество исследований, касающихся личностных качеств учителя. В целом было установлено, что овладение новым материалом зависело от ясности изложения, выразительности и умения

преподавателя преподнести материал обучаемым; степень понимания материала учениками зависела от энергичности, проявляемой учителем, и его манеры изложения материала; доброжелательная атмосфера в классе зависела от поведения учителя, который умеренно контролировал обучаемых и допускал известную свободу их действий. Структуру знаний тренера составляют общественно-политические, психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания.

Тренер – психолог. К.Д.Ушинский писал: «Каждый педагог – психолог». Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки тренера. Чтобы управлять поведением юного спортсмена, тренеру необходимо обладать искусством проникновения во внутренний мир ребенка. Тренеры–мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют индивидуальные проявления психических качеств и особенностей; содействуют формированию личности в процессе воспитания. Эти черты и особенности имеют как общие, так и специфические (обусловленные особенностями конкретного вида спорта) проявления и представляют собой компоненты направленности личности (например, социальные стороны спортивной мотивации, общественные интересы, гражданственность, убежденность), характера (принципиальность, оптимизм, общительность, эмоциональная устойчивость, самокритичность), волевой сферы (дисциплинированность, самообладание), социально-психологические характеристики спортивной группы (сплоченность, стремление к взаимодействию и взаимопомощи, психологическая совместимость, ситуативное взаимопонимание, эмпатия). Диагностика этих особенностей является одним из требований психологического подхода тренера к осуществлению процесса воспитания и обучения юного спортсмена.

Тренер – организатор. Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования собственно педагогических и функциональных задач. Решение собственно педагогических задач ведет к изменению личности юных спортсменов, их навыков и умений.

Тренер – новатор. В представлении тренера и спортсмена идеальный тренер должен быть готов охотно пойти на разумный риск, не быть слишком консервативным и обладать достаточным интеллектуальным развитием. Анализ исследований позволил установить, что лица, склонные к новаторству, отличались творческим подходом к работе и обладали более высоким уровнем интеллектуального развития, чем обычные тренеры. Их социально-экономический статус также был выше. Такие люди, по мнению А. Маслоу, обычно отличаются «готовностью воспринимать новое», «спонтанны и экспрессивны».

20. Педагогический такт. Педагогическое общение.

С педагогическим мастерством, культурой тренера связаны его взаимоотношения со спортсменами, что определяется так же уровнем взаимной эмоциональной привлекательности, статусом тренера. Психологи отмечают, что сильных спортсменов с легкими характерами не бывает. Поэтому одна из

главных профессиональных психологических задач тренера – построить оптимальное взаимодействие со спортсменом, направленное на достижение максимального для него результата.

Эффективность профессионального контакта тренера со спортсменами во многом определяются *педагогическим тактом и педагогическим общением*.

Педагогический такт – умение тренера найти педагогически целесообразный прием воздействия на личность или коллектив, особое чувство оптимума, мера всего того, что делает тренер.

Педагогический такт проявляется:

- в установлении благоприятных взаимоотношений со спортсменами (тренер прост и естественен в обращении с воспитанниками, поддерживает состояние высокой работоспособности, приподнятой увлеченности трудом);
- в умении сдерживать свои чувства и не терять самообладания в сложной обстановке (выдержка и уравновешенность тренера);
- в сочетании требовательности с чутким отношением к занимающимся, уважением к воспитанникам (тактичный педагог внимательно и заинтересованно относится к успехам и неудачам каждого спортсмена, проявляет искреннее внимание, не переходящее в панибратство);
- в умении быстро и правильно оценить сложившуюся обстановку, и в то же время не торопиться с выводами о поведении и способностях воспитанников, в самокритичной оценке своего труда;
- во внешнем облике педагога.

Педагогическое общение тренера со спортсменами – это организуемый процесс возникновения и развития контактов при решении разнообразных задач обучения и воспитания. В общении происходит взаимоотражение, взаимопонимание, обмен информацией, взаимовлияние, взаимопереживание и организация совместной деятельности.

Педагогическое общение отличается *специфическими особенностями*: его инициатором в большинстве случаев является педагог; в процессе общения решаются воспитательные и образовательные задачи; и тем не менее общение выступает не только фоном учебно-воспитательного процесса, но имеет собственное значение и содержание.

В педагогическом общении выделяют следующие стороны:

- перцептивную (восприятие, оценка тренером спортсменов);
- интерактивную (организация совместной деятельности);
- коммуникативную (обмен информацией, мыслями, чувствами).

Уважение к ученикам, справедливость и требовательность педагога, сдержанность, вежливая строгость, неназойливая пунктуальность наиболее благоприятны в отношениях. Рабочая обстановка в коллективе допускает дружеский разговор, душевную улыбку, представление возможности спортсменам высказать свое мнение по тому или иному вопросу. Необходимо приучать себя терпимо относиться к поведению окружающих, спокойно и терпеливо разъяснять ученикам их ошибки. Доверие окрыляет спортсмена, способствует его активности, повышению самооценки. Очень важно научиться

контролировать свои эмоции, понимать, что педагог отвечает не только за свои поступки, но и за правильное понимание их спортсменами. Достойное поведение тренера в моменты спортивной борьбы его учеников влияет и на его отношение со спортсменами и нередко на их результаты.

Грубость, неуважение к спортсменам, привычка покрикивать на учеников, включать в разговор бранные слова неприемлемы в отношениях со спортсменами и свидетельствуют о низкой культуре тренера. Нарушает контакты с учениками стремление тренера снять с себя ответственность за промахи и упущения в работе.

21. Творчество тренера.

«Творчество – это деятельность, порождающая нечто качественно новое, отличается неповторимостью, оригинальностью». В качестве основных признаков педагогического творчества можно определить следующие: владение приемами научного анализа, синтеза, прогнозирования; предвосхищение (антиципация) – осознание человеком результата действия еще до того, как оно будет реально воспринято или осуществлено.

Признаки педагогического творчества:

- способность разрабатывать научно-практические методики (инструментарий) и внедрять их в практическую деятельность;
- способность видеть в опыте других тренеров идеи, руководствуясь которыми они успешно продвигаются к вершинам профессионализма;
- умение использовать опыт других тренеров применительно к условиям собственной деятельности;
- способность прогнозировать и экстраполировать продуктивную педагогическую деятельность, создавать педагогические инновации;
- умение принимать оптимальное решение в конкретной ситуации: проявление гибкости в педагогическом труде;
- способность выходить за пределы образовавшейся системы знаний (рассмотрение явлений с новых сторон, умение восстанавливать связи между явлениями, видеть общие признаки между отдельными факторами и т.п.);
- умение сопротивляться педагогическому консерватизму, преодолевать вредные стереотипы в педагогическом труде и в образовании;
- умение переносить знания в различные педагогические условия.

В процессе выделения признаков педагогического творчества учитывается сложившийся способ общения тренера со спортсменами. Кроме того, любой из признаков творчества в какой-то степени входит в содержание другого, поэтому между ними не следует возводить какие-то перегородки. Признаки творчества взаимосвязаны и нередко проявляются в единстве.

Творчество тренера и его прозорливость проявляются в неразрывном единстве. К тому же объект деятельности (спортсмен), являясь одновременно субъектом (он способен понимать, принимать или сопротивляться тренеру), успешнее формируется при условии, если чувствует (видит) собственный

интеллектуальный и моральный рост. В противном случае – стояние на месте: без движения вперед личность как бы затухает, а то и деградирует.

Уровни педагогического творчества рассматриваются с учетом сформированности умения анализировать свой труд и его качественные показатели:

Первый уровень — информационно-воспроизводящий. Тренер умеет воспроизводить опыт других, решать простые педагогические задачи на пути к результату, анализирует эффективность принимаемых решений в конкретных ситуациях. Этот уровень правомерно рассматривать как уровень деятельности тренера без категории.

Второй уровень – адаптивно-прогностический. Тренер умеет трансформировать (преобразовывать) известную ему информацию, отбирать способы, средства, методы тренировки со спортсменами с учетом его личностных качеств. При этом он предвидит результат тренировочного процесса (взаимодействия), понимает, какой эмоциональный отклик находит та или иная отобранная им информация, то или иное его действие.

Третий уровень – рационализаторский. Тренер проявляет рационализаторские способности (высокая эффективность опыта, умение решать сложные, нестандартные педагогические задачи и находить оптимальные решения, элементы индивидуальности, новаторства).

Четвертый уровень — научно-исследовательский. Тренер умеет определить концептуальную основу собственного поиска, разрабатывает собственную систему деятельности на основе исследования ее результатов.

Пятый уровень – креативно-прогностический. Тренер способен выдвигать сверхзадачи и обосновывать способы их решения; очевиден «скачок» в ранее неизвестное. Тренер вносит существенные изменения в систему подготовки спортсменов, трансформирует ее и, овладев механизмом диагностики, идет от алогичного к ломке устоявшихся стереотипов.

22. Индивидуальный стиль деятельности тренера.

Стиль деятельности является одним из важнейших механизмов приспособления человека к любому виду деятельности (профессии), в том числе и к профессиональной деятельности тренера. Любой тренер осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью определенных приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности.

Под *индивидуальным стилем деятельности* понимается система наиболее эффективных приемов и способов организации своей деятельности, которая способствует наилучшему приспособлению индивидуальных качеств в целях достижения высокой эффективности деятельности.

Е.П. Ильин (2000) характеризовал различные стили деятельности преподавателя физической культуры: подготовительные стили (описывающие подготовку к тренировочному занятию); стили побуждения спортсменов к деятельности; стили подачи учебного материала. При описании каждого стиля определялся преобладающий тип нервной системы, а также достоинства и недостатки указанных стилей.

Интересной является классификация стилей педагогической деятельности, выделенная *З.Н. Вяткиной (1976)*, так как отражает основные структурные компоненты педагогической деятельности. В деятельности тренеров с активным положительным отношением к труду и высоким уровнем педагогического мастерства, но разными свойствами нервной системы проявляются различные индивидуальные стили деятельности:

Организационно-коммуникативный (сильная подвижная нервная система)

- краткость и лаконичность плана тренировки (схематичный характер конспекта);
- быстрота и четкость организации спортсменов в начале тренировки, дисциплинирование спортсменов, активное требование выполнения всех распоряжений и команд;
- склонность к импровизации, творческий и разнообразный характер ведения тренировки;
- оперативность решения педагогических задач в ходе тренировки;
- использование разнообразных методических приемов обучения и способов педагогического воздействия;
- большая интенсивность общения, экспромтный и непринужденный характер, использование разнообразных форм и средств общения (юмор, шутка, мимика, пантомимика и т.д.);
- выразительность, эмоциональность речи, неравномерность тона обращения, резкий переход от спокойного до повышенного

Конструктивно-организаторский (сильная инертная нервная система)

- заблаговременная и тщательная подготовка к тренировке;
- соответствие тренировки ранее намеченному плану, предварительное обдумывание предстоящих действий;
- устойчивость требований к организации юных спортсменов в начале и в ходе тренировки (стереотипное начало);
- постепенное начало тренировки («втягивающий» период);
- полнота и точность объяснения выполняемых упражнений;
- ярко выраженный контроль за качеством выполнения упражнений, собственных указаний и распоряжений;
- равномерный темп ведения тренировки;
- дисциплинирование юных спортсменов до нарушения (предупреждение этих нарушений), использование однообразных и устойчивых дисциплинарных воздействий;
- относительная бедность и стандартность средств общения, преимущественно спокойный тон обращения к спортсменам

Конструктивно-коммуникативный (слабая нервная система)

- соответствие тренировки намеченному плану, повышенная ответственность к подготовке и проведению тренировки;
- тщательность и детализация в отборе учебного материала;

- повышенное внимание к организации команды в начале тренировки, удачный выбор своего места и рациональные перемещения в зале, на спортплощадке;
- усиленный контроль за правильностью выполнения упражнений, исполнения команд, сохранения дисциплины;
- дисциплинирование юных спортсменов преимущественно в целях предупреждения нарушений;
- система индивидуальных заданий и поручений воспитанникам;
- интенсивное общение, преимущественно обусловленное потребностью в установлении деловых, предварительно обдуманных взаимоотношений с юными спортсменами;
- ровный, спокойный тон обращения к подросткам (преимущественно доброжелательный), избегание конфликтов в общении.

23. Психология профессионального самоопределения тренера.

Склонность к какой-либо деятельности развивается в единстве с соответствующими способностями, в данном случае с педагогическими. Развитие склонности к педагогической деятельности будет возможным в случае, когда выбор профессии тренера обусловлен привлекательностью процессуальной стороны его деятельности и достигаемыми в ней результатами. Это составляет одну из задач профессиональной ориентации школьников-спортсменов и студентов физкультурных вузов.

Профессиональное самоопределение – поиск и нахождение личностного смысла выбираемой, осваиваемой и уже выполняемой трудовой деятельности, а также нахождение смысла в самом процессе самоопределения.

Выделяют обобщенный смысл профессионального самоопределения: поиск такой профессии и работы, которая давала бы возможность получать заработок в соответствии с затраченными усилиями, а также поиск личностного смысла труда. *Е.А. Климов (1983)* выделяет два уровня профессионального самоопределения: гностический (перестройка сознания и самосознания) и практический (реальные изменения социального статуса).

Задачи профессионального самоопределения (Н.С. Пряжников, 2001):

- информационно-справочные, просветительские;
- диагностические (помощь в самопознании);
- морально-эмоциональные (психологическая поддержка);
- помощь в выборе, в принятии решения.

Главная (идеальная) цель профессионального самоопределения тренера: сформировать внутреннюю готовность самостоятельно и осознанно планировать, корректировать и реализовывать перспективы своего развития (профессионального, жизненного и личностного).

Выделяют основные типы самоопределения: профессиональное, жизненное и личностное.

Для *профессионального самоопределения* характерны: большая формализация (профессионализм отражается в дипломах и сертификатах, в

трудоустройке, в результатах труда и т.п.); благоприятные условия (социальный запрос, соответствующие организации, оборудование и т.п.).

Для *жизненного самоопределения* характерны: глобальность того образа и стиля жизни, которые специфичны для той социокультурной среды, в которой живет человек; зависимость от стереотипов общественного сознания данной среды, от экономических, социальных, экологических и других «объективных» факторов, определяющих жизнь данной группы.

Для *личностного самоопределения* характерны: невозможность формализации полноценного развития личности (трудно представить себе, чтобы у человека был диплом или сертификат с записью о том, что «обладатель данного документа является... личностью»); для полноценного личностного самоопределения лучше подходят сложные обстоятельства и проблемы, которые не только позволяют проявиться в трудных условиях лучшим личностным качествам человека, но часто и способствуют развитию таких качеств.

Для тренера, который основную часть времени проводит на работе, личностное самоопределение в большей степени связано с профессиональным самоопределением (с «главным делом» жизни). В творческих профессиях у специалиста имеется возможность самореализации, постоянного расширения имеющихся устремлений и возможностей.

24. Психологические аспекты профориентации.

Выбор профессии тренера редко бывает случайным, даже, несмотря на то, что многие скажут, что стали тренерами «благодаря стечению обстоятельств» или «по необходимости». «По необходимости» можно выбрать и какой-то другой род деятельности, который является более спокойным, чем работа тренера. Такие объяснения чаще всего являются поверхностными, тренеры, пытаются лишь рационально объяснить эмоциональный компонент выбора своей профессии. Однако, выбор профессии тренера не всегда связан с осознанием и наличием у субъекта педагогических способностей. В результате отсутствует стремление к развитию педагогических способностей, и связанная с ними склонность не находит своего развития.

Характерно, что тренерами чаще всего решают стать спортсмены, не добившиеся в свое время желаемых результатов или ощутимого успеха на спортивной арене (спортсмены – «средняки»). Они «продлевают» свою спортивную жизнь и в качестве тренеров завоевывают славу, которой им не удалось достичь, будучи спортсменами. В этом случае профессия тренера может послужить хорошим источником моральной компенсации.

Среди тренеров, в прошлом спортсменов экстра-класса, нередко встречаются такие, которые по самым различным причинам не смогли получить широкого признания на новом поприще. Для спортсменов экстра-класса профессия тренера дает возможность пополнить свою коллекцию новыми призами. Нередко их решение стать тренерами вызвано тем, что им не хочется оставлять среду, в которой они чувствовали себя уверенно. По всей вероятности, связь со спортом и связанные с ним ожидания являются первичными мотивами в выборе профессии тренера.

Периодизация карьеры психолога *Д. Сьюпера* включает 6 этапов:

1. Этап «*роста*» – развитие основных интересов и способностей (от рождения до 14 лет), представления о будущей профессии выстраиваются на основании сначала фантазии (4–10 лет), затем – осознания собственных интересов (11–12 лет), а позже и на основании осознания своих способностей (13–14 лет).

2. Этап «*разведки*» – исследование своих сил и устремлений, их апробация в различных видах трудовой и учебной деятельности (от 14 до 25 лет). Возможно даже временное, но не основное занятие определенной профессией (15–17 лет). В переходный период (18–21 год) продолжается активный поиск профессионального учебного заведения, включая и временные подработки. Завершается этот этап апробированием избранной профессии в процессе реальной трудовой деятельности, часто совмещаемой с учебой (22–24 года), что требует ориентации современной системы подготовки на практику.

3. «*Пробный*» этап – человек пробует себя в качестве полноценного специалиста, способного «конкурировать» с более опытными работниками (25–30 лет). Как известно, именно конкуренция в стремлении к жизненному успеху (к карьере) является важнейшим смыслом существования в цивилизованном обществе. Предполагается, что стремление к успеху – это важнейший стимул и высокопроизводительного труда, и личностного развития.

4. Этап «*стабилизации*» – утверждение себя в качестве надежного и преуспевающего специалиста, что предполагает дальнейшее профессиональное образование и упрочение своих позиций в обществе (от 30 до 44 лет);

5. Этап «*поддержания*» – сохранение достигнутых позиций, стремление создать устойчивое профессиональное и социальное положение. Решается вопрос – получится ли построить желаемый образ жизни и добиться успеха, т.е. состоится ли карьера вообще (от 45 до 64 лет).

6. Этап «*спада*» – уход, уменьшение профессиональной и социальной активности (от 65 лет и более).

25. Функциональные состояния тренера: состояние утомления, переутомление, психическое пресыщение, стресс и др., их диагностика.

В психологическом плане состояние следует рассматривать как реакцию на внешние или внутренние возмущения, которые изменяют характеристики психической системы и организма в целом.

Изучение психических состояний тренера и особенностей их влияния на состояние и спортивный результат спортсмена имеет большое значение и актуальность. *Ю.Я. Киселев (1974)* обосновал необходимость исследования состояний тренера следующим образом: «это представляется очень важным, во-первых, потому, что тренер тоже живой человек, его деятельность тоже нужно оптимизировать, и, во-вторых, потому что существует эмоциональное заражение» С помощью наблюдения было установлено, что «спортсмен чрезвычайно чувствителен к состоянию своего тренера, он индуцируется апатией или лихорадочным состоянием тренера и это выбивает его из оптимального состояния».

Отмечая специфику деятельности тренера, необходимо заметить, что «будучи в своей основе конкурентной, она постоянно держит тренера в состоянии определенной степени психического напряжения ... в условиях, когда основным мотивом (и критерием успешности) всей деятельности тренера являются результаты его учеников – критерии его профессионального, педагогического мастерства» (Г.Д. Горбунов, 1986).

Психические состояния многообразны, как и условия, их вызывающие.

При выделении этих групп учитывалось их влияние на качество практической деятельности тренера в работе с юными спортсменами.

Также можно выделить три основные группы психических состояний в профессиональной деятельности тренера:

1) предстартовые состояния (*стартовая лихорадка и апатия, состояние боевой готовности...*);

2) профессиональный стресс (*напряженность*);

3) состояния, проявляющиеся в процессе труда: *устомление (переустомление, психическое пресыщение), вработывания, оптимальной работоспособности, монотонии, профессиональное выгорание и др.*

Психическое состояние тренера в период, предшествующий соревнованиям, связано с эмоциями, возникшими вследствие выступления его воспитанников на предстоящих соревнованиях.

Характеристика предстартовых состояний тренера (А.А. Лалаян, 1969):

Стартовая лихорадка – тренер находится в состоянии напряженности сверх меры, он невыдержан, беспокоен, задумчив, рассеян; много говорит, иногда повторяясь; несколько раз спрашивает спортсмена, как он себя чувствует; раздраженно делает неуместные замечания.

Стартовая апатия – тренер абсолютно не напряжен, подавлен, безразличен, совершенно не разговаривает, не проявляет никакой реакции, задумчив; перед игрой не дает никаких указаний, как будто не замечает своих спортсменов.

Состояние боевой готовности – наблюдается боевая напряженность, высокая активность, хорошее настроение, сдержанность; тренер разговаривает только в необходимых случаях, о соревнованиях мало, и то в оптимистическом тоне; выражение его лица обнадеживающее.

Таким образом, психическое состояние тренера, проявляющееся в его поведении, воздействует на психику спортсмена, вызывая определенную реакцию, которая проявляется на аффективном и поведенческом уровне. Предстартовые состояния тренера, с одной стороны, влияют на настроение спортсмена, с другой – на качество указаний, даваемых тренером непосредственно перед соревнованием.

26. Выявление «синдрома выгорания» в тренерской деятельности.

Термин «профессиональное выгорание» ввел американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг (1974) для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном, эмоциональном общении с клиентами.

Выгорание рассматривается как долговременная стрессовая реакция или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром «психического выгорания» позволяет рассматривать это явление в аспекте личностной деформации профессионала под влиянием длительного профессионального стажа работы по одной и той же специальности.

Большое внимание уделяется исследованию эмоционального выгорания в работе тренера (*Н.Е. Водолянова, 2000; Г.В. Ложкин, Н.Ю. Волянюк, 2004 и др.*).

Синдром «выгорания» обычно характерен для представителей профессий системы «человек-человек»: врачей, учителей, полицейских, юристов, консультантов, психотерапевтов, а также тренеров, спортивных руководителей, менеджеров команд, выполняющих функции управления персоналом спортивных организаций. «Выгорание» – профессиональная болезнь тренера. Исследования показывают, что ключевую роль в синдроме «выгорания» играют эмоционально напряженные отношения, как, например, отношений между тренером и квалифицированными спортсменами, отношения между руководителем и подчиненными в конфликтных ситуациях или при неблагоприятном «психологическом климате» в коллективе.

Наиболее ярко синдром «выгорания» проявляется в тех случаях, когда коммуникации отягощены негативной эмоциональной насыщенностью, как это часто бывает у тренеров в длительных и ответственных соревнованиях их команд и учеников с неопределенностью на конечный успех, но с высокими притязаниями на него. Вероятность появления «выгорания» увеличивается по мере возрастания частоты и продолжительности контактов разрушительной эмоционально-психологической природы. Эта профессиональная деформация мешает полноценному управлению учебно-тренировочным процессом.

1) *Одномерная модель.* Согласно первой модели, «выгорание» – это состояние физического и психологического истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях.

Данная трактовка близка пониманию «выгорания» как синдрома «хронической усталости». Приверженцы одномерного подхода не ограничивают «выгорание» какими-либо определенными профессиональными группами.

2) *Двухмерная модель.* Вторая модель рассматривает «выгорание» как «двухмерный конструкт», состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации. Последняя проявляется в изменении отношений либо к себе, либо к другим (воспитанникам, подчиненным, пациентам, коллегам).

3) *Трехкомпонентная модель.* Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома «выгорания» американских исследователей К. Маслач и С. Джексон. В соответствии с данной моделью «выгорание» понимается как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личных достижений.

– *Эмоциональное истощение* рассматривается при этом как основная составляющая «профессионального выгорания» и проявляется в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении.

– *Вторая составляющая – деперсонализация* проявляется в деформации отношений с другими людьми – в избегании «лишних» контактов и компаний, в повышенной зависимости от вышестоящих и отдельных лиц, в обостренном негативизме, критичности, прагматичности и цинизме в отношениях к людям, в отказе от прежней дружбы и сокращении круга общения.

– *Третий компонент «выгорания» – редукция личных достижений* может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию самого себя, своих профессиональных достижений и успехов, в негативизме и пессимистичности относительно своих служебных достоинств и возможностей дальнейшего профессионального роста, либо в редуцировании собственного достоинства, в ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим.

27. Психологические методы коррекции неблагоприятных функциональных состояний тренера.

В.В.Бойко(1996) выделяет ряд внешних и внутренних факторов предпосылок, которые провоцируют эмоциональное выгорание.

К внешним факторам относят уровни материальной среды, содержание работы и социально-психологические условия деятельности. Психологи отмечают доминирующую роль этих факторов в возникновении выгорания.

1. Хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность.

Такая деятельность связана с интенсивным общением, профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро принимать решения.

2. Дестабилизирующая организация деятельности.

Основные ее признаки: нечеткая организация и планирование труда, плохо структурированная и расплывчатая информация, наличие в ней мелких подробностей, противоречий. При этом дестабилизирующая обстановка вызывает многократный негативный эффект: она сказывается на самом профессионале, на субъекте общения – спортсмене, родителях и т.д.

3. Повышенная ответственность за исполняемые функции и операции.

Представители массовых профессий обычно работают в режиме внешнего и внутреннего контроля. Прежде всего, это касается педагогов, воспитателей и т.д. Процессуальное содержание их деятельности заключается в том, что постоянно надо входить и находиться в состоянии субъекта, с которым осуществляется совместная деятельность. Постоянно приходится принимать на себя энергетические разряды партнеров. Например, у учителя за день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь значительны, что к следующему дню психические ресурсы практически не восстанавливаются.

4. Неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности.

Определяется двумя основными обстоятельствами – конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель – подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега – коллега». Нервозная обстановка побуждает одних

растрачивать эмоции, а других – искать способы экономии психических ресурсов. Рано или поздно человек будет склоняться к тактике эмоционального выгорания: держаться от всего и всех подальше, не принимать все близко к сердцу.

5. Психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения.

У педагогов и воспитателей это дети с аномалиями характера, нервной системы. В процессе профессиональной деятельности почти ежедневно попадает человек, который «портит вам нервы» или «довеет до белого каления». Невольно специалист начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов, убеждая себя при помощи формулы: «не следует обращать внимание». В зависимости от статистики своих наблюдений, он добавляет, кого именно надо эмоционально игнорировать: невоспитанных, распущенных, неумных, капризных или безнравственных.

К внутренним факторам, обуславливающим эмоциональное выгорание относят следующие:

6. Склонность к эмоциональной ригидности.

Эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан. Например, формирование симптомов «выгорания» будет проходить медленнее у людей импульсивных, обладающих подвижными нервными процессами.

7. Интенсивная интериоризация (восприятие и переживание) обстоятельств профессиональной деятельности.

8. Слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

9. Нравственные дефекты и дезориентация личности.

Возможно, профессионал имел нравственный изъян еще до того, как стал работать с людьми, или же приобрел их в процессе деятельности. Нравственный дефект обусловлен неспособностью включать во взаимодействие с деловыми партнерами такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинств другой личности. Нравственная дезориентация вызывается иными причинами - неумением отличать хорошее от плохого. Однако как в случае нравственного дефекта, так и при наличии нравственной дезориентации, формирование эмоционального выгорания облегчается. Увеличивается вероятность безразличия к субъекту деятельности и апатии к исполняемым обязанностям.

Таким образом, эмоциональное выгорание представляет собой приобретённый стереотип эмоционального, чаще всего профессионального поведения. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

ТЕМА 10. СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ

1. Психологическое сопровождение как компонент профессионального мастерства психолога.
2. Задачи психологического сопровождения в спорте.
3. Актуальное состояние системы психологической помощи в спорте.
4. Направления психологического сопровождения в спорте.
5. Психологическое сопровождение на различных этапах соревновательного цикла.
6. Взаимодействие организаций в процессе психологического сопровождения спортсменов различной квалификации.
7. Роль психолога на разных этапах спортивной карьеры.
8. Система психологической помощи спортсмену и тренеру.
9. Условия работы спортивного психолога.
10. Критерии оценки деятельности спортивного психолога.
11. Субъективные и объективные трудности организации эффективного психологического сопровождения.
12. Мотивация сотрудничества в психологическом сопровождении.
13. Этика и экология взаимодействия психолога со спортсменом и тренером.

1. Психологическое сопровождение как компонент профессионального мастерства психолога.

Психологическое сопровождение – это комплекс психологических мероприятий для повышения подготовленности спортсмена. Психологические мероприятия могут быть реализованы в общей и специальной физической подготовке, при совершенствовании техники приемов и тактики соревновательного поведения, в разминке и в период досуга спортсмена. Это могут быть отдельные упражнения, приемы психорегуляции, спортивные ритуалы, беседы или тестирование. Все это умеет делать психолог. Но чтобы эти мероприятия стали психологическим сопровождением, требуется связать их в логическую последовательность, которая целенаправленно решает конкретные задачи психологической подготовки. Поэтому деятельность спортивного психолога при организации сопровождения начинается с изучения особенностей тренировочной и соревновательной деятельности в конкретном виде спорта, выявлении актуальных проблем и постановку (желательно совместно с тренером) ближних и дальних целей психологической подготовки. Для этого спортивный психолог должен владеть знаниями в области спорта: методике подготовки, физиологии, правилах и условиях соревнований и т.д.

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 взаимосвязаны 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. Задачи психологического сопровождения в спорте.

Задачи психологического сопровождения в спорте вытекают из специфики подготовки спортсменов и особенностей их соревновательного календаря. Главная задача подготовки – помочь спортсмену в нужный момент соревнования показать максимум своих возможностей. И психологическая подготовленность спортсмена является важной частью его общей подготовленности к соревнованию. Объективно оценить психологический потенциал спортсмена и обоснованно прогнозировать результативность его соревновательной деятельности – задача психодиагностики в рамках психологического сопровождения. Формирование оптимального предстартового психического состояния – это одна из задач психологической подготовки, а, следовательно, и психологического сопровождения. На этом этапе спортсмену могут помогать и тренер, и психолог, и врач, товарищи по команде, друзья, близкие и т.д. Но в самих соревнованиях спортсмен выступает самостоятельно, поэтому он должен владеть методами регуляции своего психического состояния, которое может изменяться в ходе соревновательной борьбы. И это тоже задача психологического сопровождения. Оптимизация взаимодействия со всеми участниками тренировочного и соревновательного процесса необходима для повышения эффективности любой совместной деятельности, что особенно

актуально в командных видах спорта. И, конечно, психологический анализ проведенной работы (как на тренировке, так и в соревновании) является задачей профессиональной деятельности спортивного психолога. Таким образом, кратко обобщим – задачами психологического сопровождения в спорте являются:

- оценка психологического потенциала спортсмена;
- формирование оптимального социально-психологического климата;
- развитие актуальных для данного вида спорта психических качеств;
- прогнозирование готовности к соревновательному выступлению;
- формирование оптимального предстартового состояния и его коррекция при необходимости;
- освоение приемов регуляции психического состояния;
- психологический анализ проведенной работы.

3. Актуальное состояние системы психологической помощи в спорте.

В Республике Беларусь много лет создается уникальная система психологического сопровождения спортивной деятельности. Отдельные компоненты системы, например, психодиагностика спортсменов высокого класса, реализованы на самом высоком уровне. Сегодня работу в области спортивной психологии выполняет десятки специалистов, которые периодически встречаются на семинарах, конференциях, повышении квалификации. Во многих спортивных учреждениях (УОР, РЦОП) в штатном расписании есть должность тренера-психолога. С 2002 года осуществляется подготовка спортивных психологов на базе БГУФК. Написаны учебники, пособия и методические рекомендации. Но вся эта работа еще не смогла охватить всех нуждающихся в психологической помощи. Прежде всего, это касается детско-юношеского спорта и спортивного резерва, когда помощь психолога может принести максимальную пользу. Постоянно проводятся различные мероприятия для тренеров и родителей спортсменов для повышения их психологической компетентности. Ситуация постепенно меняется в лучшую сторону, но окончательного формирования системы психологической помощи спортсмену еще предстоит сделать много работы.

4. Направления психологического сопровождения в спорте.

В психологическом сопровождении можно выделить три основных направления:

- 1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;
- 2) терапевтическое – психологическая помощь при нарушении здоровья, пограничных состояниях, восстановлении после травмы, болезни и
- 3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности. И если для реализации мероприятий первого направления могут успешно привлекаться

психологи разных специализаций, то для второго и третьего нужны конкретные специалисты – психотерапевты и спортивные психологи.

В каждом виде спорта психологическое сопровождение имеет свои особенности. В общем случае, предлагаем выделять шесть направлений работы спортивного психолога:

- психологический отбор и селекция на основании психодиагностики;
- формирование оптимального социально-психологического климата;
- общая психологическая подготовка;
- специальная психологическая подготовка;
- психологическое секундирование на соревнованиях;
- восстановительная психокоррекция.

В зависимости от вида спорта, этапа подготовки, соревновательного календаря варьируется интенсивность, количество и продолжительность психологических мероприятий, составляющих психологическое сопровождение.

5. Психологическое сопровождение на различных этапах соревновательного цикла.

Деятельность спортсмена на различных этапах соревновательного цикла имеет конкретные задачи, и психологическое сопровождение тоже соответствует им. Например, при больших физических нагрузках психологические мероприятия должны способствовать более эффективному восстановлению, а также мотивации к выполнению тренировочной работы.

На этапе обучения двигательным навыкам – освоение и применение идеомоторной тренировки, перед соревнованиями – формирование адекватной мотивации и предстартового состояния.

По мере приближения соревнований физические нагрузки снижаются, но эмоциональное напряжение возрастает. Поэтому психологическое сопровождение тоже от мобилизационных воздействий постепенно переходит к восстановительным. Так, например, восстановление нервно-психической свежести, оптимизация сна и т.д. – важные задачи специальной психологической подготовки.

После соревнований психологическое сопровождение направлено на решение трех важных задач: 1) психологический анализ прошедших соревнований и подготовки к ним; 2) переключение мыслей спортсмена на другую деятельность; 3) мотивация к продолжению работы на новом соревновательном этапе. При этом проводится профилактика негативных состояний, посттравматического стресса, обеспечивается восстановление эмоционального потенциала личности спортсмена.

6. Взаимодействие организаций в процессе психологического сопровождения спортсменов различной квалификации.

В подготовке спортсмена принимают участие много организаций и социальных институтов, которые должны оптимально воздействовать на психику спортсмена, что особенно актуально в детско-юношеском спорте: семья, школа,

друзья, спортивная секция – все формирует характер будущего чемпиона. По мере роста мастерства в жизни спортсмена большую роль начинают играть специализированные учреждения и организации: центр спортивной медицины, научные лаборатории, спортивные федерации, социальные сети, сообщества болельщиков, СМИ и т.д. С некоторыми из них спортсмен вступает в формальные взаимоотношения (например, подписывает контракт), с некоторыми может принципиально не сотрудничать (например, не давать интервью накануне соревнований). В процессе психологического сопровождения психолог учитывает различные факторы воздействия на психику спортсмена и по возможности, регулирует взаимодействие различных организаций. Но эта деятельность очень индивидуальна. Например, встреча спортсмена с болельщиками накануне соревнования может мотивировать спортсмена, а может, наоборот, помешать его концентрации на предстоящем соревновании.

7. Роль психолога на разных этапах спортивной карьеры.

Основными видами деятельности спортивного психолога в процессе психологической подготовки являются следующие:

1. оценка текущего уровня психологической подготовленности;
2. разработка индивидуальной программы воздействий;
3. организация обратной связи о состоянии;
4. применение при необходимости дополнительных мероприятий;
5. создание адекватного психического состояния;
6. управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях;
7. компенсация негативных последствий.

8. Система психологической помощи спортсмену и тренеру.

С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки – физической, технической, функциональной и т.д., ее основные закономерности изучены и многократно подтверждены еще в советский период. Но психологическая подготовка имеет свои формы и средства, а также способы и критерии оценки, которые далеко не всегда так очевидны, как в других направлениях тренировки. Ниже перечислены основные виды деятельности психолога в процессе психологической подготовки:

- оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика);
- разработка индивидуальной программы воздействий (программирование подготовки);
- организация обратной связи о состоянии (мониторинг и оперативная диагностика);
- применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция);
- создание адекватного психического состояния (настройка);
- управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование);

- компенсация негативных последствий (восстановление).

Сегодня в некоторых видах спорта идет работа по отдельным направлениям, но только целостная система позволит в полной мере реализовать потенциал спортсменов и современных научных достижений. Это, на наш взгляд, задача первостепенной важности, на решение которой следует обратить внимание.

Рассмотрим подробнее методику психологического сопровождения на примере одного цикла, но для каждого вида спорта и соревновательного календаря рассматриваемые мероприятия конкретизируются и по форме, и по содержанию.

Оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика)

На этом этапе (в начале соревновательного цикла) проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний и устойчивых предпочтений как в соревновательной деятельности, так и поведении в целом.

Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, уровень владения средствами психорегуляции, степень развития свойств характера, в частности, мотивации и волевой сферы и т.д. Для эффективной групповой работы актуальна оценка совместимости членов команды или спортивной группы.

Полученные данные используются для определения степени восстановления после предыдущего цикла, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности, оптимального режима и направлений дальнейшей работы по психологической подготовке, становятся начальным показателем для оценки эффективности дальнейшей подготовки. В базовой диагностике нет хороших или плохих результатов, изучаются индивидуальные особенности психики спортсмена, и на них нельзя строить прогноз успешности выступления.

Главная задача этой работы – выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации.

Разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки)

Данные, полученные в процессе базовой диагностики, становятся обоснованием комплексного воздействия на спортсмена с целью достижения его максимальной психологической готовности к главным соревнованиям цикла. Мероприятия конкретизируются по форме, содержанию и объему нагрузки, оптимально распределяются по всему циклу, в соответствии с соревновательным календарем определяются сроки контрольных срезов.

Психолог разрабатывает конкретные задания и упражнения для развития нужных психических качеств и передает их тренеру для включения в общий план подготовки спортсмена. При необходимости, планируются индивидуальная работа и групповые мероприятия, например, для сплочения команды. Естественно, что психолог должен обосновать свои рекомендации, добиваться

внедрения их в тренировочный процесс и контролировать качество выполнения своих заданий. Только в этом случае он может нести ответственность за результат. Однако сегодня нередко психолога привлекают на заключительном этапе подготовки, а затем возлагают на него вину за неудачу в соревновании.

Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей соревновательного цикла и создание с учетом индивидуальных особенностей спортсмена плана психологической подготовки.

Организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная диагностика)

Тренировочный процесс спортсмена высокого класса – это преимущественно однообразная работа с большими физическими нагрузками в течение продолжительного периода времени, поэтому в задачу психолога входит борьба с монотонией и поддержание оптимальной работоспособности спортсмена.

Любые незапланированные события нарушают программу подготовки, а следовательно, могут привести к недостаточной готовности в нужный момент. Но в жизни нельзя все предусмотреть, а человек – это не робот, поэтому существует множество ситуаций, которые вносят изменения в запланированный режим. Некоторые из них очевидны, а некоторые тщательно скрываются, а о некоторых спортсмены могут даже не догадываться. Обычно полагаются на результаты медицинских или физических тестов, но психика человека – очень сложная структура, и многие изменения в ней нельзя зафиксировать этими способами.

Поэтому психологический мониторинг как отслеживание изменений в состоянии спортсмена, его настроении, отношениях с окружающими и т.д. – тоже задача психолога. Причем нередко стандартные диагностические процедуры неприменимы, так как слишком громоздки или не дают нужной информации. Именно против такого вмешательства – отвлекающего и бессмысленного, чаще всего и возражают тренеры.

Спортивный психолог – творческая профессия, когда постоянно приходится решать нестандартные задачи. Специализированная оперативная диагностика может определить изменения в состоянии спортсмена раньше, чем он сам почувствует их, поэтому нельзя полагаться на его самочувствие. Как правило, внимательный психолог получает достаточно сигналов, чтобы вовремя распознать тревожную ситуацию: изменения в поведении, настроении, общении и т.п. – и эта еще один повод для того, чтобы психолог был постоянным участником подготовки.

Главная задача этой работы – организовать систематическую диагностику без существенного влияния на тренировочный режим.

Применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция)

Диагностика проблемы – это важная, но все же часть работы психолога. Дальнейшие действия согласовываются с другими специалистами – тренером, врачом, семьей спортсмена. В ситуациях перетренированности, межличностных и внутриличностных конфликтов и т.п. требуется кардинальное изменение

программы подготовки, но часто для компенсации бывает достаточно ввести дополнительные упражнения, провести внеочередной сеанс релаксации или изменить ритуал поведения.

При создании целевых заданий для психологической подготовки следует учитывать задачи этапа и индивидуальные особенности спортсмена. Такие целевые задания могут быть или системой упражнений, применяемых в одном психорегулирующем сеансе, или системой воздействий, составляющих определенный цикл в структуре психологической подготовки. Направленность целевых заданий может быть комплексной или по преимуществу: «на релаксацию», «на коррекцию», «на мобилизацию», или «на развитие психических качеств», «на развитие эмоциональной сферы», «на управление мотивацией» и т.д.

Создание адекватного психического состояния (настройка)

Именно в настройке спортсмена на соревнования и управлении его психическим состоянием обычно видят функции психолога. Это справедливое утверждение, но только при условии, что у психолога со спортсменом установлены доверительные отношения и выработаны механизмы воздействия. И для создания этого условия требуется и время, и знания, и удача. Мечты о волшебнике, который взмахнув палочкой, сделает все идеально, не относятся к реальности нашей жизни.

О процессе психологической настройки написано и сказано немало. Это очень индивидуальный, даже интимный вопрос, который в большинстве ситуаций является «профессиональным секретом» и спортсмена, и психолога. Слова или интонация, мимика или жесты, действия или их отсутствие – все может быть камертоном для психики. Важным является не только сам день соревнований, но и несколько предшествующих.

Универсальная рекомендация для этой задачи – создание индивидуального ритуала предсоревновательного поведения.

Управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование)

В процессе соревнований и для психолога, и для тренера доступ к спортсмену часто ограничен. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог сам объективно оценивать свое состояние и применять методы психорегуляции, для чего в процессе тренировки создаются различные экстремальные ситуации.

Сам спортсмен, особенно в напряженные моменты борьбы, находится в измененном состоянии сознания, когда смысл слов может не осознаваться. Поэтому часто более эффективны невербальные приемы воздействия, например, техники «якорения» или создание психологических «ключей». В любом случае воздействие должно быть кратковременным, приводя к немедленному результату.

Компенсация негативных последствий (восстановление)

На этом этапе происходит освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью; восстановление нервно-психической свежести и желания продолжать

тренировки и выступления. Наиболее распространенным и достаточно эффективным способом восстановления является переключение на другую деятельность.

Но если мы можем произвольно заставить работать другую группу мышц, то с мыслями и воспоминаниями сделать это намного труднее. И нередко обида на судьбу, горечь поражения, память о травме или боязнь конкретного соперника никуда не исчезают, а вытесняются в подсознание, откуда, как троянский конь, в ключевой момент выступления наносят предательский удар.

Таким образом, с завершением соревнований работа психолога не заканчивается, а переходит в другую форму, не менее ответственную, чем перед соревнованием. Но эта проблема сегодня не только не решается, а часто вообще не осознается ни тренером, ни самим спортсменом. А ведь это большой объем работы для опытного психотерапевта! С каждым турниром, сезоном, олимпийским циклом количество негативных впечатлений накапливается, и поэтому так истощены бывают спортсмены к завершению спортивной карьеры.

9. Условия работы спортивного психолога.

Работа психолога в спорте имеет ряд особенностей, которые принципиально отличают ее от других видов профессиональной деятельности. Во-первых, в спорте целью работы является подготовка к максимальному проявлению спортсменом своих возможностей, что требует значительных волевых усилий, эмоционального напряжения и может быть связано с риском для здоровья (получение травмы, перетренированность и т.д.).

Во-вторых, высокая конкурентность соревновательной борьбы вызывает необходимость создания на тренировке экстремальных условий, в том числе и с проявлением социально негативных явлений (конфликтности, агрессивности, дезадаптации). Безусловно, психологическая подготовка должна предусматривать и профилактику переноса негативных ситуаций в повседневную жизнь.

В-третьих, результат деятельности спортивного психолога ожидается в конкретный период проведения соревнований, и получение эффекта от психологической подготовки до или после запланированного момента рассматривается как неудача.

В-четвертых, при подготовке организм спортсмена подвергается различным воздействиям (тренировочные нагрузки, физиотерапия, фармакология и т.д.), и психологические мероприятия должны органично дополнять этот комплекс. Это требует от спортивного психолога знаний по биохимии, физиологии, теории спортивной тренировки и других специальных дисциплин. Только в этом случае он сможет организовать эффективное психологическое сопровождение.

В-пятых, подготовка и соревнования у спортсменов, особенно в спорте высших достижений, проходят в различных городах, залах, на базах и стадионах, что требует от психолога готовности работать в полевых условиях: без стационарного оборудования, аппаратуры, часто и отдельного помещения.

В-шестых, динамичные изменения психического состояния спортсмена им самим могут осознаваться гораздо позже, что фактически исключает из работы спортивного психолога длительные диагностические процедуры и ожидание от спортсмена запроса на конкретную помощь.

Игнорирование перечисленных особенностей приводит к неэффективности психологической подготовки. Правильная постановка задач психологической подготовке, наоборот – экономит время, средства и усилия, как самого спортсмена, так и других специалистов.

10. Критерии оценки деятельности спортивного психолога.

Эффективность профессиональной деятельности спортивного психолога может быть оценена по ряду документов, которые используются в работе.

- Планирующая документация:
 - список спортсменов, курируемых психологом;
 - план психологического сопровождения на год (согласованный с главным тренером);
 - план психологического сопровождения УТС (согласованный с главным тренером);
- Отчетная документация:
 - отчет о выполнении плана работы на год;
 - отчеты о проведенной работе на УТС (с подписью тренера);
 - журнал проведения консультаций (с подписью консультируемого);
- Количество проведенных психопрофилактических и просветительских мероприятий с тренерами и спортсменами (документально подтвержденное).
- Повышение квалификации (документально подтвержденное).
- Экспертная оценка уровня подготовленности спортсменов перед соревнованиями (результаты анкетирования).
- Другие документы:
 - результаты психодиагностических обследований;
 - программы тренировочных занятий и отчеты об их проведении;
 - методические разработки;
 - публикации и т.п.

Другой подход предлагает анализировать содержание деятельности:

- В тренировочном процессе (эффективность общей психологической подготовки)
- При подготовке к соревнованию (эффективность специальной психологической подготовки)
 - На соревнованиях (эффективность секундирования)
 - По социальной адаптации спортсмена
 - По развитию личности спортсмена
 - В диагностике (эффективность рекомендаций)
 - В прогнозировании поведения (рекомендации по тактике)

Критерии оценки эффективности общей психологической подготовки:

Готовность к нагрузкам и монотонной работе

Желание выступить на соревнованиях

Добросовестность в самостоятельной работе

Взаимоотношения на тренировке и в быту

Уровень развития психических качеств

Критерии оценки эффективности специальной психологической подготовки:

- Уверенность спортсмена в своих силах
- Готовность бороться до конца
- Оптимум эмоционального возбуждения
- Высокая помехоустойчивость
- Способность к саморегуляции состояния

11. Субъективные и объективные трудности организации эффективного психологического сопровождения.

Почему сотрудничество тренера и психолога бывает неэффективным?

К сожалению, неверие многих тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их опытом неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно перечислить десятки случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство как психология! Умный человек всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки «тренер-психолог-спортсмен» может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации.

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала» давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург – невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает это объяснять, то его порой обвиняют в непрофессионализме.

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная – как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы. А так как многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии самого спортсмена,

которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа формально выполняется, а результата нет.

Но, конечно, чаще всего причина неэффективной работы психолога со спортсменом заключается в личности самого психолога. И дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-окулист не может поставить пломбу в зуб, но совершенно искренне требуем универсальности психолога. А ведь спорт, особенно спорт высших достижений, это очень специфичная область человеческой деятельности, и спортивная психология, естественно, тоже. Эта специфика проявляется уже на уровне различных видов спорта, и известны случаи, когда спортивный психолог, успешно работавший в одном из них, терпел фиаско в другом.

Среди прочих возможных причин неэффективности работы психолога со спортсменами можно назвать увлечение мистикой и биоэнергетикой в ущерб серьезному анализу и планированию психологической подготовки, неадаптированность методик к конкретному контингенту спортсменов, непонимание психологом внутренней сущности конкретного вида спорта и т.д.

Эффективность подготовки спортсмена определяется его выступлением на соревнованиях, но даже самая совершенная подготовка не гарантирует победы. Именно непредсказуемость результатов и делает спортивные состязания всегда интересными как зрелище, поэтому поиски новых методов подготовки, тактики и стратегии соревновательного поведения, творческие находки и неудачи – это удел всех участников тренировочного процесса, в том числе и спортивного психолога.

Типичные трудности организации эффективного психологического сопровождения:

Субъективность восприятия психологических проблем спортсмена. Негативные стереотипы взаимодействия с психологом.

Мотивация сотрудничества в психологическом сопровождении. Психологические барьеры и система эго-защиты личности.

12. Мотивация сотрудничества в психологическом сопровождении.

В спорте тренер, безусловно, самый главный наставник, причем для юного спортсмена он является еще и ориентиром в становлении личности. Так уж сложилось, что у нас в стране тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей приходится выполнять функции селекционера, менеджера, администратора и, естественно, психолога. Этому всему тоже обучают в институтах физической культуры, и со многими обычными психологическими задачами выпускник ИФК может справиться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и серьезные психологические проблемы должен решать специалист-психолог. Это напоминает ситуацию с домашней аптекой – пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу.

В случае с психологией существуют дополнительные «подводные камни». Это, во-первых, незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения

кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слушает никого, замкнувшись на собственных переживаниях.

Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в ИФК или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, а неграмотное применение психотехник может привести к негативным последствиям. Сказанное, конечно, не относится к тем людям, кто серьезно пытается понять и разобраться в механизмах работы психики и способах воздействия на нее. Ведь большинство спортивных психологов – это спортсмены или тренеры, которые глубоко знают и спорт, и психологию.

Но главная причина, почему тренер не может полностью заменить психолога, заключается не в недостатке профессиональных знаний и умений, которые в конце концов можно приобрести, а в сущности той роли, какую тренер играет в жизни спортсмена, особенно при наличии конкуренции.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаимоотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманый жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

Психика спортсмена, на ответственных этапах подготовки и выступлений на соревнованиях, обладает повышенной чувствительностью, так как человек практически постоянно находится в экстремальных условиях и предстрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного давления на спортсмена и строгой дисциплины, а конкурентность спортивной жизни вынуждает спортсмена проявлять злость, агрессивность и другие социально негативные качества. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, отдушиной, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Особенно актуальным присутствие психолога становится в сборных командах и игровых видах спорта, как заинтересованного, но не участвующего в борьбе человека.

13. Этика и экология взаимодействия психолога со спортсменом и тренером.

Этика работы практического психолога основывается на общечеловеческих моральных и нравственных ценностях, на положениях Конституции Российской Федерации, защищающих права человека. Предпосылки свободного и всестороннего развития личности и ее уважения, сближения людей, создания гуманного общества являются определяющими для деятельности психолога. Этические принципы и правила работы психолога формируют условия, при которых сохраняются и упрочиваются его профессионализм, гуманность его действий, уважение людей, с которыми он работает.

В своей работе практический психолог руководствуется следующими принципами и правилами:

1. **Принцип ненанесения ущерба испытуемому.** Организация работы психолога должна быть такой, чтобы ни ее процесс, ни ее результаты не наносили ущерба его здоровью, состоянию или социальному положению.

2. **Принцип компетентности психолога.** Психолог имеет право браться за решение только тех вопросов, по которым он профессионально осведомлен и наделен соответствующими правами и полномочиями выполнения психокоррекционных или других воздействий.

3. **Принцип беспристрастности психолога.** Недопустимо предвзятое отношение к испытуемому, какое бы субъективное впечатление он ни производил своим видом, юридическим и социальным положением.

4. **Принцип конфиденциальности.** Материал, полученный психологом в процессе его работы с испытуемым на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни испытуемого, ни заказчика, ни психолога, ни психологическую науку.

5. **Принцип осведомленного согласия.** Необходимо извещать испытуемого об этических принципах и правилах психологической деятельности.

6. **Правило взаимоуважения психолога и испытуемого.** Психолог исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации. Работа допускается только после получения согласия испытуемого в ней участвовать.

7. **Правило безопасности применяемых методик.** Психолог применяет только такие методики исследования, которые не являются опасными для здоровья испытуемого.

8. **Правило предупреждения неправильных действий заказчика.** Психолог информирует испытуемого о характере передаваемой заказчику информации и делает это только после получения согласия испытуемого.

9. **Правило сотрудничества психолога и заказчика.** Психолог обязан уведомить заказчика о реальных возможностях современной психологической науки в области поставленных заказчиком вопросов, о пределах своей компетентности и границах своих возможностей.

10. **Правило профессионального общения психолога и испытуемого.** Психолог должен владеть методами психодиагностической беседы, наблюдения, психологического воздействия на таком уровне, который позволял бы, с одной стороны, эффективно решать поставленную задачу, а с другой - поддерживать у испытуемого чувство удовлетворения от общения с психологом. Выполнять психотерапевтическую работу с больным разрешается только при наличии специализации по медицинской психологии.

11. **Правило обоснованности результатов исследований психолога.** Психолог формулирует результаты исследования в терминах и понятиях, принятых в психологической науке.

12. Правило адекватности методик. Применяемые методики должны быть адекватны целям исследования, возрасту, полу, образованию, состоянию испытуемого, условиям эксперимента.

13. Правило научности результатов исследования. В результатах исследования должно быть только то, что непременно получит любой другой исследователь такой же специализации и квалификации, если он повторно произведет интерпретацию первичных данных, которые предъявляет психолог.

14. Правило взвешенности сведений психологического характера. Психолог передает заказчику результаты исследований в терминах и понятиях, известных заказчику, в форме конкретных рекомендаций. Он не передает никаких сведений, которые могли бы ухудшить положение испытуемого, заказчика.

15. Правило кодирования сведений. На всех материалах психологического характера указываются не фамилия, имя, отчество испытуемых, а присвоенный им код, известный только психологу.

16. Правило контролируемого хранения сведений психологического характера. Психолог должен предварительно согласовать с заказчиком список лиц, имеющих доступ к материалам, характеризующим испытуемого, а также место и условия их хранения, цели использования и сроки уничтожения.

17. Правило корректного использования сведений психологического характера. Сведения психологического характера об испытуемом ни в коем случае не должны подлежать открытому обсуждению, передаче или сообщению кому-либо вне форм и целей, рекомендованных психологом

ТЕМА 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Профессиональная пригодность. Профессиональная адаптация.
2. Анализ особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий.
3. Проблема мотивации спортивной деятельности. Формирование спортивной направленности личности.
4. Методы изучения и формирования мотивов в учебно-тренировочном процессе.
5. Волевая подготовка как составная часть психологической подготовки.
6. Препятствия и трудности в спортивной деятельности.
7. Волевые усилия, их виды.
8. Процесс воспитания и самовоспитания в учебно-тренировочном процессе.
9. Профессионально-значимые качества личности спортсмена.
10. Методы оценки успешности профессиональной деятельности.
11. Основы спортивного отбора на различных этапах: начальная спортивная ориентация, спортивная селекция, комплектование спортивной команды.

12. Проблема и психологические критерии отбора.
13. Психические состояния спортсмена, связанные с учебно-тренировочным процессом.
14. Определение перспектив и проблем спортсмена.
15. Модели типичного и идеального спортсмена.
16. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена.
17. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.
18. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.
19. Профилактика неблагоприятных функциональных состояний: «угрозы отказа», монотонии, психического пресыщения, выгорания, депрессии и др.
20. Работоспособность и утомление спортсмена в процессе спортивной деятельности.
21. Обучение методам саморегуляции психического состояния на разных этапах спортивной карьеры.
22. Учет индивидуальных особенностей спортсмена для формирования системы саморегуляции спортсмена.
23. Профилактика и коррекция психических перенапряжений спортсмена.
24. Психологические барьеры в спорте: их профилактика и пути преодоления.
25. Профилактика и коррекция межличностных конфликтов.
26. Методы управления психофизиологическим состоянием спортсмена.

1. Профессиональная пригодность. Профессиональная адаптация.

Профессиональная пригодность – мера соответствия качеств человека как субъекта деятельности актуальным требованиям к нему, его способность выполнять соответствующие трудовые функции в настоящее время.

Профессиональная пригодность рассматривается в двух аспектах:

- *во-первых*, как определенная подготовленность (обученность);
- *во-вторых*, как естественная способность человека быстро (легко) овладеть профессией и успешно справляться с широким кругом профессиональных задач при минимальных психофизиологических затратах.

Профессиональная адаптация как процесс приспособления субъекта труда к особенностям трудовой деятельности рассматривается как особый вид адаптации. 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 спортсмену результативно осуществлять профессиональную деятельность и реализовывать ее функции. Адаптация спортсмена 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 и организации труда и т.д.

Для представителей различных видов спорта характерны сочетания психических качеств, играющих большую роль в обеспечении надёжности деятельности спортсменов. В.Л.Марищук, Л.Н.Серова (1983) выделили критерии успешности соревновательных действий, которые оцениваются непосредственно в процессе наблюдения за соревнованиями в условных баллах (от 1 до 5). Так, при высокой успешности спортсмены «действуют с учетом вероятностных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрируют, переключают или распределяют внимание; движения точные по форме и условиям, хорошо координированные», о низкой успешности свидетельствует «преобладание ошибок, ведущих к невыполнению действий, движения неадекватные заданным, хаотичные или же ступор». Д.В.Попов (2001) успешность деятельности изучал в связи с субъективной оценкой ее результата в сравнении с запланированным, который определялся в соответствии с возможностями индивида, сопровождающаяся определенными переживаниями.

Особое значение для спортсмена имеют такие особенности, которые влияют на спортивную деятельность, от которых зависят результаты соревнований и является основой индивидуализации. В спортивной психологии успешность деятельности рассматривается в связи с такими понятиями как способности, индивидуальный стиль деятельности, надежность, готовность и др. Успешность в условиях повышенной напряженности связывается с понятием надежность, под которой понимается «такое комплексное внутреннее свойство, которое позволяет спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени», критерием надёжной деятельности спортсмена является «безотказная работа, то есть действия, выполненные без ошибок, без срывов с качественно высокой результативностью».

2. Анализ особенностей контингента занимающихся и условий проведения занятий.

Между мужчинами и женщинами занимающимися спортом существуют различия с точки зрения их возможностей, психо-социальной ориентации, мотивации и др. Активное изучение половых (гендерных) различий не только на поведенческом, но и на других уровнях (ценностных ориентаций, познавательном и др.) началось с 80-х годов 20 века, что подтвердило влияние половых различий на проявления личности.

Под половыми различиями подразумевают либо биологически обусловленные различия между мужчинами и женщинами, либо социальные и психологические характеристики и поведение мужчин и женщин.

Термин «пол» отражает биологические различия между людьми, определяемые генетическими особенностями строения клеток, анатомо-физиологическими характеристиками и детородными функциями.

Изучение различий в социальных и психологических характеристиках привело к появлению понятия «гендер», под которым понимают социальный или психологический пол, формируемый в процессе социализации личности

Несмотря на то, что половая принадлежность дана человеку от рождения (даже задолго до него) – биологически обусловлена, ее нельзя рассматривать вне социализации, которая определяет как само развитие, так и психосексуальную дифференциацию. Половые закономерности формирования личности проявляются в полоролевых стереотипах поведения людей. Складывается половая идентичность – самоощущение человека себя как представителя определенного пола вне зависимости от предшествующих параметров.

В обобщенной форме они представлены категориями: «женственность-мужественность», «зависимость-независимость»: мужчина: сильный, независимый, активный, рациональный, агрессивный, ориентирован на индивидуальные достижения; женщина – слабая, эмоциональная, зависимая, ориентирована на других).

Существующие в обществе полоролевые стереотипы оказывают большое влияние на процесс социализации детей, во многом определяя его направленность. Исходя из своих представлений о качествах характера мужчин и женщин, родители (воспитатели), сами того не осознавая, поощряют проявление именно этих специфических черт.

В современном обществе существуют деформации в половом воспитании:

- недостаток полоролевых моделей (женское воспитание)
- негативное основание половой идентичности мальчиков (не быть похожими на девочек, не играть в женские игры...)
- мало возможности проявить мужественность
- конфликт полоролевых мужских проявлений («нельзя плакать» – «нельзя драться»).

Особенности мужчин и женщин рассматриваются по трем основным сферам: когнитивной, эмоциональной и мотивационной.

В когнитивной сфере установлено, что у женщин несколько лучше развиты вербальные способности, у мужчин – пространственные. По усредненным показателям интеллектуального развития и женщины не различаются. Однако, среди мужчин больше умственно отсталых индивидов, но больше и высокоодаренных.

В эмоциональной сфере установлено, что мужчины не хуже женщин способны к эмпатии (сочувствию и сопереживанию), но они заинтересованы в том, чтобы окружающие не заметили этого.

В мотивационной сфере считается, что для мужчин характерен доминирующий тип мотивации – ориентация на успех, у женщин доминирующая мотивация – избегание неудач. Большинство женщин не стремятся заниматься

традиционно «мужским» делом, так как ожидают негативных последствий для своих взаимоотношений с людьми.

Существуют гендерные стереотипы, по которым оценивается женское и мужское поведение. Выделяют три группы гендерных стереотипов, с которыми не соглашаются многие женщины (эмансипация):

Психологические качества: мужские – мускулиность, женские – фемининность (мужчины – доминантность, независимость, самоуверенность, агрессивность, логичность рассуждений; женщины – покорность, зависимость, эмоциональность, конформность, нежность)

Социальные роли: мужчин оценивают по профессиональным успехам, женщин – по наличию семьи и детей.

Содержание труда: женская сфера – экспрессивная, мужская – инструментальная.

В спорте эмансипация приобрела особенно широкий размах. На начальном этапе развития спорта занятие им женщинами считалось чем-то предосудительным, так как спорт был чисто мужским делом. В древности женщин не допускали до участия в Олимпийских играх, только с 1990 г. они начали принимать в них участие, но неофициально, лишь в 1924 году женщины добились права участвовать в олимпийских играх. Затем они стали добиваться права не просто заниматься спортом, а теми видами, которые прежде считались чисто мужскими: боксом, футболом, тяжелой атлетикой, регби и др.

3. Проблема мотивации спортивной деятельности. Формирование спортивной направленности личности.

Спортивная деятельность непосредственно связана с формированием мотивационной сферы личности.

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

Мотивационная сфера может быть представлена в виде пирамиды, включающей три уровня: мировоззрение, жизненная позиция и жизненные цели, склонности, интересы, идеалы и ценностные ориентации, ситуативные мотивы, потребности (Н.Б. Стамбулова, 1999).

Без потребностей и ситуативных мотивов (первый уровень) не может быть осуществлено ни одно действие, ни один поступок человека. Второй уровень образуют побуждения, обеспечивающие предпочтение или более или менее длительное включение субъекта в определенные виды деятельности (в том числе и в спорт). Третий уровень является главной детерминантой образа жизни личности. 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. **Потребность в спортивной деятельности** – отражение нужды спортсмена в определенных условиях, которых недостает для развития и совершенствования его психических и физических качеств.

Любая потребность пробуждает поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. 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). Спортивная деятельность инициируется разными мотивами, некоторые из них доминируют, некоторые подчиняются. Иерархия мотивов может быть устойчивой, а может меняться. Мотивы могут быть неосознанными, полуосознанными или осознанными. Мотивы спортивной деятельности возникают и формируются под влиянием общего развития личности, а также с ростом спортивного мастерства.

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**.

И.Г.Келишев выделил типы направленности личности спортсмена (на основе различных сочетаний целей, мотивов, интересов и проявлением уровня притязаний спортсмена)

1. **Спортивная направленность.** Характеризуется единством ярко выраженных спортивных целей, мотивов, интересов, стремлением к постоянному росту спортивных результатов и постоянному совершенствованию.

2. **Полуспортивная направленность.** Цели, мотивы и интересы носят спортивный характер. Но главной психологической особенностью является умеренность спортивных притязаний, доступность целей, которые сводятся к самопроверке своих возможностей.

4. **Физкультурно-оздоровительная направленность.** Цели, мотивы, интересы имеют неспортивный характер. В них отсутствует стремление к спортивному росту и совершенствованию. Примеры неспортивных мотивов: эстетическое наслаждение красотой своего тела, удовлетворение от мышечной активности, стремление стать сильным, здоровым и др.

3. **Раздвоенная (противоречивая) направленность.** Характеризуется несоответствием между содержанием целей и мотивов. Несответствие может проявляться в двух направлениях: 1) цели спортивные, мотивы неспортивные; 2) цели неспортивные или совсем отсутствуют, мотивы спортивные.

4. Методы изучения и формирования мотивов в учебно-тренировочном процессе.

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 деятельность 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.

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

2. *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. Волевая подготовка как составная часть 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, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели.

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».

Данная характеристика воли позволяет говорить о структуре 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. В состав **основных волевых качеств** входят целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность, смелость, инициативность, самостоятельность, выдержка, самообладание.

В процессе волевой подготовки формируются волевые качества, значимые для данного вида спорта. Совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему.

6. Препятствия и трудности в спортивной деятельности.

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 двойном 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).

7. Волевые усилия, их виды.

Волевое усилие может иметь различную степень выраженности как по *интенсивности*, так и по *длительности*. Эта степень и характеризует проявляемую тем или иным человеком силу воли.

Волевое усилие характеризуется и таким свойством, как *лабильность* (подвижность). Это свойство отчетливо проявляется в произвольном внимании и заключается в умении человека когда нужно — напрячь внимание, а когда

можно — ослабить его интенсивность. Неумение расслаблять внимание приводит к быстрому психическому утомлению и, в конце концов, к невнимательности. То же можно сказать и о произвольном сокращении и расслаблении мышц.

Волевое усилие характеризуется также *направленностью*, в связи с чем различают такие его функции, как активация и торможение (запуск и остановку при наличии внешнего и внутреннего сопротивления, усиление и ослабление, ускорение и замедление). В различных ситуациях человек использует разные характеристики волевого усилия в разной степени: в одном случае прилагает максимум волевого усилия однократно, в другом — сохраняет волевое усилие определенной интенсивности длительное время, в третьем — тормозит реакции.

Виды волевых усилий. Волевое усилие может быть не только *физическим*, но и *интеллектуальным*. Интеллектуальные волевые усилия прилагаются человеком, например, тогда, когда он вчитывается в сложно написанный текст, пытаясь понять, что хотел сказать автор. К этому же виду волевых усилий можно отнести и напряжение внимания спортсмена на старте, когда он ждет сигнала к началу бега.

П. А. Рудик (1967) выделял следующие виды волевых усилий:

1. Волевые усилия при мышечных напряжениях.
2. Волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости.
3. Волевые усилия при напряжении внимания.
4. Волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха.
5. Волевые усилия, связанные с соблюдением режима. Придерживаясь этого принципа классификации волевых усилий, надо было бы сказать и о волевом усилии, связанном с преодолением нерешительности, страха перед возможной неудачей и т. д.

Б. Н. Смирнов (2000) выделял мобилизующие и организующие волевые усилия.

Мобилизующие волевые усилия содействуют преодолению препятствий при возникновении физических и психологических трудностей и реализуются при использовании приемов психической саморегуляции типа словесных воздействий: самоободрения, самоубеждения, самоприказа, самозапрещения и т. п. Все они, как писал упомянутый автор, являются приемами самомотивации волевых усилий.

Организующие волевые усилия проявляются при технических, тактических и психологических трудностях в преодолении препятствий и реализуются путем употребления другой группы приемов психической саморегуляции. А именно используются различные виды *произвольной направленности внимания* на контроль за ситуацией и собственными действиями; противодействие отвлекающим внимание факторам (подавление непроизвольного внимания); идеомоторная подготовка; контроль за расслаблением мышц; регуляция дыхания; наблюдение за соперником; решение тактических задач и т. д. Основное назначение организующих волевых усилий — оптимизация психического состояния, координация движений и действий, экономное расходование сил.

8. Процесс воспитания и самовоспитания в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная деятельность выступает специфической средой, оказывающей значительное влияние на развитие человека как индивида, личности, субъекта и индивидуальности. Проблема формирования личности юного спортсмена предполагает определение эффективной системы воспитательной работы со спортивным резервом. На этапе высшего спортивного мастерства становятся очевидными недостатки психологического обеспечения подготовки юных спортсменов. Отсутствие должного внимания к развитию у них необходимых психических качеств, сказывается на достижении соревновательных результатов. Спортивно-важные качества проявляются и формируются в учебно-тренировочном процессе в соответствии с требованиями вида спорта и определяют успешность соревновательной деятельности.

Педагогические основы воспитательной работы с юными спортсменами раскрываются в теории и методике юношеского спорта. Детский и юношеский спорт — ключ к решению очень многих серьезных проблем

Спорт — это комплекс занятий и тренировок, дающих человеку физическую закалку, стойкость и силу мышц, но еще и формирование личности, повышение самоуважения, высокую духовную силу. Не говоря уже о том, что спорт уводит ребят от дурного влияния улицы — сигарет, алкоголя, наркотиков, хулиганства. К сожалению, эти проблемы, когда — казавшиеся чужими и далекими, уже пришли и на нашу землю. Именно поэтому занятия спортом поистине бесценны, особенно если начать их в детстве.

Организация психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности предусматривает использование различных методов воспитания, оказывающих влияние на формирование личности юных спортсменов. Задачей тренера в этот период является создание образца для подражания, вызывающего восхищение в виде положительного примера с использованием историй из биографии выдающихся спортсменов, их достижений и собственным поведением. На практике доказана эффективность создание воспитывающих ситуаций, применения разнообразных способов убеждающих воздействий без нотаций, голословных повторений, декларирования, примеров из реальной жизни, сопоставление различных точек зрения, чтобы вызвать чувство гордости, эмоционального подъема, сопереживания и подвести воспитуемого к самостоятельному решению. Применяя метод приучения, с целью формирования навыков поведения в сжатые сроки, необходимо создавать условия для преодоления трудностей спортивной тренировки, приучать к совместной деятельности в спортивном коллективе, к дисциплине путем систематических требований, к самостоятельным и инициативным действиям. Среди стимулирующих методов отдается предпочтение поощрению, ситуациям переживания успеха, сюжетно-ролевым играм, обращению к чувствам, сравнению, конкуренции и соревнованиям.

Все это подчеркивает значимость воспитательной работы со спортсменами, особенно юными, будет способствовать развитию потребностно-мотивационной и эмоционально-волевой сферы личности. Для юных спортсменов большую значимость приобретает самовоспитание. Целенаправленное формирование личности юного спортсмена, основанное на принципах воспитывающего обучения и единства воспитательных воздействий позволяет вести психологическую подготовку по опережающему принципу, заблаговременно создавая предпосылки для самореализации, используя возможности каждого этапа многолетней подготовки. Индивидуализация психологической подготовки юных спортсменов, может способствовать раскрытию сильных сторон их личности и компенсации слабых.

9. Профессионально-значимые качества личности спортсмена.

П.А. Рудик выделял ряд отличительных особенностей, которыми должен обладать спортсмен, чтобы называться личностью. Это самосознание – указывает на способность человека к осознанию себя существом со своей телесной организацией, физическим «Я», отличным от других окружающих его людей, психологическими особенностями и качествами.

Самосознание позволяет человеку анализировать временные особенности проявления и качественного изменения своего «Я» и соразмерять реальное и идеальное поведение.

Кроме того, это сознание непрерывности и тождественности своего «Я». В процессе жизни человек все время изменяется, развивается под влиянием биологических и социальных воздействий окружающей его среды, проходя все стадии возрастного развития.

При этом меняется внутренний мир человека, его психологические характеристики. Однако эти изменения не мешают человеку осознавать свою тождественность с тем, кем он был в любой период прожитой жизни.

Индивидуальность характеризует человека всесторонне, детально и в полном объеме, поскольку это – объединение устойчивого своеобразия психического склада личности. Это делает ее неповторимой, непохожей на других людей, даже ближайших кровных родственников. Индивидуальность может быть ярко выраженной, бросаться в глаза, но может быть и незаметной, однако это свойство, безусловно, делает человека отличным от других. Проявление психических процессов, так и свойств личности всегда индивидуально и принадлежит именно этой, а не другой личности, поэтому нельзя найти две личности, которые были бы тождественны, то есть были бы клонами, полностью повторяя друг друга.

Саморегулирование – сознательное управление собственным поведением, психическими процессами и состояниями. При этом личность исходит из требований окружающей природной и социальной среды или условий выполняемой деятельности. Она сопоставляет с ними свои психические и физические возможности, усилиями воли тормозя неадекватные поведенческие реакции и выбирая из множества ситуаций те, что наиболее соответствуют той, в которой находится человек. Личность как самоуправляемая система осуществляет появление, задержку действий, поступков; переключение психической

деятельности, ее ускорение или замедление, усиление или ослабление; согласование побуждений, контроль над течением деятельности путем сличения намеченной программы с осуществляемыми действиями; координацию действий.

Активность является особенностью, без которой личность не может осуществлять жизнедеятельность в окружающей ее социальной и природной среде. Для этого личностью осуществляется сознательное управление как познавательной, так и практической деятельностью, поскольку только соразмерное применение знаний и опыта дает личности возможность действовать наиболее целесообразно.

Релятивность (от лат. Relatio – отношение). Человек всегда находится в каких-то конкретных отношениях с окружающими его людьми и обществом в целом (семейных, бытовых, производственно-трудовых, социально-классовых, идейных и пр.). Без них он не может существовать как конкретный член общества. Данные общественные отношения являются теми факторами, которые определяют реальную сущность человека, его поведение, поступки и действия. Их он, подчас сам того не осознавая, обязательно согласует с нормами, правилами, принятыми в обществе, членом которого он всегда и неизбежно является.

Структурное единство. Личность представляет собой сложное явление и включает в себя относительно неизменные характеристики, исходя из специфики которых человек в различные периоды своей жизни и в различных обстоятельствах проявляет свое поведение. В то же время личность многообразна в своих психологических особенностях, свойствах и отношениях.

Однако все компоненты личности не являются разобщенными, они взаимосвязаны друг с другом и представляют собой свойства или психологические стороны личности как реальное единство при всем их многообразии. Они и составляют ее психологическую структуру.

10. Методы оценки успешности профессиональной деятельности.

В спорте высокий уровень подготовленности, в том числе и психологической, отождествляется с успешной деятельностью, итогом которой является достижение поставленной цели, оцениваемое показанным соревновательным результатом (занятым на соревнованиях местом). Для управления подготовкой спортсмена необходима ее количественно-качественная оценка, которая определена для физической и технической подготовок, и является не менее значимой для психологической подготовки. При изучении спортивной деятельности данная проблема в основном решается на уровне изучения количественных параметров, а успешность рассматривается как процесс, отличающийся кратковременностью протекания. Не учитывается, что спортивная деятельность является многосторонним процессом активности, в ходе которого человек сознательно и целенаправленно формирует физические и психические качества человека, требуемые спецификой вида спорта.

Несмотря на разнообразие классификаций видов спорта и соревновательных упражнений при выделении критериев успешности спортивной деятельности целесообразно рассматривать три группы: циклические, сложно-координационные и противоборства. Взаимосвязь объективных и субъективных показателей успешности показывает необходимость учета основных признаков

«прямо или косвенно выражающих полезные и вредные качества элементов деятельности... уровень квалификации, степень выраженности психофизиологических свойств индивидуальности в их взаимосвязи с успешностью деятельности». В циклических видах спорта преобладают объективные критерии оценки соревновательной деятельности (время, дистанция, дальность прыжка и т. д.); в сложнокоординационных – субъективные, выявление победителя осуществляется на основе сравнения сложности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсменами (баллы, очки и т. д.).

С точки зрения теории спорта успешность спортивной деятельности отождествляется с понятием результативность. Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей, в зависимости от особенностей вида спорта выраженный: победой в состязаниях; единицами измерения времени, пространства и массы; числом набранных спортсменом баллов при оценке судей; количеством набранных очков и др., которые являются критериями судейства. Однако такой подход позволяет очень узко оценивать деятельность спортсмена. Отмечено, что «спортивный результат, будучи главным итогом тренировки спортсмена, тем не менее не всегда отражает качество и эффективность тренировочного процесса». Как критерий успешности результат может выступать в сравнении с разрядными коэффициентами, с результатами других спортсменов, с динамикой выступлений спортсмена за определенный промежуток времени. Результат сам по себе еще не полностью характеризует успешность спортивной деятельности, что требует необходимости рассмотрения его в совокупности с другими критериями.

Встречаются попытки разработки диагностических коэффициентов или зависимостей успешности спортивной деятельности от других показателей: занятого места, рейтинга, и др. Так, М.И.Брегер (1986) определил критерии количественной оценки соревновательной деятельности, среднее значение спортивных результатов определялось отношением их суммы к количеству боев. Е.А.Грозин в соавт. (1984) разработали коэффициент спортивного мастерства и интегральный показатель атакующих (защитных) действий в соревновательной деятельности. Г.П.Семенов (1982) выразил успешность спортивной деятельности в математической зависимости, в которой важную роль играют: занятое место; количество спортсменов, стартов, занятых мест; стаж занятий спортом и возраст. В.Н.Мурзинков, А.В.Медведь (1994) выявили унифицированные критерии оценки соревновательной деятельности борцов: результативность в данном соревновании, рейтинг спортсмена, модельные характеристики результативности, соревновательная устойчивость.

Изучая психологию успеха и неудачи спортсмена успешность соревновательной деятельности Н.А. Батуриной (1988) рассматривал как «... интегральную оценку собственного результата, которая зависит от того, равен или выше (ниже) достигнутый результат уровня личной цели того, что ожидал или хотел достичь человек».

Спортивными федерациями во всех сложнокоординационных видах спорта (фристайл, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду и др.)

проводилась большая работа по повышению объективности судейства: разрабатывались новые правила, создавались отдельные судейские бригады, вводились новые критерии оценки, использовались современные технические средства (компьютерная техника и видеозапись) для анализа спорных моментов выступлений спортсменов.

Однако, как в практической сфере спорта, так и в научных исследованиях мало внимания уделяется психологическому фактору успешности спортивной деятельности, основанному на индивидуальной субъективной оценке результативности спортсмена, степени реализации физических и психических возможностей личности, в соответствии с поставленными целями.

С целью создания унифицированной системы изучения успешности спортивной деятельности была разработана методика ее экспертной оценки. Структурные компоненты успешности спортивной деятельности, были занесены в протокол, в котором по 10-бальной шкале предполагается измерение отдельных ее признаков.

Внешнюю, объективную оценку составили девять показателей: спортивный разряд, звание; спортивный стаж; лучшее занятое место с учетом ранга соревнований; рейтинг в РБ; перспективность (спортивный статус) – от не члена сборной команды до основного состава национальной команды; количество соревнований за год; наивысший ранг соревнований и занятое место.

В спортивной деятельности основным критерием оценки успешности спортсмена, общим для всех видов спорта, является спортивное достижение, как показатель мастерства и способностей спортсмена в условиях соревнований, отраженный в результате и его стабильности. Высшим спортивным достижением является победа в соревнованиях крупного масштаба, как показатель, отражающий максимальные возможности человека в данном виде спорта, на конкретном этапе его развития.

Спортивная квалификация – «устойчивая характеристика спортсмена, обобщающая итоги выступлений на спортивных соревнованиях за определенный отрезок времени». Ее оценивают по среднему уровню спортивных результатов, их количеству, по особенностям соревнований, на которых достигнуты эти результаты. Стабильность, как многократное, относительно одинаковое по эффективности выполнение деятельности, выступает одной из основных предпосылок надежности деятельности в условиях соревнований. Стабильность результатов связана с психологическими особенностями спортсмена, что позволяет говорить о психической стабильности спортсмена, обеспечивающей его способность к созданию необходимого уровня готовности к соревнованию, к управлению психическим состоянием.

Внутренняя, субъективная оценка успешности проходила с помощью выбора соответствующей оценки от 1 до 10 баллов между полярными характеристиками.

Латентную оценку успешности составил интегральный показатель, также выраженный в 10-бальной шкале, который рассчитывался с учетом оценок судей, коэффициента трудности, разрядного коэффициента, сбавок, результата

Олимпийского чемпиона (или чемпиона мира), лучшего результата прошедшего сезона, ранга соревнований, занятого места в определенном виде программы.

Экспертная оценка широко используется в спортивном судействе «в виде суммы баллов, выставяемых бригадой судей, каждый из которых оценивает спортивный результат по какой-либо шкале... за отдельные признаки качества соответствующие баллы включаются в сумму, будучи умножены на определенные коэффициенты (например, за сложность упражнения при прыжках в воду с трамплина)».

Измерение количественно-качественных характеристик успешности спортивной деятельности позволяет научно-обоснованно подойти к разработке психоспортограммы вида спорта в целях совершенствования психологической подготовки спортсмена в целом, а также ее внешнего и внутреннего аспектов. Внешний аспект психологической подготовки проявляется в реализации определенной системы психомоторных процессов, которые характеризуют специфику вида спорта, внутренний – в многоуровневой системе свойств личности, общих и специальных, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию потенциальных возможностей.

11. Основы спортивного отбора на различных этапах: спортивная ориентация, селекция, комплектование команды.

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.

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.

12. Проблема и психологические критерии отбора.

Отбор – проблема многоплановая: социально-экономическая, медицинская, этическая, педагогическая, психологическая и т. п. 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).

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. *В.Л. Маришук (2005)* выделяет шесть этапов профессионального отбора в спорте: спортивная ориентация, первичный отбор, оценка, комплектование команд для соревнований, отбор в сборные МСМК.

13. Психические состояния спортсмена, связанные с учебно-тренировочным процессом.

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 спорте психические состояния.

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 самомобилизацией 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.

14. Определение перспектив и проблем спортсмена.

Учет особенностей спортсмена при формировании соревновательного потенциала нашел отражение в принципе углубленной индивидуализации, который положен в основу «правильного выбора направленности и величины тренировочных нагрузок, которые нередко приближаются к пределу функциональных возможностей спортсмена».

Ю.Я. Киселев, изучая влияние форм негативного речевого воздействия тренера на соревнующегося спортсмена, подчеркивает необходимость их корректного использования с опорой на индивидуальные особенности и предстартовое состояние спортсмена.

Обращение к различным возрастным периодизациям и понятиям «юные спортсмены», «юношеский спорт», «спортивный резерв» не позволяет четко установить их возраст. К спортивному резерву относятся «спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки...». Например, в прыжках в воду существует деление на возрастные категории: дети (до 14 лет), юниоры (с 15 до 18 лет) и взрослые (старше 18 лет), участники международных чемпионатов среди юниоров должны быть не старше 26 лет. В прыжках на батуте соревнования среди юниоров проводятся по возрастным группам: 11–12, 13–14, 15–16 и 17–18 лет. Согласно возрастной периодизации Д. Бромлей, юность состоит из двух периодов: ранней (период полового созревания

от 11–13 до 15 лет) и поздней (от 15 до 21 года). Таким образом, в качестве юных спортсменов рассматриваются подростки и юноши, занимающиеся на этапе углубленного спортивного совершенствования, в возрасте от 12 до 21 года.

Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется закономерностями психического развития, которые находят свое отражение в неравномерности, гетерохронности, интеграции и пластичности изменений психических явлений в ходе онтогенетического развития.

Таким образом, совпадение кризиса подросткового возраста с переходом на этап углубленной специализации ставит спортсмена в сложную жизненную ситуацию. Юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению и воспитанию по сравнению со взрослыми спортсменами. Это определяет целесообразность и эффективность психологической работы в данный период, обуславливает необходимость ее индивидуализации

Для решения практических задач психологической подготовки Г.И. Савенков] указывает на необходимость создания паспорта вида спорта, как системы требований к психике и личности спортсмена, занимающегося избранным видом спорта, обуславливающих достижение высоких результатов. Его преимущество состоит в детальном рассмотрении модулей психологической подготовки спортсмена: общей, предсоревновательной и послесоревновательной.

15. Модели типичного и идеального спортсмена.

При разработке научных основ подготовки спортсменов различной квалификации большое значение уделяется созданию моделей. Их значимость обозначена в работах ведущих специалистов теории и практики физической культуры в связи с необходимостью управления тренировочным процессом и отбором перспективных спортсменов.

Основные компоненты модели распределяются по трем иерархическим уровням:

первый – соревновательная деятельность (характеристики сильнейших спортсменов в ответственных соревнованиях),

второй – модель мастерства (показатели специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсменов в период их наивысшей формы),

третий – модель спортивных возможностей (функциональная и психологическая подготовленность, морфологические особенности, возраст и спортивный стаж в период наивысших спортивных достижений).

Рассматривалась «модель сильнейшего спортсмена», ее структура и место в общей системе подготовки. Традиционно психологи с помощью тестов выделяют наиболее выраженные личностные качества успешных спортсменов и, таким образом, получается «личностный профиль спортсмена». Однако среди ученых существуют разногласия, как при выборе показателей подготовленности, так и тестов для их изучения. Определенную дискуссию вызывает понятие «*модель подготовленности спортсмена*» как построение обобщенного образа успешного спортсмена по конкретному виду спорта. Идея «модели спортсмена» применительно к такой сложной деятельности как спортивная вызывает иногда

сомнение, так как невозможно в «модели» рассмотреть все характеристики деятельности, а также выделить общепризнанный, стандартно-образцовый «профиль личностных качеств», под который можно было бы «подгонять» юных спортсменов. Такой профиль должен включать множество качеств и быть соотношенным с требованиями вида спорта.

Понятие модель (фр. *modèle*) понимается как «любой образ, аналог (мысленный или условные: изображение, описание, схема, план и т.п.) какого-либо объекта, процесса или явления». Обобщенная модель подготовленности спортсмена включает в себя ряд структурных компонентов, отражающих модельные характеристики физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Модельные характеристики спортсмена являются нормативными требованиями к существенным компонентам спортивного мастерства, характеризуют состояние подготовленности, которого должен достичь спортсмен к моменту ответственных соревнований. Они рассматриваются как параметры спортивного совершенствования, ориентиры для отбора спортсменов в сборные команды.

Для создания модельных характеристик необходимо иметь представление об идеальном спортсмене высокой квалификации. Как отмечает В.М. Зациорский, для определения модельных характеристик необходимо: провести диагностику состояния спортсменов; на основании полученных результатов определить должные нормы, которые бы явились модельными; спрогнозировать модельные характеристики спортсменов.

В спортивной психологии также были предприняты попытки создания моделей. Так, Э. Герон создала четырехблочную двухуровневую структурную модель, в которую включила особенности спортивной деятельности, требования к ее выполнению, трудности; особенности соревнования; психические функции, качества, состояния и умения.

П.А. Рудик выделяет компоненты спортивной деятельности: идейную направленность, выражаемую личностно-значимыми и общественно значимыми мотивами; технические приемы и операции; двигательные навыки; специализированные восприятия; поведенческие аспекты.

Л.К. Серова предложила обобщенную модель личности спортсмена, состоящую из поведенческого, мотивационного, интеллектуального, эмоционально-волевого, коммуникативного и гендерного компонентов. Их изучение позволяет установить особенности спортивно-важных качеств в отдельных видах спорта, выявить типичное и своеобразное в их проявлении. Для спортсменов всех видов спорта предусматривается создание обобщенной модели, для спортсменов одного вида спорта – групповой, для одного спортсмена – индивидуальной.

«Модель психологической подготовленности спортсмена предполагает:

1. Проведение психолого-педагогического анализа вида спорта (или группы видов спорта) – психоспортограмма.

2. Выделение профессионально-значимых качеств личности высококвалифицированного спортсмена (составление психологического профиля личности) – психограмма.

16. Актуальные и потенциальные психические особенности спортсмена.

Ранняя профессионализация в спорте, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов, является угрозой для развития личности юных спортсменов. Как показали исследования Л.А. Рогалевой, у юных спортсменов наблюдается неуверенность, неадекватная самооценка, тревожность, что приводит к психологическим срывам, увеличивает вероятность перетренированности, неврозов и снижает успешность и стабильность выступления в соревновании.

Практика работы с юными спортсменами показывает, что на этапе углубленной специализации происходит большой отсев из тренировочных групп, связанный с ослаблением спортивной мотивации. Осознаваемая юными спортсменами необходимость самоограничений в других сферах жизни, трудности в сочетании спорта и учебы, требуют целенаправленной работы по формированию позитивной мотивации и спортивно-деловой направленности. Значимость отдельных компонентов мотивационной сферы на протяжении занятий спортом изменяется. В подростковом возрасте, с которым совпадают первые большие успехи, происходит интенсивное развитие мотивационной сферы. У спортсменов возникает познавательный интерес к виду спорта, к его технике и тактике, спортивной жизни, постепенно уходит в прошлое отношение к спорту как к игре, активному отдыху или развлечению.

В первой половине подросткового возраста преимущественное развитие получают психомоторные и перцептивные качества, а во второй – интеллектуальные. Выявленные особенности физического и психического развития спортсменов подчеркивают значимость возраста 15–16 лет в процессе становления их технико-тактического мастерства.

Успешность тренировочной и соревновательной деятельности связана со способностью отражать объективную информацию о выполняемом упражнении, точно контролировать свои движения и эффективно управлять ими. Под психомоторикой понимают взаимосвязь двигательных и психических компонентов в структуре двигательного действия, которые реализуют функции оценки, отмеривания, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения. Это указывает на необходимость развития психомоторных качеств, которые обуславливают надежность и устойчивость произвольной регуляции двигательных функций спортсмена, пространственно-временных отношений, зрительно-моторной координации, прогностического распознавания, точность двигательных реакций, визуального восприятия, оценки пространственных отрезков и временных интервалов.

Особую актуальность эта проблема приобретает для юных спортсменов, в связи с особенностями подросткового возраста, который считается сензитивным для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в сложных вариантах выбора, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота

переключения внимания. Однако, половое созревание, «скачок в росте», гетерохронность двигательных функций, повышение возбудимости, неуравновешенности, утомляемости, быстрая смена настроения и поведения, часто кажущаяся немотивированной создают дополнительные трудности в физической и технической подготовке спортсменов, в поисках индивидуального исполнительского стиля.

Период перехода от детства к взрослости является возрастом высоких психических нагрузок, так как формирующееся «чувство взрослости» стимулирует подростков к самоутверждению, а возможностей и умений для этого у них еще недостаточно. Поэтому самоутверждение за счет других людей часто преобладает над реальным самосовершенствованием и ведет к конфликтам. Подростки-спортсмены, по сравнению с неспортсменами, имеют больше возможностей для самоутверждения, но одновременно они подвергаются более высоким нагрузкам, обусловленным переходом на 5-6 разовый режим тренировок в неделю, включая иногда и по две тренировки в день. Важнейшей особенностью личности выступает интенсивное развитие самосознания посредством рефлексии, склонность к самоанализу, осознание собственной индивидуальности, что создает предпосылки для самовыражения спортсмена в его программах и композициях.

17. Индивидуализация психологической подготовки с учетом особенностей личности спортсмена.

В спорте при решении комплекса задач, связанных со всеми этапами тренировочного процесса, большое значение имеет проблема индивидуализации. Она предполагает «такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные (психологические и физиологические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний и навыков».

Индивидуальное своеобразие спортсменов проявляется в индивидуальном стиле деятельности как устойчивой системе средств, приемов и способов деятельности, отвечающей его типологическим особенностям. В этой связи рассматривается индивидуализация тренировочных нагрузок, их оптимальность, соотношение времени работы и отдыха в зависимости от проявления свойств нервной системы. В исследованиях Б.А. Вяткина, Е.П. Ильина отмечена взаимосвязь типологических особенностей спортсменов с эффективностью деятельности при использовании соревновательного метода прикидок, контрольных заданий в тренировочном процессе, на соревнованиях различного уровня.

Важность индивидуального подхода при занятиях физическими упражнениями отмечалась П.Ф. Лесгафтом, который большое внимание уделял «психологии движений» в процессе развития у детей представлений пространства и времени. Индивидуальный подход определяется как универсальный принцип обучения и воспитания, подход к человеку с учетом его индивидуальных особенностей. Исходя из определений понятий «индивидуальный подход» и «индивидуализация обучения» можно сделать вывод, что индивидуальный подход

– это принцип обучения, а индивидуализация – это особая организация педагогического процесса, которая направлена на осуществление этого принципа.

Научно обоснованное решение вопроса об индивидуализации дает возможность спортсменам реализовать достигнутый уровень тренированности в соревнованиях. Проблеме индивидуализации применительно к психологической подготовке придается большое значение. Рассматривается педагогическое воздействие на спортсменов посредством поощрения и порицания, что опирается не только на успешность или неуспешность деятельности, но и на такие особенности личности, как самооценка, мотивация достижения и избегания неудачи.

18. Анализ психологического климата в группе, его формирование и учет в учебно-тренировочном процессе.

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, сопереживании 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.

Сплоченность команды связывают с успешностью деятельности:

- положительная взаимосвязь между уровнем сплоченности и результатом характерна для командных видов спорта;
- отрицательная взаимосвязь или ее отсутствие характерна для индивидуальных видов спорта;
- результат в большей степени влияет на уровень сплоченности, чем наоборот.

Таким образом, 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.

19. Профилактика неблагоприятных функциональных состояний: «угрозы отказа», монотонии, психического пресыщения, выгорания и др.

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.

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 ц.н.с., 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.

20. Работоспособность и утомление спортсмена в процессе спортивной деятельности.

Вопрос о психофизиологических проявлениях состояний тренированности и спортивной формы актуален по двум причинам. Первая — недостаточная разработанность теоретических аспектов проблемы этих состояний. Вторая — признание роли оценки психофизиологических проявлении состояния спортсмена в прогнозе результативности его спортивной деятельности.

Недостаточность теоретической разработки проблемы состояний тренированности и спортивной формы проявляется уже в отсутствии общепринятого мнения об определении, методах исследования, признаках, компонентном составе и механизмах этих явлений в физиологии, педагогике и психологии спорта. Так, например, чаще всего эти состояния по сути не дифференцируются и связываются: 1) со свойствами личности спортсмена, формируемыми в процессе многолетней тренировки; 2) с «перманентным состоянием, длящимся недели и месяцы»; 3) с оперативным состоянием готовности к конкретным соревнованиям. Иногда понятия «состояние тренированности» и «состояние спортивной формы» трактуются как частные случаи «уровня подготовленности» и «состояния готовности».

Подавляющее большинство работ, в которых подчеркивается важность оценки психического состояния спортсмена в прогнозе успешности спортивной деятельности, направлено на исследование состояния готовности к соревнованиям. Причем состав признаков состояния готовности у разных авторов не совпадает (Гагаева, 1969; Пуни, 1972; Загайнов, 1972; Киселев, 1975). В то же время состояния, развивающиеся в тренировочном процессе, практически не исследуются (Косов, 1982). Вместе с тем качество усвоения тренировочных нагрузок во многом предопределяет соревновательный результат и должно проявляться в характеристиках психофизиологических процессов регуляции поведения спортсменов. Значение тренировочного процесса особенно велико для спортсменов, представляющих виды спорта на выносливость. Так, например, марафонец стартует в классическом марафоне, как правило, не более двух раз в год. Остальное время годового цикла подготовки марафонцем затрачивается в основном на выполнение тренировочных работ.

Специфика требований деятельности спортсменов группы выносливости показывает необходимость дифференцированного психофизиологического анализа качеств «тренировочных» и предсоревновательных состояний. Одновременно это ставит задачу необходимости преодоления нечеткости в определении этих понятий и выявления механизмов перехода состояния тренированности в состояние «спортивной формы».

Состояние тренированности и состояние спортивной формы — частные случаи психофизиологического состояния спортсменов, под которым понимается «целостная реакция личности на внешние и внутренние стимулы, направленная на достижение полезного результата» (Ильин, 1978). Поскольку человек не может одновременно находиться в нескольких целостных состояниях («перманентном», «текущем» и «оперативном»), следует это целое состояние подразделять на разные по устойчивости (или разные по обратимости изменения) элементы. При этом наиболее конструктивным представляется дихотомическое деление. Тогда менее устойчивые, динамические элементы состояния объединяются в оперативный компонент, а более стационарные, перманентные — в устойчивый компонент целостного состояния.

Основная функция оперативного компонента психофизиологического состояния проявляется в обеспечении согласованности (или рассогласованности) протекания доминирующих процессов функционирования подсистем организма и личности, направленных на достижение ближайшей во времени цели деятельности. В энергетическом отношении оперативный компонент осуществляет переход потенциальной энергии в кинетическую. Выраженность и координационная задействованность личности и возможностей организма человека оперативным компонентом определяется в основном субъективной значимостью ближайшей цели деятельности и трудностью ее достижения. Степень трудности предстоящей деятельности предполагает соотнесение человеком своих возможностей с вероятностью успешного достижения поставленной цели деятельности.

Устойчивый компонент представляет собой «фон, на котором разворачивается деятельность». Он выполняет обратную функцию: переводит (энергетически и координационно «закрепляет» в субстрате «полезный результат») элемент состояния в свойство, способствует накоплению потенциальной энергии и подготавливает реализацию далеко отставленных целей деятельности данного человека.

Таким образом, взаимодействие устойчивого и оперативного компонентов состояний спортсменов обеспечивает целостность их организма и личности во времени и целесообразность работы всех функциональных систем в зависимости от временной отставленности основной цели спортивной деятельности.

Состояние тренированности и состояние спортивной формы — это целостные состояния спортсмена, различающиеся качеством оперативного компонента и степенью задействованности устойчивого компонента целостного состояния готовности спортсмена к соревнованию. В состоянии тренированности оперативным компонентом является готовность к определенной тренировке, а в состоянии спортивной формы — готовность к

конкретным соревнованиям, понимаемая как способность к реализации координационных и энергетических возможностей организма и личности спортсмена в соответствии с особенностями требований текущих соревнований.

21. Обучение методам саморегуляции психического состояния на разных этапах спортивной карьеры.

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.

22. Учет индивидуальных особенностей спортсмена для формирования системы саморегуляции спортсмена.

В системе подготовки юных спортсменов овладение приемами психорегуляции является необходимым условием повышения их спортивного мастерства. Саморегуляция изучается как способность регулировать психическое состояние в условиях стресса, как совокупность средств и приемов, деятельность спортсмена по их использованию. Волевое усилие у подростков 15–16 лет поддерживается за счет внутренних побуждений (воображаемое соревнование, самопреодоление), по сравнению с опорой на внешнюю стимуляцию (соревнование) у младших школьников. Г.Д. Бабушкин определил слабую выраженность умений психорегуляции у спортсменов различной квалификации и указал на необходимость более раннего освоения методов саморегуляции. У юных спортсменов по сравнению со спортсменами, занимающимися на этапе совершенствования, выявлена низкая эффективность используемых средств психорегуляции на соревнованиях.

“Общий уровень саморегуляции” характеризует сформированность индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для спортсменов с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие спортсмены самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности.

Компоненты саморегуляции спортсменов:

“Планирование” характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно.

“Моделирование” позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий.

“Программирование” диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий. Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемой для субъекта успешности.

“Оценивание результатов” характеризует индивидуальную развитость и адекватность оценки испытуемым себя и результатов своей деятельности и поведения. Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки успешности достижения результатов. Субъект адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.

“Гибкость” диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляторики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска.

“Самостоятельность” характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности.

23. Профилактика и коррекция психических перенапряжений спортсмена.

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.

24. Психологические барьеры в спорте: их профилактика и пути преодоления.

Психологическим барьером называется специфическое состояние человека, не позволяющее ему осуществить желаемое или занять активную позицию. Очень часто, находясь в компании, люди не могут свободно поддерживать разговор, озвучить свои мысли или сделать простые на первый взгляд вещи. Невозможность переступить через себя и сделать желаемое из-за необъяснимых внутренних страхов и переживаний является психологическим барьером.

Каждый человек не раз в своей жизни сталкивался с одним из видов психологических барьеров (мы создаем их на подсознательном уровне). Наличие подобной проблемы нельзя оставлять без внимания, если человек постоянно находится в стрессовом и скованном состоянии, ведь ограниченность в движениях и общении делает его замкнутым, раздраженным и несчастным. Неуверенность в себе, заниженная самооценка, внутренние страхи и внутренний конфликт с собой являются основными причинами возникновения подобной проблемы, но не всегда.

Существует несколько разновидностей психологических барьеров, имеющих свои отличия и особенности.

В настоящее время отмечается приток в спорт большого количества спортсменов с мало оформленным и несформировавшимся характером, несформированной волевой сферой, нечеткими и неустойчивыми морально-этическими принципами и нормами. В связи с этим, отмечается существенное расхождение между физической, спортивной подготовкой и воспитанием личности спортсмена, формируется противоречие между физическими возможностями, уровнем технической подготовки спортсмена и его личностными возможностями. Такое расхождение порождает особое психическое состояние спортсмена, которое можно охарактеризовать как некий психологический барьер личности. Традиционно барьеры воспринимаются как нечто нежелательное, создающее помехи, однако необходимо учитывать, что барьеры являются постоянными атрибутами жизни, ее необходимыми спутниками. Любая целостная система, состоящая из элементов, обязана своему существованию барьерам, препятствующим ее распаду. Барьер - это психологический феномен (представленный в форме образов, ощущений, переживаний и др.), в котором отражены свойства объекта ограничивать проявления жизнедеятельности человека, препятствовать удовлетворению его потребностей. Отсутствие преграды обесценивает предмет любой потребности.

В.В. Стопин в качестве факторов («преград», барьеров), препятствующих осуществлению той или иной деятельности, рассматривал: ожидание негативных общественных санкций; ожидание негативных семейных санкций; совесть; робость; гордость, самолюбие, слабоволие; потребность в свободе и творчестве, потребность в благополучии; боязливость. По мнению В.В. Стопина, вероятность преодоления «преграды» зависит от двух факторов: силы и выраженности преграды у данного субъекта и побудительной силы мотива, требующего преодоления данной преграды.

В когнитивной сфере личности в качестве психологических барьеров могут выступать такие элементы структуры сознания и самосознания, как смыслы, представления, знания и т.д. В аффективной сфере психологические барьеры проявляются в виде эмоциональных переживаний и психических состояний (чаще всего негативных), таких как тревога, фрустрация, страх и т.д. В поведенческой сфере психологические барьеры выражаются в виде неадекватного снижения активности субъекта.

Б.Г. Ананьев одним из первых отечественных психологов отметил роль барьеров как психологических образований, которые рождают импульсы,

значимые для выполнения исходной деятельности человека, при этом в одном случае возникают волевые проявления активности, а в другом - безволие.

В процессе преодоления психологических барьеров происходит перестройка психологической структуры личности, осуществляется глубокая внутренняя работа по преобразованию сопротивления среды, процессу удовлетворения потребностей личности. Важнейший фактор, определяющий успешность преодоления психологических барьеров - творческая активность субъекта по осмыслению социального статуса. Основное направление активности субъекта по линии самоопределения стратегии преодоления барьеров состоит в интеграции, внутреннем согласовании смысловой сферы, устранению в ней противоречий, а также проверке возможностей формирующихся способов преодоления.

Следует подчеркнуть, что психологические барьеры «представляют собой своеобразную психологическую реакцию человека на возникшее затруднение. Реагирование на препятствие характеризуется, прежде всего, остановкой деятельности, в ходе которой осуществляется особого рода внутренняя работа, направленная как на переживание различных эмоциональных состояний, так и на устранение смыслового рассогласования сознания и бытия, восстановление их соответствия и обеспечение психологической устойчивости».

По мнению некоторых авторов, мотивационной основой занятий спортом высоких достижений является эгоцентризм. Внешний мир существует для спортсмена как бы сам по себе, окружая специфический собственный мир спортсмена, который во многом существенно отличается от мира не - спортсмена: в этом мире свои особые ритуалы, гимны, одежда, символы, правила жизни и правила взаимоотношений, свои ценности, главная из которых - высший результат. Ради него спортсмены прилагают титанические физические усилия, отказываются от многих радостей «большого мира», рискуют здоровьем, не реализуются в какой-либо другой, неспортивной деятельности, готовы переступить через определенные нравственные границы. Никакие мероприятия по физической, технической и тактической подготовке спортсмена не будут эффективными, если они не опираются на целесообразное и целенаправленное проектирование формирования личности спортсмена.

Способы преодоления

1. Следует научиться понимать себя (чувствовать в какой именно момент начинает выстраиваться барьер) и других (видеть их поведение и распознавать чужие барьеры).

2. Постараться создать комфортную атмосферу во время общения. Если замечаете что та или иная тема вызывает столкновение характеров и мнений лучше переключиться на что-то более оптимистичное, легкое и непринужденное.

3. Активное использование чувства юмора всегда помогает расслабиться и способствует веселому диалогу.

4. Слишком импульсивным личностям стоит немного контролировать свою громкую речь и активную жестикуляцию.

5. Посещение социально-психологических тренингов.

25. Профилактика и коррекция межличностных конфликтов.

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.

26. Методы управления психофизиологическим состоянием спортсмена.

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*).

ТЕМА 12. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки.

2. Диагностика психологической подготовленности спортсмена, профессионально-значимых качеств, психической надежности спортсмена, индивидуального стиля соревновательной деятельности, «эмоционального выгорания», мотивации соревновательной деятельности.

3. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса.

4. Мотивация участия в соревновании.

5. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта.

6. Методы актуализации мотивов достижения успеха и деактуализации избегания неудачи.

7. Формирование положительных установок на успех в соревновании.

8. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения.

9. Учет индивидуальных особенностей спортсмена в специальной психологической подготовке.

10. Предстартовые состояния и их характеристика.

11. Эмоциональная напряженность.

12. Оценка, самооценка, прогноз развития, предупреждение и преодоление стресса.

13. Методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена (по Г.Д.Горбунову).

14. Психологическое секундирование.

15. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании.

16. Послесоревновательные психические состояния: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация.

17. Кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры.

18. Психологический анализ итогов соревновательного цикла.

19. Анализ перспектив спортсмена в новом сезоне.

20. Формы и методы компенсации негативных состояний в спорте.

1. Анализ календаря соревнований как основа планирования специальной психологической подготовки.

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании.

Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

1) необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;

2) следует учитывать уровень их спортивного мастерства;

3) важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;

4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);

5) комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;

6) важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т. п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);

7) необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;

8) в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

9) при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т. п.). Необходимым условием разработки каждого блока является использование общей схемы построения (см. схему 13).

После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы). Основой

механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т. е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы (в соответствии с высокой, средней и низкой оценкой подготовленности спортсменов). Общий план психологической подготовки может быть ориентирован на подгруппу спортсменов с высокой или средней оценкой.

2. Диагностика психологической подготовленности спортсмена, профессионально-значимых качеств, психической надежности спортсмена, индивидуального стиля соревновательной деятельности, «эмоционального выгорания», мотивации соревновательной деятельности.

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. Применение психодиагностики в спорте служит становлению и развитию спорта как особого вида профессиональной деятельности (В.Л. Марищук, 2005).

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:

1. Методы исследования психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения и др.).

2. Методы исследования особенностей личности (мотивации, уровня притязаний, личностной тревожности, характера, способностей и др.).

3. Методы исследования психических состояний.

4. Психофизиологические методы исследования функциональных состояний (кожно-гальванической реакции, критической частоты слияний стимулов, тонометрические, спирометрические, терморегуляции и др.).

5. Методы изучения межличностных отношений и групповой деятельности.

6. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.

3. Моделирование предстоящих соревнований в условиях тренировочного процесса.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда – такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Эффективность управления процессом тренировки тесно связана с моделированием – использованием моделей для определения различных характеристик спортивной тренировки и рационализация способов построения её структурных частей. В спортивной тренировке используются самые различные модели, объединяющиеся в две основные группы. В первую из них входят модели структуры соревновательной деятельности и её характеристик, необходимых для достижения заданного результата. Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена и обеспечивающие спортивную соревновательную деятельность, относятся к этой же группе и могут быть рассмотрены в качестве моделей второго уровня, позволяющих раскрыть резервы достижения запланированных показателей соревновательной деятельности.

Н.Я. Набатников выделяет три группы модельных характеристик соревновательной деятельности:

общие для всех видов спорта;
общие для отдельной группы видов спорта;
специфические для конкретного вида спорта или отдельные его дисциплины.

Модельные характеристики физической подготовленности юных спортсменов должны разрабатываться соответственно целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству: эффекту утилизации, в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; необходимости обеспечения соразмерности в развитии физических качеств. Установка на целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству означает, что определение промежуточных значений основных показателей физической подготовленности следует ориентировать на «модели» сильнейших спортсменов. Для выпускников спортивных школ в качестве таких спортивных нормативов можно использовать модельные характеристики более квалифицированных спортсменов с учётом поправочных коэффициентов на возраст.

При моделировании учитывают два взаимосвязанных звена: особенности возрастной динамики развития физических качеств и степень утилизации имеющихся возможностей, то есть модельные характеристики юных спортсменов должны отражать их способность к эффективной реализации планируемого уровня подготовленности. Существенной при разработке модельных характеристик является и установка на обеспечение оптимального соотношения уровня развития физических качеств. Это предполагает, в частности, включение в модельные характеристики показателей уровня ОФП.

Ко второй группе моделей относятся:

1. модели крупных структурных образований тренировочного процесса – этапы многолетней подготовки, макроциклов и их отдельных периодов;
2. модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов;
3. модели тренировочных занятий и их частей;
4. модели тренировочных упражнений и их комплексов.

В процессе моделирования необходимо: – изучить вопросы, для решения которых используются модели, определить пути их применения и возможные ограничения; – определить степень детализации моделей, то есть количество параметров, включаемых в модель, характер связи между отдельными параметрами и виды управляющих воздействий на систему; – определить продолжительность времени моделирования, которое должно быть достаточным для того, чтобы успели проявиться все характерные признаки данного явления.

4. Мотивация участия в соревнованиях.

В исследованиях ряда авторов мотивация рассматривается как сложное образование, побуждение к достижению выбранной цели, значимый фактор достижения высоких спортивных результатов. По мнению Р.А. Пилюяна мотивация «оказывает прямое влияние на эффективность деятельности, особенно в спорте... является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, не только ведет его к поставленной цели, но и неукоснительно

влияет на характер всех процессов, протекающих в его организме в ходе деятельности (работоспособность, реакция на нагрузку, восстановление), определяет результативность его активности». В процессе изучения проблемы мотивации в спорте раскрыта сущность данного явления, разработан диагностический инструментарий, выявлены особенности мотивации в различных видах спорта, ее динамика, изучена зависимость спортивного результата от характера и выраженности различных мотивов. Однако на современном этапе развития спорта обнаружено увеличение роли материальных потребностей в структуре мотивации, мало внимания уделяется формированию мотивации юных спортсменов.

В исследованиях Т.В. Сабарайкиной установлен недостаточный уровень мотивации спортивных достижений у юных спортсменов сборных команд. Для многих спортсменов важен факт самого участия в крупнейших международных соревнованиях (факт участия – уже достижение), а не победа в них. При изучении мотивации спортсменов различных возрастных групп выявлено, что в 10–15 лет доминирует потребность в психофизическом совершенствовании и пацифистские отношения к спорту, в 16–17 лет – потребность карьеры в другой деятельности благодаря успехам в спорте, что связано с окончанием школы и выбором дальнейшего жизненного пути.

Это подчеркивает огромный воспитательный потенциал тренировочной и соревновательной деятельности при формировании спортивной мотивации подростков. Совпадение кризиса подросткового возраста с переходом на этап углубленной специализации ставит спортсмена в сложную жизненную ситуацию. Юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению и воспитанию по сравнению с взрослыми, что определяет целесообразность и эффективность индивидуализации психологической подготовки в данный период.

5. Мотивы достижения и избегания неудачи в различных видах спорта.

Процесс мотивации может быть связан со стремлением субъектов к успеху или избеганию неудач (*Д.Макклеланд, Д.Аткинсон*).

Если человек *ориентирован на успех*, он не испытывает страха перед неудачей, а если *ориентирован на избегание неудачи*, то будет тщательно взвешивать свои возможности, колебаться при принятии решения. Поскольку лица с мотивацией избегания неудачи боятся критики, они в качестве психологической защиты чаще, чем лица, стремящиеся к достижению успеха, мотивируют свои поступки с помощью декларируемой нравственности (*А.В.Ярмолин*).

Разные авторы по-разному смотрят на соотношение между стремлением к успеху и избеганием неудачи:

- одни считают (*Д.Аткинсон*), что это *взаимоисключающие полюса на шкале "мотива достижения"* и если человек ориентирован на успех, то не испытывает страха перед неудачей (и наоборот, если он ориентирован на избегание неудачи, то у него слабо выражено стремление к успеху);
- другие доказывают, что отчетливо выражено *стремление к успеху*

вполне может сочетаться с не менее сильным страхом неудачи, особенно если она связана для субъекта с какими-либо тяжелыми последствиями.

И действительно, имеются данные, что между выраженностью стремления к успеху и избегания неудачи может быть положительная корреляция. Поэтому, скорее всего речь идет о *преобладании у того или иного субъекта стремления к успеху или избеганию неудачи при наличии того или другого.* Причем это преобладание может быть как на высоком, так и на низком уровне выраженности обоих стремлений.

Характеристика мотивации достижения успеха и избегания неудачи.

Субъекты, мотивированные на успех предпочитают задачи средней или чуть выше средней трудности, уверены в успешном исходе задуманного.

Им свойственны:

- решительность в неопределенных ситуациях;
- склонность к разумному риску;
- готовность взять на себя ответственность;
- большая настойчивость при стремлении к цели;
- адекватный средний уровень притязаний, который повышают после успеха и снижают после неудачи.

Очень легкие задачи не приносят им чувства удовлетворения и настоящего успеха, а при выборе слишком трудных велика вероятность неуспеха, поэтому они не выбирают ни те, ни другие. При выборе же задач средней трудности успех и неудача становятся равновероятностными и исход становится максимально зависимым от собственных усилий человека. В ситуации соревнования и проверки способностей они не теряются.

Субъекты со склонностью к избеганию неудачи ищут информацию о возможности неудачи при достижении результата. Они берутся за решение как очень легких задач (*где им гарантирован 100% успех*), так и очень трудных (*где неудача не воспринимается как личный неуспех*).

Выделяют три типа боязни неудачи и соответствующие им защитные стратегии:

1. Боязнь обесценивания себя в собственном мнении.
2. Боязнь обесценивания себя в глазах окружающих.
3. Боязнь на затрагивающих "Я" последствий.

6. Методы актуализации мотивов достижения успеха и деактуализации избегания неудачи.

Спортсмены, мотивированные на успех, обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть равнозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало добиваться только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. У таких людей в их когнитивной сфере обычно имеется ожидание успеха, т.е., берясь за какую-нибудь работу, они обязательно рассчитывают на то, что добьются успеха,

уверены в этом. Они рассчитывают получить одобрения за свои действия, направленные на достижение поставленной цели.

Спортсмены, ориентированные на достижение успеха, способны правильно оценивать свои возможности, успехи и неудачи и обычно выбирают для себя профессии, соответствующие имеющимся у них знаниям, умениям и навыкам.

Спортсмены, ориентированные на успех, проявляют большую настойчивость в достижении поставленных целей. При слишком легких и очень трудных задачах, они ведут себя иначе, чем те, кто мотивирован на неудачу. При доминировании мотивации достижения успеха человек предпочитает задачи средней или слегка повышенной степени трудности.

Для спортсмена, ориентированного на успех в деятельности, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает. Другими словами, люди, мотивированные на успех, проявляют тенденцию возвращения к решению задачи, в которой они потерпели неудачу, кроме того, после неудачи они обычно добиваются лучших результатов.

Спортсмены, ориентированные на неудачи, нередко характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитая для себя или слишком легкие, или слишком сложные профессии. При этом они нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичский уровень притязаний. При преобладании мотивации избегания неудачи выбирают задачи, наиболее легкие и наиболее трудные. Для спортсменов, ориентированных на неудачу, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении падает. Таким образом, спортсмены, ориентированные на неудачу, стремятся избегать задач, которые они не могут решить с первого раза.

7. Формирование положительных установок на успех в соревновании.

Спортивная деятельность ставит перед психологом различные задачи, и большинство из них требуют целенаправленного воздействия на психическое состояние спортсмена. В современной психологии существует немало форм и методов влияния на психику человека, но эффективность их использования зависит от многих факторов – задач и условий воздействия, доминирующего и актуального состояния, мировоззрения и черт личности, индивидуальных и типологических особенностей нервной системы, мастерства психолога и т.д.

Практика показывает, что даже самые эффективные приемы психологического воздействия в одном виде деятельности при прямом переносе в другой нередко утрачивает свою эффективность и не оправдывает возложенных на него надежд. Различные виды спорта являются психологически разными видами деятельности, поэтому для адекватного выбора средств для психологической работы в конкретном виде спорта следует четко представлять себе механизм воздействия на психику спортсмена. Нередко техники и методики, разработанные в рамках принципиально разных концепций, приводят к похожим результатам или активируют одинаковые механизмы, но бывает и наоборот – один и тот же, казалось бы, прием оказывается разнообразным по своему воздействию.

8. Создание ритуала предсоревновательного и соревновательного поведения.

Под **ритуалом** мы понимаем строго детерминированную последовательность действий, регулярное выполнение которых приводит к определенному результату. При этом разнообразие используемых действий и их продолжительность обусловлены только целью и условиями применения, а результатом является изменение психического состояния и межличностных взаимоотношений. Внешне ритуал может выглядеть и как короткое, практически незаметное действие, например, отдельные движения в процессе принятия боевой стойки в единоборствах, и как продолжительная во времени комплексная процедура с использованием внешней атрибутики и других людей – действия игроков команды в определенные моменты игры: забитый или пропущенный гол, тайм-аут, случайная пауза в матче и т.п.

Основными признаками ритуала следует считать *регламентируемость действий* (вплоть до мысленного проговаривания словесных формул), их *обусловленность* соревновательной *ситуацией* (в одинаковые моменты – одинаковые действия) и целостную *смысловую направленность*: восстановить оптимальный баланс эмоций, сконцентрировать внимание на конкретных объектах, «отключиться» от внешних помех и т.д.

В классификации методов психорегуляции по В.П.Некрасову (1985) создание и использование ритуала следует отнести к наивным или простейшим методам, в зависимости от механизма воздействия на психику.

Например, талисманы, «счастливые» места, номера или стороны, способы шнуровки обуви, последовательность одевания снаряжения и тому подобные особенности, которые могут строго контролироваться спортсменом, несут в себе элемент веры в сверхъестественные силы, удачу или судьбу, что является принципиально непроверяемым и позволяет назвать эти методы психического воздействия *наивными*, несмотря на их значимость для состояния спортсмена.

Ритуал в спорте может быть создан для решения различных задач, среди которых чаще всего можно выделить следующие:

1. *формирование адекватного эмоционального настроения* на выполнение соревновательной попытки;
2. *формирование конкретной установки* на выполнение последующего действия, приема, подхода и т.п.;
3. *подготовка функциональных систем* организма к предстоящему выполнению соревновательного действия;
4. *формирование уверенности* в успешном завершении предстоящего действия и всего выступления в целом;
5. *закрепление полученной информации*, создание психологической «опоры» в процессе обучения (в психологии этому есть еще одно название: психологический «якорь», техника «якорения» и т.п.);
6. *деактуализация негативных последствий* неудачной попытки, приема или действия как противоположность предыдущей задаче с целью восстановления эмоционального баланса до оптимального уровня.

Таким образом, выполнение ритуала преимущественно является средством регуляции психического состояния перед выполнением деятельности. Такую оптимизацию готовности человек проводит практически перед любым запланированным действием, но сознательное отношение к этому процессу позволяет существенно повысить его эффективность. Ритуал может стихийно возникнуть в процессе деятельности человека как защитный или регуляционный механизм, и осуществляться даже без осознания его выполнения, но в большинстве случаев имеет место сознательно выполняемая последовательность действий. В процессе создания и использования ритуала можно выделить отдельные этапы, каждый из которых может стать «ключевым» в работе с ритуалом и имеет свои особенности. С позиции особенностей практического использования рекомендую выделять создание ритуала, его освоение, осознание ограничений, преодоление и осознание преодоления ограничений как своеобразный цикл жизни ритуала.

9. Учет индивидуальных особенностей спортсмена в специальной психологической подготовке.

При формировании психологической подготовленности юных спортсменов учитываются особенности ее многоуровневого построения. В психологической подготовке выделены уровни: психофизиологический, психологический (личностный) и социально-психологический.

На психофизиологическом уровне могут рассматриваться сенсорные, моторные и психические компоненты индивидуального профиля функциональной асимметрии; психомоторные качества. Их развитие выступает важным биологически обусловленным фактором успешного обучения и воспитания, определяет адаптацию и поведение спортсмена, связано с проявлением спортивно-важных качеств, что может способствовать совершенствованию технико-тактических и психологических основ подготовки.

На психологическом (личностном) уровне могут рассматриваться отношение к психологической подготовке, показатели мотивационно-потребностной сферы спортсмена, помехоустойчивость, волевой самоконтроль, индивидуальная система саморегуляции, эмоциональная устойчивость. Изучение и анализ выделенных свойств будет побуждать спортсмена к саморазвитию и самосовершенствованию. Специальные свойства развиваются в ходе тренировочной и соревновательной деятельности и рассматриваются как относительно устойчивые особенности спортсмена, отвечающие требованиям вида спорта и влияющие на успешность.

Социально-психологический уровень направлен на установление особенностей взаимоотношений в системе «спортсмен-спортсмен», «тренер-спортсмен», «спортсмен-родитель», «тренер-психолог», «спортсмен-психолог» и др., изучение таких феноменов как: общение, лидерство, совместимость, руководство спортивной командой и др. Процесс психологической подготовки осуществляется путем передачи информации и опыта (обучающего и воспитательного характера), его овладения в процессе занятий и самостоятельно и завершается сформированными спортивно-важными качествами, отражающими результат усвоения необходимых знаний, навыков и умений,

которые спортсмен способен применить в тренировочной и соревновательной деятельности.

В психологической подготовке спортсменов системообразующим фактором является мотив, механизмом обратной связи выступает ее успешность. Ее анализ как многоуровневого явления – на уровне процесса, состояния и свойства позволяет определить критерии ее изучения, а также подобрать методы и средства для организации управления. Психологическую подготовку нельзя свести ни к одному из выделенных компонентов, в их единстве и взаимопроникновении заключается динамика спортивной деятельности и ее свойство как системного объекта. Все это позволяет учитывать специфику вида спорта, возрастные, индивидуальные особенности спортсменов.

Для развития потенциала спортсмена, изменения личности под влиянием обучения и воспитания, компенсации качеств и свойств спортсмена учитывались: гетерохронность и неравномерность развития психических и психомоторных качеств в различные возрастные периоды; чувствительные периоды развития.

Реализация этого блока предусматривает:

- решение общих задач психологической подготовки в соответствии с этапом углубленного спортивного совершенствования и модельными характеристиками;

- решение частных задач психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и уровня его подготовленности;

- практические рекомендации тренеру по организации учебно-тренировочного процесса в соответствии с принципом индивидуализации;

- практические рекомендации спортсмену по совершенствованию психомоторных и других спортивно-важных качеств.

Практический блок методики предполагает организацию учебно-воспитательного (тренировочного) процесса: содержание материала, его предъявление; деятельности и поведения спортсменов, тренера, психолога в процессе решения педагогической задачи; адекватную оценку обстановки, принятие правильного решения и проверку его выполнения, а также рациональное распределение своего времени и сил. В психологической подготовке использовались методы обучения и воспитания, с учетом психофизиологических и личностных особенностей юных спортсменов, занимающихся определенным видом спорта, что позволило индивидуализировать педагогический процесс.

В работе с юными спортсменами нашли отражение как групповые, так и индивидуальные формы занятий. Были подобраны упражнения, разработаны планы-конспекты бесед, лекций, дискуссий, деловые игры, написаны методические рекомендации по их применению в годичном цикле подготовки спортсменов с учетом специфики вида спорта, возрастных и индивидуальных особенностей, составлены практические рекомендации спортсмену и тренеру. При подборе методов учитывалось влияние педагога на спортсмена в процессе педагогического взаимодействия, закономерности групповой работы, а также создание специальных условий для развития потенциала личности подростков и

юношей. Среди интерактивных методов обучения использовались деловые игры, которые были направлены на овладение опытом деятельности, сходным с реальным. Они позволяют решать трудные проблемы, а не просто быть наблюдателями; создают высокую возможность переноса знаний и опыта деятельности из игровой (моделируемой) ситуации в реальную; обеспечивают динамичную и вариативную среду, активизирующую действия; они вызывают интерес у юных спортсменов.

Исходя из содержания и задач психологической подготовки работа осуществляется по следующим направлениям: совершенствование психомоторных качеств, формирование мотивов спортивной деятельности, помехоустойчивости, волевого самоконтроля, способности к саморегуляции. Общие задачи психологической подготовки юных спортсменов предусматривали осознание особенностей поведения, создание представления о мотивах, целях и потребностях спортивной деятельности, регуляцию состояний, овладение способами преодоления препятствий и трудностей. Это позволило создать условия для целенаправленного развития спортивно-важных качеств.

10. Предстартовые состояния и их характеристика.

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 (конкретность будет обусловлена мотивами и силой мотивации; актуальность – характером решаемых задач и целей).

Выступая на конференции спортивных психологов, П.К. Анохин (Москва, 1970) рекомендовал в качестве уровня высокой результативности спортсмена рассматривать согласование в динамике трех факторов:

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

Эти факторы составляют структуру любого состояния.

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 индивидуально-психологическими особенностями, 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.

Из предстартовых психических состояний лишь боевая готовность является желательным состоянием, благоприятно действующим на уровень достижений спортсмена.

Отсюда 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).

Предстартовая лихорадка и апатия – неблагоприятные психические состояния, мешающие спортсмену мобилизоваться и реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Эти состояния возникают независимо от воли спортсмена и очень трудно поддаются произвольной регуляции. Предстартовая апатия возникает тогда, когда максимальный уровень психического напряжения резко падает. Чаще всего предстартовая апатия является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

11. Эмоциональная напряженность.

Эмоциональная напряженность в процессе выполнения деятельности чаще всего возникает как результат трудно преодолимого препятствия на пути к достижению цели. Однако и успех в деятельности может привести к эмоциональной напряженности. Например, удачно выполненная первая попытка на соревнованиях нередко потрясает не только соперников, но и самого спортсмена, выполнившего ее.

Вот строки из одного отчета о соревнованиях по прыжкам в длину: «В чем причина ее успеха?.. Может быть, в том, что именно в первой попытке она отлично разбежалась и удачно попала на брусок. Похоже, соперницы растерялись – стали суетиться. А сама спортсменка? Она настолько была потрясена первой попыткой, что ни разу не смогла больше прыгнуть за 6 м» (Советский спорт. 1969. 19 августа).

Эмоциональная напряженность возникает и при конфликтах, наблюдающихся в процессе единоборства спортсменов.

Еще одной причиной возникновения психической напряженности является вынужденный перерыв в деятельности, например отсрочка выполнения попытки. Всякое прерывание деятельности вызывает у человека состояние напряженности, так как он стремился закончить эту деятельность, реализовать возникшую у него потребность добиться поставленной цели. Особенно часто вынужденные отсрочки наблюдаются на соревнованиях по теннису и легкой атлетике: из-за дождя, ритуала награждения победителей, сопровождаемого объявлением по радио и маршем, что отвлекает участников и заставляет их отложить попытку на некоторое время.

Фактором, способствующим возникновению напряженности во время соревнований, является непривычность условий спортивной деятельности, в

частности фактор «чужого поля». Среди факторов «чужого поля», негативно влияющих на возникновение психического напряжения и снижающих эффективность деятельности:

1) сложившееся и устоявшееся мнение о неизбежности ухудшения результата;

2) непривычность пространственной организации спортивной площадки и в связи с этим усложнение ориентации;

3) изменившиеся условия быта (режим, связанный с переездами, проживание и т. д.);

4) субъективная оценка судейства (кажущееся или действительное нарушение его объективности в пользу хозяев поля);

5) влияние болельщиков соперника.

12. Оценка, самооценка, прогноз развития, предупреждение и преодоление стресса.

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 и дал им название «общего адаптационного синдрома» канадский физиолог Г. Селье (1946).

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 характеризующиеся 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 сенсбилизация, 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 сенсбилизацией – перераспределением функциональных резервов, одного за счет другого. Перекрестная сенсбилизация наступает перед стадией истощения, когда резервы исчерпываются, и возникает необходимость их перераспределения. Это явление

было названо минимизацией (минимум – на второстепенное). Где-то повышается грубая сила за счет тонкой координации, где-то возрастает быстрота при ограничении общей выносливости. В других случаях растут результаты изменения физических качеств при понижении показателей функционирования некоторых психических процессов.

13. Методы оперативного управления состоянием и поведением спортсмена (по Г.Д.Горбунову).

Простейшими методами психорегуляции являются стандартизированные последовательности действий, которые имеют психофизиологическое обоснование: определенный ритм дыхания, закрывание глаз (или взгляд «в никуда») для мысленного повторения действия, конкретные движения и т.п. И еще одна группа воздействий должна рассматриваться отдельно – это методы оперативной психорегуляции, которые нужны для срочной коррекции состояния.

Среди них Г.Д.Горбунов предлагает выделять две основные группы: воздействие «через тело», т.е. через регуляцию поведенческих и вегетативных проявлений, и воздействие «через сознание», т.е. с помощью выполнения определенных психических упражнений:

Через тело:

- регуляция тонуса мышц
- регуляция мимики
- регуляция темпа движений
- регуляция частоты дыхания
- регуляция темпа и ритма речи

Через сознание:

- отвлечение
- переключение
- отключение
- изменение цели

Кроме перечисленных, срочным эффектом обладают практически все контактные методы: похлопывание, поглаживание, обнимание, душ, массаж и т.д., но использовать их надо осторожно, ведь прикосновение – это вторжение в интимную зону спортсмена, и не каждый может быть готов к этому.

Выбор и применение методов регуляции психического состояния производится очень индивидуально, что делает бессмысленной категорическую рекомендацию конкретной технологии. В каждом виде спорта существует традиционная система средств и методов психорегуляции, обусловленная особенностями тренировки и соревнований, но работать она начинает только после анализа спортивной деятельности, задач психологической подготовки и модификации методов под возможности спортсмена.

14. Психологическое секундирование.

Под *секундированием* понимается оказание тренером психологической помощи спортсмену непосредственно до начала соревнований и во время перерывов в соревновании (Г.М. Двали, 1968; А.А. Лалаян, 1975).

Секундирование направлено на помощь спортсмену в осознании пройденного этапа соревнования и поиск рациональных путей для дальнейшего выступления, объективную оценку как действий спортсмена, так и обстановку соревнования в целом. В случае надобности тренер должен успокоить спортсмена или наоборот, вывести его из апатичного состояния.

Виды и задачи секундирования спортсменов

Секундирование до начала соревнований. Задачи: на фоне сравнительно общей установки, выработанной в процессе тренировки, создать у спортсмена специфическую установку, пригодную для данного соревнования; наиболее полно предусмотреть все возможные ситуации предстоящего соревнования.

Секундирование в перерыве (в процессе отдыха) во время соревнования. Задачи: анализ особенностей действий как своих, так и противника, их слабых и сильных сторон, оценка спортивной борьбы; помочь спортсмену сформировать и окончательно закрепить установку конкретного поведения, реализация которого будет залогом успеха в данном соревновании

Анализ выступления после окончания соревнований. Задачи: критический анализ пройденного соревнования в целом, что является условием возникновения новых установок у спортсмена

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований во многом отличаются от таковых во время тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, что может стать одной из причин поражений. Контакт тренера со спортсменами в процессе соревнований имеет большое значение. Спортсмен ждет от тренера поддержки, уверен в том, что он готов помочь ему в трудной ситуации. Важна в этом случае не только словесная стимуляция, но и само присутствие тренера.

Результаты исследования Ю.Л.Ханина, В.С.Копысова показали, что при секундировании спортсменов их тренером снижается тревожность, чем при их отсутствии или замене. При выступлении без секунданта-тренера состояние тревожности у спортсменов повышается за счет возникновения дополнительных трудностей, таких как недостаточно качественная разминка и возникающие в ходе соревнований паузы... Отсутствие желаемой эмоциональной поддержки, общения создает для спортсмена дискомфортные условия, так как нарушает стереотип его представлений о соревновании.

Специфика общения тренера со спортсменами на соревнованиях заключается и в том, что *корректирующие воздействия* тренера на спортсмена в случае неблагоприятного хода борьбы, спортсменом либо с трудом, либо совсем не воспринимаются.

Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований больше внимания. Однако повышение заботливости может быть воспринято неадекватно. *Во-первых*, оно может быть расценено, как проявление чувства жалости к спортсмену, и он начинает задумываться о трудности своего положения. *Во-вторых*, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя «... ведь раньше этого не было». В результате юный спортсмен

может сделать неправильные выводы, и будет злоупотреблять этим, думая, что тренер должен относиться к немцу мягко и нетребовательно. В итоге это приводит к снижению дисциплины и сказывается на результативности.

15. Психологическая реабилитация после травм и неудач в соревновании.

«Пропустил соревнования из-за травмы», «не успел восстановиться...», «сезон насмарку», «завершил спортивную карьеру из-за травмы». Как часто мы слышим эти слова от спортсменов самого разного уровня, тренеров, телевизионных комментаторов, и как редко мы задумываемся об истинном смысле этих слов. Как мало мы знаем о причинах травм и об их последствиях. Как сильно они ранят не только тело, но и душу спортсмена...

Например, фигурное катание входит в первую десятку наиболее травматичных видов спорта. И причиной тому является не только все возрастающая техническая сложность. Особенности самого вида спорта, требующего одновременной демонстрации высокой точности движений в сочетании с выразительностью и эмоциональностью катания, субъективная оценка выступления, высокая цена сорванного элемента, создают дополнительные нагрузки на психику фигуриста.

Традиционно основными причинами травм принято считать физические факторы, такие как мышечный дисбаланс, падения при выполнении элементов, столкновения на высокой скорости, перетренированность, физическое переутомление и т.д. Но мало кто задумывается о психологическом компоненте травм, которые играют отнюдь не последнюю роль.

По мере взросления и роста спортивного мастерства к вышеуказанным стрессорам начинают добавляться бытовые и личностные проблемы. В подростковом возрасте физические нагрузки спортсмена-фигуриста возрастают в разы. Ко всему прочему этот возраст является периодом высоких психических нагрузок, т.к. формирующееся здесь «чувство взрослости» постоянно толкает подростка к самоутверждению, а возможностей и умений для этого у него еще не достаточно. Отсюда его конфликтность и противоречивость.

На первый взгляд может показаться странным, но именно конфликты как межличностные, так и внутриличностные являются важнейшим психологическим фактором, повышающим вероятность спортивных травм. Напряженные отношения с тренером, партнером, родителями напрямую влияют на концентрацию, собранность спортсмена на льду. Внутриличностный конфликт осложняется тем, что он чаще всего не замечен окружающим, что затрудняет его разрешение. Например, спортсмен стоит перед выбором: закончить спортивную карьеру или продолжить. В этом случае все его мысли заняты взвешиванием «за» и «против», внимание рассеивается, нервное напряжение передается мышцам, тело «перестает слушаться» и... Таким образом, внутренний конфликт разрешается травмой. В ситуации, когда повреждение не тяжелое, спортсмен получает паузу, чтоб отдохнуть и подумать. В случае серьезной травмы он вынужден закончить карьеру, тогда дилемма решается сама собой.

Выходя на уровень высшего спортивного мастерства, спортсмен, как правило, сталкиваются с обострением уже хронических, не долеченных травм. **В спорте редки случаи, когда у человека есть возможность долечиться до полного выздоровления.** Причин тому множество, начиная от высокого уровня мотивации, заканчивая давлением со стороны ближайшего окружения. Невосстановленность как физическая, так и психологическая влечет за собой страх повторения травмы. Появляется неуверенность, особенно перед элементом, при выполнении которого и было получено повреждение. Неуверенность в сочетании с негативными мыслями и нарушениями мышечного тонуса, как ни печально, опять приводит к травме.

Как же спортивная психология объясняет, почему вышеописанные стрессовые ситуации служат причиной травм? Во-первых, ощущение «угрозы» ведет к повышению уровня тревожности. Что, в свою очередь, вызывает целый ряд изменений в концентрации внимания. Также снижается способность анализировать ситуацию. И, наконец, нарушение концентрации внимания вынуждает спортсмена обращать внимание на посторонние объекты, допускать мысли, напрямую не относящиеся к делу.

Во-вторых, увеличение уровня тревоги приводит к повышению мышечного напряжения и нарушает координацию, движения становятся скованными, появляется «торможение» при восприятии информации. В этом случае от спортсмена можно услышать такие фразы, как «тело не слушается», «ноги деревянные». Все это повышает вероятность травмы.

Травма – это серьезное испытание силы воли спортсмена. То, как человек реагирует на травму, зависит больше от его индивидуальных особенностей: одним спортсменом серьезное повреждение может переноситься достаточно легко и не иметь негативных последствий. Тогда как для другого даже небольшая травма - это целая трагедия.

Наиболее типичной, «нормальной», реакцией большинства людей на травму является реакция огорчения, которая включает в себя несколько этапов. Сразу после произошедшего человек не верит в то, что произошло, пытается отрицать сам факт получения травмы. Затем, после осознания, наступает второй этап - этап гнева, когда спортсмен начинает ругать и винить себя и окружающих. Далее идет «заключение сделки». Например, спортсмен может пообещать, что, если ему «повезет» быстро восстановиться, он будет тщательнее разминаться, усерднее тренироваться, станет внимательнее и т.п. На четвертом этапе происходит полное осознание факта травмы и ее последствий. Этот этап опасен возможностью появления депрессивных настроений. Пятая фаза — фаза принятия, когда спортсмен выходит из депрессии и готов сосредоточить свои силы на реабилитации и возвращении к физической активности.

Скорость прохождения всех пяти этапов может колебаться от 1-2 дней до нескольких месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Это обязательные этапы, которые проходит каждый травмированный спортсмен, различной может быть лишь их продолжительность. Но порой травма сопровождается крайне негативными психологическими последствиями, например, такими как раздражительность, подавленность, повышение уровня

страха и тревожности. Фигурист беспокоится о том, сможет ли он восстановиться, не получит ли повторной травмы. Снижение уверенности в себе может привести к снижению мотивации, падению самооценки. У травмированного спортсмена обостряются внутриличностные конфликты, может возникать неконтролируемое вторжение навязчивых мыслей о травмирующей ситуации. Однако с помощью определенных психокоррекционных воздействий можно сократить сроки прохождения указанных этапов, мобилизовать спортсмена, предотвратить развитие патологической реакции, не давая ему заикливаться на своей беде.

Травма – это всегда остановка, это время сомнений, страхов, переоценки реальности. Однако именно в этот период может быть выработана новая стратегия подготовки и поведения фигуриста на соревнованиях. Вынужденная пауза может дать как толчок к переходу на следующий этап в развитии спортивного мастерства, так и свести на нет усилия и достижения прошлых лет. У тренера всегда есть возможность помочь своему спортсмену выйти из этого кризиса победителем. Вне зависимости от того появились ли симптомы «негативного» реагирования тренеру необходимо применять некоторые методы психокоррекционного воздействия.

К сожалению, спорт всегда сопряжен с травмами. Однако это не повод впадать в депрессию и ставить на себе крест. Травма - это опыт, очень важный опыт преодоления боли, страхов, сомнений. Используйте это время для размышлений о том, что следует изменить в вашей жизни, что привело к травме и тем самым предохранить себя от подобных неприятностей. Ведь травма не трагедия, а повод подумать!

16. Послесоревновательные психические состояния: радость победы, горечь поражения, апатия, эйфория, фрустрация.

В настоящее время наблюдается дефицит исследований по проблеме психических состояний после напряженных соревновательных нагрузок. После соревнований спортсмен переживает очень сложные психические состояния, особенности которых зависят от полученного результата, уровня притязаний спортсмена, а также от остроты соревновательной борьбы.

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. Возможны варианты исхода спортивного соревнования: а) высокий результат (место) – спортсмен доволен собой; б) высокий результат – спортсмен не доволен собой; в) невысокий результат (место) – спортсмен доволен собой; г) невысокий результат – спортсмен не доволен собой.

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 личности 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.

17. Кризисные состояния: возрастные кризисы, ситуационные кризисы, кризисные переходы спортивной карьеры.

В настоящее время в развитии спорта высоких достижений существует ряд противоречий:

- между ростом спортивных результатов спортсменов высокого уровня фа счет внедрения новейших технологий тренировок; совершенствования инвентаря, оборудования, спортивных экипировок; увеличения объема тренировочной работы; использования новейших фармакологических средств повышения работоспособности и восстановления спортсменов; высоких экономических стимулов соревнований) и снижения общей численности занимающихся спортом;

- между гуманистическими ценностями спорта как социального института и наличием антигуманистических спортивных явлений (необъективности и политической ангажированности судей, проявлениями шовинизма, субъективности и не дружелюбности болельщиков, тяжелыми нарушениями здоровья спортсменов в результате сверхмощных тренировочных нагрузок и применения фармакологических средств, высокой степени коммерциализации спорта);

- между решением основной задачи массового спорта - сбалансированного физического развития человека и фактически беспощадной эксплуатацией своих

физических возможностей у спортсменов большого спорта во имя победы любой ценой;

- между увеличением доступности спорта для широких слоев населения фа счет увеличения спортивных сооружений, открытия секций, появления и популяризации новых спортивных направлений и дисциплин - маунтинбайк, фристайл, воркаут и др.) с одной стороны, и сокращением контингента потенциально способных к достижению высоких результатов - с другой [5].

Для современного спорта высоких достижений характерно следующее: огромные нагрузки, жесточайшая конкуренция, высокая психологическая напряженность и ответственность. Все эти особенности большого спорта требуют наличия у спортсмена специфических качеств и особых личностных свойств. В психологии спорта проблема кризисов спортивной карьеры выдвинулась в число приоритетных относительно недавно - в начале 90-х годов прошлого столетия. В работах Р.М. Загайнова, Н.Б. Стамбуловой и др. был выделен ряд кризисов спортивной карьеры:

1. Кризис начала спортивной специализации.
2. Кризис перехода к углублённой тренировке в избранном виде спорта.
3. Кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений.
4. Кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт.
5. Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт.
6. Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры.
7. Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другой карьере.

Особого внимания заслуживают два вида кризисов, которые являются наиболее тяжелыми для большинства спортсменов - это кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений и кризис перехода из юношеского спорта во взрослый спорт. Эти два типа кризиса взаимосвязаны друг с другом и определяются целым рядом проблем, встающих перед спортсменом:

- необходимостью выработки жизненных целей (выбор профессии, спутника жизни и т.д.) и согласования их со спортивными целями, которые на данном жизненном отрезке становятся приоритетными;
- необходимостью перестройки всего образа жизни, подчинение его целям и задачам спортивной карьеры;
- необходимостью отказа от следования уже существующим авторитетам в спорте и творческому поиску собственного индивидуального пути, обобщения собственного опыта достижений и формирования на этой основе индивидуальной стратегии спортивной деятельности;
- необходимостью формирования специфического навыка преодоления стрессовой ситуации «пресса отбора» при подготовке к важным стартам;
- необходимостью распределения сил с учетом всех выступлений в сезоне;
- необходимостью прохождения испытания славой и выработки к ней адекватного отношения, необходимостью завоевания собственного престижа в спортивной среде: среди соперников, внутри команды, среди судейского корпуса, зрителей;

- возможностью возникновения кризисных и конфликтных взаимоотношений с тренером и между членами команды.

Прохождение данных кризисов переводит спортсмена на новый уровень спортивной и личностной зрелости и позволяет осуществить переход из группы «достигнувших среднего уровня» в группу «спортивной элиты».

18. Психологический анализ итогов соревновательного цикла.

В практике спорта при проведении послесоревновательной психологической подготовки можно использовать методику психологического анализа выступления на соревновании («Шесть кепок для спортсмена»). За ее основу была взята модифицированная с учетом специфики спортивной деятельности методика британского психолога Эдварда де Боно. Методику можно проводить в форме ролевой психологической игры. Психолог или тренер знакомит спортсменов с правилами игры и предлагает, надевая кепки поочередно, характеризовать соревновательную ситуацию. При групповой форме проведения игры возможно разделить позиции (кепки) между спортсменами.

1. «Белая кепка» (факты, информация) используется для направления внимания на информацию и факты. Можно вспомнить и изложить всю информацию о прошедшем соревновании (дата, время выступления, ранг соревнования, количество участников, соперники, уровень своей подготовленности и др.). Информация может содержать как реальные факты, так и мнения и даже слухи. Можно также подумать какой информации не хватило для более успешно выступления.

2. «Красная кепка» (эмоции и чувства) позволят выплеснуть свои эмоции (чувства) по поводу прошедших соревнований, не оправдываясь и объясняясь. Соревнования имеют высокую эмоциональную окраску, это и «радость победы» и «горечь поражения». Важно дать своим эмоциям (чувствам) свободно выплескиваться и не пытаться заблокировать свои переживания. «Красная кепка» является интуитивной и спонтанной. На начальном этапе функцию контейнирования эмоций юного спортсмена чаще всего выполняют родители.

3. «Черная кепка» (проблемы, противоречия, критика) является рациональной и направлена на оценку, критический анализ выполненного, допущенных ошибок, возникших трудностей и помех. Происходит сопоставление поставленных целей и их реализованности, делаются попытки объяснить, что помешало, что пошло не так, а в случае успешного выступления, что можно сделать лучше. На ее основе вносятся коррективы в планы подготовки, идет поиск новых стратегий поведения и ресурсов.

4. «Желтая кепка» (позитивное мышление, похвала) позволят оптимистично посмотреть на прошедшее соревнование. Даже при плохом результате, всегда найдется то, что спортсмен сделал хорошо, за что он может себя похвалить, что получилось, какие были преимущества по отношению к сопернику, выгодные позиции. Также можно вспомнить о проявлении своих лучших качеств, о достоинствах, подумать о перспективах на ближайшее или отдаленное будущее, вспомнить о мечте.

5. «Зеленая кепка» (творчество, опыт) связана с поиском альтернатив, новых идей, изменением своего тактического мышления, внедрения новых технологий, подходов, средств и методов. Спортсмен ищет возможности для реализации своего потенциала, активизирует творческую энергию, пытается продумать, как сделать по-другому, может для этого надо разрушить стереотипы в подготовке. На этом этапе важно обсудить с тренером возможности спортсмена по реализации целей, и при необходимости внести коррективы в целеполагание.

6. «Синяя кепка» (обобщение, цитата) позволяет сформулировать вывод как установку на дальнейшее выступление, обобщить проведенный анализ, подвести итог, расставить приоритеты, определить ключевые задачи. Для этой цели можно использовать цитаты известных спортсменов: «Если у тебя что-то болит, значит это твое слабое место и его надо тренировать в 2 раза сильнее» (Мас Ояма), «Без силы воли твое желание ничего не стоит», «В спорте тот, кто хочет добиться убедительных побед, обязан пытаться прыгнуть выше головы» (Лев Яшин) и др.

Такой анализ целесообразно проводить под руководством спортивного психолога, который активно и эмпатийно может выслушать спортсмена, помочь справиться с сильными переживаниями, возникающими после напряженной соревновательной деятельности. Важно приучить юного спортсмена делать это после каждого соревнования, независимо от его результата. Это поможет развивать самосознание, будет способствовать самоактуализации и препятствовать возникновению «звездной болезни».

19. Анализ перспектив спортсмена в новом сезоне.

Анализ результатов выступлений на соревнованиях любого уровня играет очень важную роль для дальнейшего совершенствования. В этом плане соревнования низкого и среднего уровня могут быть использованы для улучшения результатов на более высоком уровне. Например, если спортсмен выступил успешно, показав такое же катание, как и на подводящих тренировках, то может оказаться очень полезным подробный анализ как нюансов микроцикла подводки, так и всех моментов дня соревнований, включая разминку, просмотр трассы, особенности настроения и т.д. Вся эта информация очень важна для того, чтобы по возможности продублировать все элементы подводящего цикла и работу в день старта на соревнованиях более высокого уровня. Анализируя выступления на соревнованиях высокого уровня, важно понять также и то, какие факторы подготовки необходимо изменить для достижения оптимального выступления. Под оптимальным выступлением я понимаю такое выступление, на котором спортсмен показывает езду по трассе на уровне своих технических и физических возможностей. Если говорить об очках ФИС, то в идеале на соревнованиях среднего и высокого уровня спортсмен должен как минимум показывать те же очки, что и на стартах более низкого уровня. На словах это звучит весьма просто и логично. Казалось бы, что если спортсмен имеет, например, 30 очков ФИС, то он или она должны «ехать на эти очки» в любых условиях. Однако в реальности это получается далеко не всегда. Так, спортсмены, заработавшие 30 очков на региональных ФИС-стартах, попав на

международные ФИС соревнования более высокого уровня или на Кубок Европы, очень часто не могут проехать быстрее, чем, например, на 70-80 очков. Это говорит о том, что они по каким-то причинам не готовы ехать на свой потенциал, стартуя в поздних номерах по более сложной трассе. Отчасти это может быть вызвано недостаточной технической и физической подготовкой. Зачастую слабое выступление — это результат несоответствующей подводки, плохого настроения и общего психологического состояния. Какой бы ни была причина, она должна быть установлена путём тщательного анализа. Для этого тренеру необходимо провести просмотр видеозаписей, если таковые были сделаны. Ещё более важно сравнить свои наблюдения, занесённые в тренерский журнал, с записями в дневнике спортсмена. Весьма полезно выслушать мнение спортсмена и узнать его или её вариант причин достижения результатов явно ниже потенциально возможных. Если спортсмен выступил неожиданно успешно, то не менее важно проанализировать и причины столь успешного выступления.

Важно, чтобы процесс выявления причин был положительным и конструктивным, а не превращался в нотации и порицания. Тренеры, высказывающие мнение типа «вам создали все условия, а вы так плохо выступили... и т.д.», должны чётко понимать, что всегда, когда спортсмен выступает ниже своего потенциала, необходимые условия созданы не были. Несмотря на то что весь подводящий цикл казался замечательным, чего-то, видимо, не хватило в каком-то из аспектов подготовки. Возможно, что-то сложилось не так в день соревнований. Подводя итоги выступления спортсмена, имеет смысл по-разному рассматривать падение или сход с трассы при хорошей и даже очень хорошей езде и просто слабое катание. Иногда спортсмен может идти по трассе быстрее своего потенциала и в результате этого — не доехать до финиша. Такой вариант намного лучше финиша при слабой, «зажатой» езде.

Анализируя результаты, тренер и спортсмен должны отталкиваться от реальных возможностей. Как уже говорилось выше, если спортсмен на соревнованиях низкого уровня заработал, например, 30 очков, то не стоит ожидать результата лучше 30 очков на соревнованиях высокого уровня. В подобных соревнованиях желательно подтверждать свои очки в диапазоне секунды или в среднем в диапазоне плюс 5-6 очков в технических дисциплинах. Выдающиеся результаты случаются крайне редко. Поэтому спортсменам, участвуя в соревнованиях на более высоком уровне, для начала нужно просто подтверждать свои очки. По мере того как это начинает происходить относительно стабильно, можно рассчитывать и на улучшение очков. Спортсмен зарабатывает более низкие очки на соревнованиях низкого уровня и затем на основе этих очков получает лучший стартовый номер на соревнованиях высокого уровня, где или подтверждает, или улучшает свои очки. Это процесс, который занимает длительное время. Тем не менее без грамотного всестороннего анализа результатов выступлений спортсмен и тренер могут так и не достичь прогресса. Автор видел многих спортсменов, великолепно выступавших в стране или регионе, но никогда не достигавших результатов на более высоком международном уровне именно по причине неумения анализировать результаты и извлекать необходимую информацию как из побед, так и из посредственных

выступлений. Грамотный анализ выступлений спортсменов необходим и для правильного отбора спортсменов в различные сборные от юниорских, региональных и до первой сборной страны.

20. *Формы и методы компенсации негативных состояний 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.