

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Локтионова Оксана Геннадьевна
Должность: проректор по учебной работе
Дата подписания: 22.02.2024 13:58:36
Уникальный программный ключ:
0b817ca911e6668abb13a5d426d39e571c11eabb73e745d448517d956d089

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Юго-Западный государственный университет»
(ЮЗГУ)

Кафедра физического воспитания



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

О.Г. Локтионова

Г.

ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

Методические рекомендации к практическим занятиям и для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура (магистерская программа) «Управление в области физической культуры и спорта»

Курс – 20 ____

УДК 378

Составитель: Г.Г. Карпова

Рецензент

Кандидат педагогических наук, профессор А.А. Хвастунов

Психология спорта: методические рекомендации к практическим занятиям и для самостоятельной работы студентов по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: С.В. Токарева. - Курск, 20__ . - 29 с.

Методические рекомендации включают материал, предназначенный для изучения теоретического курса и самостоятельной работы слушателями (магистрантами) направления подготовки (специальности) 49.04.01 Физическая культура, профиль «Управление в области физической культуры и спорта».

Основным содержательным компонентом рекомендации является теоретическое и практическое обоснование дисциплины «Психология спорта», изложенное в форме теоретического материала, заданий к семинарским занятиям и самостоятельной работе слушателей курса. Органическим дополнением к учебному пособию являются примерные типовые задания для проведения текущего и промежуточного контроля обучающихся и список рекомендуемой литературы.

Текст печатается в авторской редакции

Подписано в печать Формат 60x84 1/16.
Уел. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж экз. Заказ. 68 Бесплатно.
Юго-Западный государственный университет.
305040, г. Курск, ул. 50 лет Октября, 94

ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «Психология спорта» имеет своей целью подготовку высококвалифицированного специалиста, компетентностно-ориентированного для работы в современной системе физической культуры и спорта, функционирующих в условиях интеграции и глобализации инновационных процессов, расширения мирового физкультурно-спортивного пространства; специалиста, заинтересованного в достижении максимальных результатов профессиональной деятельности; развитие у обучающихся личностных качеств, а также формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций, установленных ФГОС-3++ по направлению подготовки 49.04.01 «Управление в области физической культуры и спорта», и профессиональных компетенций, установленных университетом самостоятельно. В основу концепции обучения положена дуальная система, которая предполагает одновременно получение теоретических знаний и профессиональных умений, соответствующих современным мировым стандартам.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

- сформировать у специалиста способности организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели (универсальные компетенции УК-3);

- сформировать у специалиста способности создавать позитивное общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, просветительно-образовательную и агитационную работу (общепрофессиональные компетенции ОПК-4);

- сформировать у специалиста способности обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта (общепрофессиональные компетенции ОПК-7).

Общая трудоёмкость дисциплины «Психология спорта» составляет 108 часов, из которых 12 часов предназначены для теоретических (лекционных) и 12 часов - для практических занятий (семинары, коллоквиумы и т.п.). Самостоятельная работа студентов в рамках данной дисциплины составляет 83,9 часа.

Основными видами аудиторной работы студента при изучении дисциплины «Психология спорта» являются лекции и практические занятия. Студент не имеет права пропускать занятия без уважительных причин.

На лекциях излагаются и разъясняются основные понятия темы, связанные с ней теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы. В ходе лекции студент должен внимательно слушать и конспектировать материал.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают практические занятия, которые обеспечивают контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, собеседования, защиты рефератов, а также по результатам докладов.

Преподаватель уже на первых занятиях объясняет студентам, какие формы обучения следует использовать при самостоятельном изучении дисциплины «Психология спорта»: конспектирование учебной литературы и лекции, составление словарей понятий и терминов и т. п.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: чтение лекций, привлечение студентов к творческому процессу на лекциях, отработку студентами пропущенных лекций, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Это большой труд, требующий усилий и желания обучающегося. В самом начале работы над книгой важно определить цель и направление этой работы. Прочитанное следует закрепить в памяти. Одним из приемов закрепления освоенного материала является конспектирование, без которого немислима серьезная работа над научной литературой. Систематическое конспектирование помогает научиться правильно, кратко и четко излагать своими словами прочитанный материал.

Самостоятельную работу следует начинать с первых занятий. От занятия к занятию нужно регулярно прочитывать конспект лекций, знакомиться с соответствующими разделами учебника, читать и конспектировать литературу по каждой теме дисциплины. Самостоятельная работа дает студентам возможность равномерно распределить нагрузку, способствует более глубокому и качественному освоению учебного материала. В случае необходимости студенты обращаются за консультацией к преподавателю по вопросам дисциплины «Психология спорта» с целью освоения и закрепления компетенций.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Психология спорта» - закрепить теоретические знания, полученные в процессе лекционных занятий, а также сформировать практические навыки самостоятельного анализа особенностей дисциплины.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КУРС

1.1. Введение в дисциплину.

Основные понятия и определения

Историческая справка о возникновении и развитии психологии спорта

Термин «психология спорта» введён в научный обиход русским психологом В.Ф. Чижём. Этот термин в начале XX века в своих статьях использовал основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В 1913 г. По инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне (Швейцария) прошёл конгресс по психологии спорта, и наука получила официальный статус. В нашей стране зачинателями психологии спорта были А.П. Нечаев, А.Ц. Пуни, З.И. Чичмарёв, П.А. Рудик. В 30-е годы XX века в СССР были разработаны программы спецкурса «Психология спорта» для институтов физической культуры.

В 60-х годах XX века возникли Европейская и Североамериканская ассоциации психологов спорта. В 70-е годы начал публиковаться «Международный журнал по психологии спорта».

В СССР в 1952 г. А.Ц. Пуни защитил первую докторскую диссертацию по психологии спорта. Позже появились монографии, посвящённые исследованиям в этой отрасли психологии, авторами которых были Г. М. Гагаева, В.Г. Норакидзе, А.Ц. Пуни, О.А. Черникова, Т.Т. Джамгаров, Б.Н. Смирнов, А.В. Родионов, И.П. Волков, Е.Н. Сурков, Е.П. Ильин и многие другие.

В настоящее время психология спорта стала не только теоретической, но и практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в различных спортивных и личностных ситуациях.

Психология спорта как учебная дисциплина

Полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, биохимических измерений, запаса гликогена, получить невозможно. Главное – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте. Важны также индивидуальный подход, взаимоотношения тренера и спортсмена.

Предметом психологии спорта является изучение закономерностей психических проявлений человека в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов, таких, как:

- мотивы спортивной деятельности;
- психологические основы ориентации и отбора в различные виды спорта и психодиагностика склонностей и способностей;
- психомоторика;
- психология обучения и воспитания в спорте;- психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсменов;
- психологические особенности личности спортсменов;
- психология спортивного коллектива;
- состояния спортсмена и их психорегуляция;
- стили спортивной деятельности;
- психологические особенности личности и деятельности тренера;
- психологические особенности болельщиков и др.

При этом малоизученными разделами являются психологические особенности личности и деятельности спортивных судей.

Методы исследования в психологии спорта на современном этапе: организационные, теоретические, эмпирические, математической статистики

Методы, используемые в психологии спорта для изучения психологических особенностей спортсменов, тренеров, спортивных команд, те же, что и в общей психологии:

- организационные;
- теоретические;
- эмпирические;
- математического анализа (количественно-качественного).

В организационные методы входят сравнительный (изучает психологические различия между с методы позволяют спортсменам различных видов спорта, пола, квалификации, специфики тренировочного процесса и др.) и лонгитюдный (означает длительность прослеживания психического и психомоторного развития одного и того же отдельного спортсмена или группы спортсменов, изучение динамики прослеживания влияния спортивной тренировки на изменение психологических особенностей спортсменов).

Теоретические методы позволяют на базе анализа уже осуществлённых научных исследований обосновать новаторские теоретические подходы, взгляды.

Эмпирические методы включают наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод (лабораторный и естественный, включающий констатирующий и формирующий этапы), психодиагностику.

Методы математического анализа (или статистический анализ эмпирически полученных данных) позволяют убедиться в объективности исследования.

Вопросы для самопроверки

1. Назвать отечественных учёных, занимавшихся изучением психологии спортсменов в XX веке.
2. Что изучает психология спорта как наука.
3. Предмет психологии спорта.
4. Чем различаются сравнительный и лонгитюдный методы.

1.2. Психология деятельности спортсмена

Соревновательная деятельность, её особенности

Спорт как вид человеческой деятельности и социальное явление способствует поднятию престижа не только отдельных личностей, но и государства, которое представляет спортсмен.

Спортивная деятельность делится на три категории:

- массовый спорт;
- спорт высших достижений;
- профессиональный спорт.

Массовый спорт укрепляет здоровье, физическое и психическое развитие, позволяет с пользой проводить досуг. *В спорте высших достижений* главным является выявление и сравнение предельных физических и психических возможностей людей в процессе различных физических упражнений. *Профессиональный спорт* стал сферой шоу-бизнеса, способом зарабатывание больших денег, и при этом никак не способствует укреплению здоровья.

Спортивная деятельность по своим характеристикам, закономерностям и особенностям во всех вышеперечисленных категориях остаётся одинаковой: деятельность спортсменов носит соревновательный характер, направлена на достижение максимального результата, независимо от уровня квалификации спортсмена. Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл.

Взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику – противоборство, по отношению к партнёрам по команде – сотрудничество, взаимодействие. Противоборство регламентируется правилами соревнований, нарушение которых ведёт к штрафным санкциям, дисквалификации.

Деятельность спортсмена – многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, т.е. тренировок с использованием больших, часто предельных физических нагрузок. Режим жизни спортсмены связан со многими ограничениями, связанными с особенностями питания, проведения досуга, длительными командировками. Продуктом спортивной деятельности является изменение спортсмена как личности, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища.

Для спортивной деятельности характерны следующие особенности:

- *публичность*, которая поднимает престиж как отдельных спортсменов, так и целой команды, даёт возможность прославить свою страну в мире;
- *ограниченность числа зачётных попыток*, поэтому нет возможности исправить неудачный результат выступления, норматива;
- *ограниченность времени*, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
- непривычность условий её осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Всё это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины.

Этапы соревновательной деятельности. Сосредоточение на старте

Соревновательная деятельность включает в себя ряд этапов, различающихся организационно и психологически:

- подготовка (предстартовый этап);
- принятие старта (сосредоточение);
- осуществление деятельности (момент начала деятельности);
- проведение восстановительных процедур;
- оценка достигнутого результата.

На *предстартовом этапе* соревновательной деятельности перед спортсменом стоят определённые задачи:

- психологические (например, сбор информации о возможностях соперника);
- прогноз успешности выступления;
- планирование (разработка тактики, выбор средств достижения цели);
- отбор и использование способов сохранения мобилизованности спортсмена, рациональная организация его свободного времени.

Важной задачей, стоящей перед тренером накануне соревнований, является отбор спортсменов в состав команды для участия со, что вызывает у спортсменов нервно-эмоциональное напряжение, которое следует снимать психологу команды.

Основными мероприятиями, проводимыми тренерами за 24 часа перед соревнованиями с целью повышения психической надёжности спортсмена, являются индивидуальные и коллективные беседы – установки на победу. Аутогенную тренировку как успокаивающую часть и психотоническую как возбуждающую часть психорегулирующей тренировки (ПТР) в работе со спортсменами всегда применяют 47% тренеров. Оптимальным считается проведение ПТР в период от 30 минут до 1 часа до начала соревнования под непосредственным руководством тренера.

В психологическом плане на предстартовом этапе важны вопрос: следует ли наблюдать спортсмену за выступлением соперников до начала своего выступления. Как считают

отечественные психологи, это вызывает двойную психологическую нагрузку и может вызвать у спортсмена «выгорание» и привести к неудачному выступлению.

Сосредоточение – это конечный этап психологической подготовки, оно продолжает разминку и сочетается с ней. Сосредоточение спортсмена начинается задолго до старта, но самый важный этап сосредоточения – именно на старте. В сосредоточении определены две фазы: воспроизведение образа действия и определения момента готовности к началу действия. Эти фазы отражают динамику предметно-пространственной направленности сознания спортсмена и находят отражение в изменении биоэлектрической активности коры больших полушарий головного мозга.

Сосредоточение на старте помогает спортсмену решить несколько задач:

- саморегуляция состояния (например, борьба со страхом, неуверенностью, рассеянном вниманием);
- повторение программы действия (во время сосредоточения активизируются ранее сформированный образ действия, мышечно-двигательные ощущения);
- сосредоточение внимания на начале действия, волевая мобилизация и определение момента готовности к началу действия;
- обеспечение помехоустойчивости, т.е. «нечувствительности» к сбивающим факторам.

К способам реализации этих задач относятся такие, как *самоорганизация внимания*, связанная с повторением программы действия (мысленное воспроизведение упражнения). Отечественные психологи считают, что кратковременные упражнения следует повторять многократно, а длительные – один раз. Многое зависит от типологических особенностей нервной системы спортсмена. Спортсмены со слабой нервной системой незадолго до вызова мысленно повторяют упражнение. Лица с сильной нервной системой представляют упражнение в большей степени. Имеется прямая зависимость между отчётливостью представлений и спортивным результатом. Мысленное проговаривание и представление упражнения, которое нужно выполнять на соревновании, является одним из психологических средств специальной разминки.

Представление действий активизирует центры, регулирующие выполнение этого упражнения. *Идеомоторные акты* (т.е. изменение мышечного тонуса при представлении движения) являются одним из механизмов, повышающих готовность к деятельности. Информация, поступающая к спортсмену в результате установки на предстоящую деятельность и сосредоточения, получает упорядоченность, а выбор информации определяется установкой. У квалифицированных спортсменов время сосредоточения более длительное, чем у начинающих.

Длительность фазы сосредоточения обусловлена сложностью и ответственностью предстоящей деятельности. В состоянии высокой тренированности (спортивной формы) по сравнению с подготовительным периодом время сосредоточения короче. Следует бережно относиться к моменту сосредоточения. Тренер своими советами не должен мешать сосредоточению перед стартом.

Мобилизация спортсмена на высокий результат. Момент начала деятельности. Стартовая несобранность

Непосредственно перед принятием старта во многих видах спорта осуществляется настрой на максимальную *мобилизацию* скоростно-силовых возможностей. Такая мобилизация зависит от целевой установки спортсмена. Выявлены два типа установок:

- на безусловное выполнение поставленной задачи;
- на выполнении задачи при наличии благоприятных или отсутствии неблагоприятных обстоятельств.

Установка на безусловное выполнение задачи и преодоление всех трудностей обеспечивает мобилизацию и успешное выступление в соревнованиях большинства спортсменов. Установка на выполнение задачи в расчёте на счастливое стечение обстоятельств приводит к возникновению трудностей у спортсменов и является сигналом к демобилизации.

Однако следует учитывать, что чрезмерная мобилизация, желание выиграть во что бы то ни стало, может вызвать перевозбудимость у спортсмена, потерю контроля над собой, в результате - к неудаче.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние спортивной злости, которое актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие. Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным, в расчёте на возможности спортсмена на данном этапе соревновательной деятельности.

Идеомоторный акт, или установка, имеет значение для создания у спортсмена состояния готовности к внешним сигналам, к *выбору момента начала деятельности*. В некоторых видах спорта начало деятельности строго регламентировано (велоспорт, плавание, конькобежный спорт др.). В других видах начало упражнения субъективно, т.е. осуществляется по мере готовности спортсмена (штангисты, гимнасты, прыгуны в высоту и т.д.). Ведущим признаком готовности к действию является мышечное напряжение и повышение мышечного тонуса.

В разных видах спорта субъективное чувство готовности к началу выполнения действия специфично. Например, у прыгунов в воду – это ощущение, что икроножная мышца «зазвенела», у гимнастов – что появилась «уверенность в мышцах». Время определения готовности к началу деятельности зависит от психических особенностей человека, от его тревожности, решительности, соревновательного опыта.

Стартовая несобранность состоит в том, что спортсмен, сумевший нацелить себя на борьбу, не умеет направить свои возможности к цели. Стартовая несобранность может появиться вследствие недостаточной мобилизованности спортсмена из-за низкой оценки значимости соревнования, из-за уверенности в своём превосходстве над соперником, из-за некорректных действий соперников, провокаций с их стороны.

Вопросы для самопроверки

1. Какие особенности характерны для спортивной деятельности.
2. Охарактеризовать этапы соревновательной деятельности.
3. Решение каких психологических задач помогает спортсмену сосредоточиться на старте.
4. Назвать ведущие признаки готовности спортсмена к деятельности (к старту).
5. Какие факторы обуславливают стартовую несобранность спортсмена.

1.3. Мотивационная и эмоциональная сферы в спортивно деятельности

Мотив выбора вида спорта

Мотив – это сложное психологическое образование, являющееся обоснованием для личности действия и поступка, деятельности и поведения, побуждением к достижению выбранной цели.

Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими своё значение на протяжении спортивной карьеры.

На начальном этапе мотивами прихода в спорт могут быть такие, как:

- стремление к самоусовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств);

- стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена, стремление к общественному признанию, быть привлекательным по отношению к противоположному полу и др.);

- социальные установки (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии);
- удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом референтной спортивной команды или спортивной школы, получать новые впечатления от поездок по годам и странам).

На начальном этапе материальные потребности ещё не являются побудителями для занятий спортом. Однако материальный мотив может присутствовать у родителей, отдающих детей в спортивные школы. Часто выбор вида спорта бывает обусловлен случайными внешними обстоятельствами: подражанием старшему брату, сестре или товарищу, природными условиями, близостью той или иной спортивной базы, показу по телевидению крупных соревнований и т.п.

Тренеру и психологу важно знать, насколько устойчив и связан с природными особенностями выбор человеком того или иного вида спорта. В связи с этим возникает необходимость психологического консультирования детей и родителей при выборе вида спорта, т.к. несоответствие данных ребёнка избираемому виду спорта приводит в дальнейшем к разочарованию, поскольку он не будет получать удовлетворения ни от процесса занятий, ни от достигаемых результатов.

Глубинным фактором, влияющим на выбор вида спорта, является степень выраженности агрессивности, которая определяется наличием у спортсмена того или иного психологического пола: маскулинности, феминности или андрогинности (промежуточного пола). Маскулинность предполагает высокую агрессивность, меньшую – у андрогинных и феминных субъектов.

Выбор вида спорта может быть связан и с отрицательными отношениями к чему-то, что может приводить к расхождению склонностей и способностей. Например, физически и психомоторно ребёнок подходит для занятий прыжками в воду, а психологически – нет, т.к. боится воды или высоты. При этом следует помнить, что склонности человека могут свидетельствовать о наличии у ребёнка способностей к тому виду спорта, к которому он тяготеет.

Установлена определённая этапность в развитии мотивов:

- мечта о высоких достижениях;
- эмоциональное отношение к спортивной деятельности;
- удовольствие от занятий спортом;
- прагматичность и рациональность по отношению к выполняемой деятельности.

Развитие данных мотивов зависит от возраста спортсмена.

Мотивы характеризуются силой и устойчивостью, именно они являются предметом заботы тренера и спортивного психолога, т.к. от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсмена.

Стадии специализации, спортивного мастерства и завершения активных выступлений на соревнованиях

На *стадии специализации* у спортсмена возникает устойчивый интерес к выбранному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и сознание того, что выбранный вид спорта отвечает наклонностям личности. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжёлого и кропотливого труд. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, его технике и тактике.

Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При положительных отношениях у спортсменов второго – третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих.

На *стадии спортивного мастерства* основными мотивами являются стремление поддержать и развить насколько это возможно свои достижения, умножить престиж в спортивном мире, содействовать своими успехами прославление своего города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный

стиль), а также обеспечение своего материального благополучия. На этой стадии спортсмен может уже сам выбирать себе тренера, поэтому его мотивация в большей мере обусловлена отношением к тренеру как к специалисту.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным выгоранием» спортсменов. Возникает не столько физическая, сколько психическая усталость от бесконечных тренировок и напряжённых соревнований. Основными мотивами ухода из спорта взрослых спортсменов являются такие, как:

- у мужчин – финансовые затруднения и невозможность их преодолеть при активных занятиях спортом (67%);
- у женщин – вступление в брак, рождение ребёнка (60%).

Многие, не добившись ожидаемых высоких результатов, стремятся по окончании спортивной карьеры добиться престижного статуса в мире спорта через судейство. Не случайно среди спортивных судей высокого ранга большинство имеют разряд не выше кандидата в мастера спорта.

Доминирующие мотивы у спортсменов коллективистов и индивидуалистов

По доминирующему мотиву можно определить две группы спортсменов – *коллективисты и индивидуалисты*.

У коллективистов доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Они характеризуются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, увлечены занятиями спортом.

У индивидуалистов ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Они характеризуются чрезмерной ориентацией на оценку своих спортивных результатов.

Спортсмены-коллективисты лучше выступают в командных, а спортсмены-индивидуалисты – в личных соревнованиях.

Спортсмены со спортивно-деловыми мотивами проявляют большую увлечённость занятиями спортом. Спортсмены с доминированием личностно-престижных мотивов постоянно озабочены только личным самоутверждением и собственным престижем, что приводит к неадекватной самооценке, к эмоциональной неустойчивости в экстремальных условиях соревнований.

Как коллективистами, так и индивидуалистами движет мотив достижения успеха. При этом у всех высококвалифицированных спортсменов мотив достижения успеха выражен сильнее, чем у спортсменов средней квалификации. У некоторых спортсменов превалирует мотив избегания неудач. Спортсменами высокой квалификации движет потребность добиться успеха вдвое выше мотива избегания неудач.

Мужские и женские виды спорта

На мотивацию спортивной деятельности оказывает большое влияние биологический и психологический *пол спортсмена*. Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спорта, чем девушки. У мужчин более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу, потребность в двигательной активности у юношей выражена больше, чем у лиц женского пола. Стремление к спорту независимо от возраста у лиц мужского пола больше, чем у женщин. Для женщин более значимо укрепление здоровья средствами физической культуры и спорта, для мужчин важно спортивное (физическое) совершенствование.

Имеются различия в проявлении мужчинами и женщинами интереса к различным видам спорта.

Так любимые виды у спорта (в порядке убывания) у мальчиков: футбол, хоккей, баскетбол, плавание, волейбол, борьба, лёгкая атлетика, бокс, настольный теннис, велоспорт, лыжный спорт, спортивная гимнастика, конькобежный спорт, тяжёлая атлетика, стрельба.

Любимые виды спорта (в порядке убывания) у девочек: волейбол, фигурное катание, спортивная гимнастика, плавание, баскетбол, конькобежный спорт, лёгкая атлетика, лыжный спорт, художественная гимнастика, настольный теннис, футбол, акробатика, велоспорт.

В последние годы резко возрос интерес женщин к «мужским» видам спорта из-за желания доказать своё социальное равноправие с мужчинами. Очевиден сдвиг в сторону маскулинности у спортсменок, занимающимися боксом, борьбой, культуризмом, футболом, тяжёлой атлетикой, прыжками с шестом, прыжками с трамплина на лыжах и т.п.

Однако деление видов спорта объективно обосновано на «мужской» и «женский». Это связано с физиологическими особенностями человека.

Занимаясь отдельными видами спорта, женщины переняли типичные для мужчин принципы тренировки, что крайне вредит женскому организму. Следует обратить внимание на высказывание президента федерации бокса Великобритании: «Если женщина занимается боксом, - это дикость; надев боксёрские перчатки она перестаёт быть женщиной».

Обязанность тренера и спортивного психолога проинформировать лиц женского пола о возможных опасностях для жизни и здоровья, которые несут в себе жёсткие тренировки и соревнования в «мужских» видах спорта.

Проявление эмоциональной сферы спортсменов в спортивной деятельности

Спортивная деятельность, особенно соревновательная, отличается большой *эмоциогенностью*. Основными факторами, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются такие, как:

- значимость соревнований;
- наличие сильных конкурентов;
- условия соревнования (например, торжественность открытия, затяжка старта из-за метеоусловий);
- поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена навязчивыми наставлениями);
- индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное перенапряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм);
- присутствие на соревнованиях значимых для спортсмена людей;
- характер и особенности взаимоотношений в коллективе, т.е. психологический климат;
- степень овладения способами саморегуляции.

Определены три вида эмоциональных состояний спортсменов: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Состояние боевой готовности характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального напряжения (возбуждения) и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Внимание сконцентрировано на предстоящих действиях, мышление осуществляется быстро, гибко, критично. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена.

Предстартовая лихорадка появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству, грубости в отношениях с товарищами, с тренером; к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеяно, восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость мышления и т.п. Спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Свои возможности спортсмены часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, т.е. появляется самоуверенность. Все эти признаки стартовой лихорадки сопровождаются изменениями физиологических показателей. У спортсмена повышены и неустойчивы пульс, дыхание, артериальное давление; наблюдается потливость, иногда пересыхает в горле, случается расстройство желудочно-кишечного тракта. Способствуют устранению предстартовой лихорадки более интенсивная, чем обычно, разминка с помощью физических упражнений, воздействие авторитета тренера. Однако в ряде случаев предстартовая лихорадка (например, в спринтерском беге) может способствовать успешным выступлениям в соревнованиях.

Предстартовая апатия связана с тем, что длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение («спортсмен перегорел»). Однако апатия может появиться и при перетренированности спортсмена, также при потере интереса к спортивной деятельности. Апатия сопровождается общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов, неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником и т.п.

Связь эффективности соревновательной деятельности с предстартовым состоянием зависит от вида спортивной деятельности и от индивидуально-психологических особенностей спортсмена. Время возникновения предстартового возбуждения зависит от таких факторов, как:

- специфика деятельности;
- мотивации;
- стажа в данном виде спорта;
- пола;
- развития интеллекта.

Одним из наиболее распространённых видов предстартовой напряжённости является *тревога* (тревожное ожидание), которая связана с чувством неуверенности спортсмена в степени готовности к предстоящей деятельности, в оценке итогового результата выступления. Причинами неуверенности являются следующие:

- недостаток сведений, необходимых для принятия решения или прогноза успеха или неуспеха;
- борьба мотивов (например, хотения и долженствования);
- недостаточное закрепление навыков;
- боязнь сильного соперника;
- частые поражения, которые терпит спортсмен;
- вынужденная смена игрового амплуа.

Чувство сомнения, тревоги сопровождается замедлением двигательных реакций, расстройством кожно-гальванических реакций, нарушением дыхательного цикла, уменьшением объёма и частоты дыхательных движений.

К способам регуляции предстартовых состояний относятся: психическая саморегуляция; изменение направленности сознания (например, переключение на другие виды деятельности); снятие психического напряжения путём разрядки (разминка, физические упражнения).

В процессе соревновательной деятельности у спортсменов может возникать *состояние азарта*, признаками которого являются такие, как:

- сильное эмоциональное и плохо контролируемое возбуждение;
- неудержимое стремление к единоборству, желание самоутвердиться любой ценой;
- направленность внимания на соперника, а не на собственные действия;
- наличие излишнего оптимизма, вера в победу (о возможном проигрыше азартный спортсмен не думает);
- добившись успеха, спортсмен хочет испытывать его постоянно.

В этом состоянии спортсмены часто допускают ошибки.

Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к *перенапряжению*, которое имеет три стадии: *нервозность* (неустойчивость настроения, недовольство общением, заданиями тренера, условиями тренировки и проживания на сборах, внутренней раздражительностью и др.); *прочная стеничность* (нарастающая и неудержимая

раздражительность, направленность гнева на других людей, нетерпимость к чужим недостаткам, напряжённое ожидание неприятностей и др.); *астеничность* связана с депрессивным настроением (подавленность, угнетённость, заторможенность, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость).

Спортивная деятельность часто сопровождается *переживанием страха* (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или качество тренировочного процесса. Особенно это касается дебютантов соревнований. Но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление закончилось неудачей. Различают три формы страха:

- *астеническая реакция* (оцепенение, дрожь, нецелесообразные поступки), которая развивается по механизму пассивно-оборонительного рефлекса;
- *паника* (напоминает панику в толпе), часто настигает гимнастов перед снарядом;
- *боевое возбуждение*, связанное с активной сознательной деятельностью в момент опасности, встречается у опытных спортсменов (парашютистов, слаломистов, альпинистов, прыгунов в воду и на лыжах с трамплина) и проявляется в повышении активности психической деятельности в ситуации опасности.

Важными мерами предупреждения и снятия страха являются максимальное расчленение упражнения на фоне его целостного выполнения; последовательность в обучении; анализ и уточнение деталей техники; окончание тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения.

Состояние «мёртвой точки» и «второе дыхание»

При длительной работе большой, субмаксимальной интенсивности (при кислородном запросе свыше 1500 мл) может наблюдаться особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности – *«мёртвая точка»*, т.е. состояние острого стресса, вызванного физической работой. При «мёртвой точке» субъективно спортсмен переживает тягостное эмоциональное состояние, связанное с чувством удушья, острым чувством тяжести в ногах, сознанием невозможности продолжать деятельность, желанием сойти с дистанции (наблюдается у пловцов, бегунов, велосипедистов, лыжников, конькобежцев и гребцов) или прекратить бой или схватку (у боксёров и борцов). Это состояние связано с ухудшением ряда психических функций: снижается ясность восприятия, появляются иллюзии, особенно в сфере мышечно-двигательных восприятий; ослабевают память, мышление; нарушается внимание (его объём, теряется способность его распределения, резко снижается его устойчивость); замедляется быстрота реакций и увеличивается число ошибочных ответов, действий.

Психологическим особенностям в состоянии «мёртвой точки» сопутствуют сдвиги физиологических функций. Несмотря на снижение интенсивности работы, энергетические траты в организме увеличиваются:

- частота дыхания до 60 раз в минуту при снижении жизненной ёмкости лёгких;
- увеличивается частота сердечных сокращений;
- резко возрастает артериальное давление.

На этом фоне напряжения сердечно-сосудистой и дыхательной систем видна их несостоятельность в обеспечении нормального баланса между приходом и расходом энергетических источников. При «мёртвой точке» увеличивается артериовенозная разница, т.е. разница между содержанием кислорода в артериальной и венозной крови: чем больше ткани (мышцы) забирают из артериальной крови кислорода, тем меньше его будет в венозной крови. Диссоциации оксигемоглобина – отделению кислорода от гемоглобина – при «мёртвой точке» способствуют повышение температуры тела вследствие нарушения теплорегуляции (телопродукция опережает теплоотдачу) и повышенная «кислотность» мышц, работающих в условиях гипоксии (недостатка кислорода). В результате этих сдвигов снижается интенсивность деятельности спортсмена, уменьшается мышечная сила, темп и амплитуда движений.

Механизм развития «мёртвой точки» обусловлен несоответствием между интенсивностью работы и функциональными возможностями вегетативных систем организма, обеспечивающих доставку кислорода к мышцам. Большая роль в развитии «мёртвой точки» принадлежит центральной нервной системе – остро развивающемуся торможению, имеющему охранительную природу.

Появлению «мёртвой точки» способствует ряд условий:

- интенсивность работы (чем больше интенсивность, тем раньше может наступить «мёртвая точка»);
- уровень подготовленности спортсмена (чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление «мёртвой точки»);
- степень подготовленности спортсмена к работе (неполное вработывание вследствие плохо проведённой разминки приводит к появлению «мёртвой точки»);
- внешние условия деятельности (высокая температура и большая влажность воздуха, высокогорье и т.п.).

Большая роль в преодолении «мёртвой точки» принадлежит волевому усилию спортсмена. Если, несмотря на трудности, спортсмен продолжает деятельность, стремится наладить редкое и глубокое дыхание, то наступает облегчение – *второе дыхание*. Один из его признаков – сильное потоотделение. С потом выделяется часть молочной кислоты и других недоокисленных продуктов, накопившихся в организме при «мёртвой точке». Облегчению способствует и увеличивающаяся утилизация кислорода тканями. В результате снабжение кислородом организма и работающих органов увеличивается (например, жизненная ёмкость лёгких), постепенно уменьшается артериовенозная разница, быстрее выводится углекислый газ. Второе дыхание сопровождается чувством физического облегчения, восстановлением нормальной деятельности психических функций (памяти, внимания, мышления, восприятия), появлением стенических реакций, желанием продолжать деятельность.

Понятие монотонии и фрустрации

Спортсмены постоянно сталкиваются с проблемой *монотонности* на тренировках, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объёмной нагрузки. Это прежде всего касается тренировок марафонцев, стайеров, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает её творческого элемента, понижает интерес. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность, бедность впечатлений, получаемых на тренировках, однообразная работа в одиночестве, автоматизм выполнения упражнений.

Монотонность тренировочной работы приводит к двум состояниям: монотония - торможение эмоциональной сферы спортсмена; психическое пресыщение - увеличение возбуждения в эмоционально-мотивационной сфере.

Монотония представляет собой качественно особое состояние: возникает сложная картина психофизиологических изменений. Ухудшается внимание; замедляется время реагирования на возникающую задачу и опоздание с принятием решения; укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции и др. Меняются вегетативные показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, дыхательные функции, энерготраты снижаются.

Доказано, что люди живого темперамента более подвержены монотонии, чем флегматики. Выход из состояния монотонии спортсмен может найти в повышенной двигательной активности, проведении тренировок на природе, в подключении механизмов саморегуляции, смена деятельности (культурные мероприятия, чтение книг, прогулки и т.п.).

Основными мерами борьбы с монотонией являются:

- деление тренировочного занятия на временные отрезки с помощью пауз;
- усиление мотивации спортсмена благодаря объяснению тренером цели деятельности вместо бесконечного количества повторений одних и тех же действий.

Психическое пресыщение противоположно состоянию монотонии. Спортсмен чувствует не апатию и сонливость, а возбуждение, раздражительность от процесса работы, испытывая к ней отвращение. Состояние психического пресыщения наступает после монотонии. Самым эффективным средством борьбы с психическим пресыщением является прекращение деятельности.

Наряду с монотонией спортсмена может настичь и такое психическое состояние, как *фрустрация* (тяжело переживаемое расстройство, крушение надежд). Возникает ситуация фрустрации после неудачно выполненной деятельности, когда потребность вследствие каких-либо препятствий остаётся неудовлетворённой. Фрустрация связана с неблагоприятными эмоциональными состояниями, нервно-эмоциональной напряжённостью. Фрустрация возникает только при ожидании спортсменом конкретно определённого успеха в деятельности.

Фрустрация может приводить к трём формам поведения (реакциям):

- экстрапунитивная реакция (связана с мотивацией агрессии из-за досады на неудачу), характеризуется озлобленностью человека, упрямством, стремлением добиться поставленной цели во что бы то ни стало; поведение спортсмена становится примитивным, малопластичным; он обвиняет в неудаче внешние объекты, других людей, обстоятельства;

- интрапунитивная реакция характеризуется состоянием тревоги, подавленности, молчаливостью спортсмена, обвинениями в причинах неудачи себя, сознание своей вины; спортсмен утрачивает веру в свои возможности и меняет один вид спорта на другой или вообще уходит из спорта;

- импунитивные реакции, в которых фрустрирующая ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая и исправимая со временем.

Проявление того или иного вида поведения при фрустрации зависит от личностных характеристик спортсмена. Лица со слабой нервной системой чаще проявляют состояние тревоги, подавленность, спортсмены с сильной нервной системой – агрессию. При этом важна роль воспитанности и тактичности личности.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислить факторы, влияющие на выбор вида спорта.
2. Назвать основные этапы развития мотивов выбора вида спорта.
3. Сравнить стадии специализации и спортивного мастерства.
4. В чём заключается различие мотивов у спортсменов коллективистов и индивидуалистов.
5. Перечислить основные признаки предстартовой лихорадки у спортсменов.
6. Какие факторы способствуют появлению «мёртвой точки» у спортсменов перед стартом.
7. Чем монотония отличается от фрустрации.

1.4. Волевая и интеллектуальная сферы в спортивной деятельности

Сила воли и её компоненты

1. Спортивная деятельность связана с преодолением спортсменами различных трудностей: объективных и субъективных.

Объективные трудности обусловлены специфическими для данного вида спортивной деятельности препятствиями. Это большие тренировочные нагрузки, погодные условия (ветер, дождь, снег, освещённость и т.п.), техническая сложность разучиваемых упражнений, поломка спортивного инвентаря, присутствие прессы и телевидения, негативная реакция зрителей, незнакомое место и невозможность провести полноценную разминку и т.д.

Субъективные трудности выражают личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спортивной деятельности (возникновение неблагоприятных

эмоциональных состояний – страха, неуверенности; снижение мотивации к деятельности или её возрастание из-за неотступной мысли о побитии рекорда, о выполнении определённого норматива).

Преодоление этих трудностей зависит от развития волевой сферы спортсмена, от *силы воли*. Она проявляется в различных волевых качествах: настойчивости, упорстве, терпеливости, смелости, решительности, выдержке и др. Обладать всеми этими качествами в одинаковой мере спортсмены не могут. Развитие силы воли лежит через преодоление объективных и субъективных трудностей, возникающих на пути достижения цели. Кроме того, волевые проявления связаны как с *моральным компонентом* (мировоззрением, идеалами, установками, мотивами), так и с психофизиологическими, т.е. с *врождёнными свойствами нервной системы* (силой, подвижностью и балансом нервных процессов).

Моральный компонент формируется в процессе воспитания человека и помогает проявлять волевое усилие в любой ситуации независимо от её специфики. Моральный компонент воли не только стимулирует проявление в различных ситуациях волевого усилия, направленного на преодоления трудностей, но и определяют, ради чего проявляется воля. Воля может быть инструментом в эгоистических устремлениях человека. Задача тренера состоит в том, чтобы придать волевым проявлениям такую направленность, которая позволяет человеку совершить нравственный подвиг.

Для успешного развития волевых качеств недостаточно ставить перед спортсменом трудные задачи, следует учить преодолевать трудности, формировать волевые умения: приёмы самоубеждения, самоободрения, самоприказа.

Путь к достижению общественно значимой цели спортсменом бывает долгим и связан с преодолением трудностей и неудач. Важный компонент силы воли – *настойчивость, целеустремлённость*, которые надо развивать у спортсмена систематически. Если у спортсмена имеется ярко выраженное стремление преодолеть все трудности, он даже может компенсировать некоторые недостаточно выраженные у него способности.

Настойчивость – это сознательное стремление личности к достижению отдалённой по времени цели, несмотря на трудности и неудачи, прежде всего субъективного характера (устомление, пресыщение, разочарование и др.), которые преодолеваются волевым усилием. Физиологическим механизмом настойчивости является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой *инерционной доминанты*, которая может управлять всем жизненным укладом человека, тормозя другие интересы и влечения.

Чтобы разрешить конфликт между долгосрочной доминантой, отражающей целеустремлённость спортсмена, и ситуативными потребностями, желаниями, нарушающими тренировочный режим, тренеру необходимо конкретизировать цели и перспективы деятельности. Ближайшими целями могут быть овладение сложным упражнением, достижение определённого уровня развития двигательного качества и др. Спортсмен после тренировки должен сознавать, что он чего-то достиг, продвинулся вперёд.

В определённые моменты тренировочного процесса тренером для поддержания целеустремлённости и повышения настойчивости спортсмена следует использовать эффект соперничества, используя для этого игровой и соревновательный метод выполнения нагрузок.

Смелость как компонент силы воли, т.е. способность человека действовать в ситуациях, осознаваемых как опасные для жизни, здоровья, не снижая качества деятельности развивается методом психорегулирующей тренировки. Тренер должен проводить профилактическую работу, не допуская возникновения у спортсмена необоснованного страха из-за того, что он незнаком с упражнением, слабо подготовлен или не уверен в успешности его выполнения.

Решительность – врождённое волевое качество человека, обусловленное задатками – типологическими особенностями свойств нервной системы. Такое волевое качество как решительность обнаруживается в опасной ситуации (чем ниже уровень смелости, тем меньше решительность). Решительность – это принятие решения без колебаний и сомнений.

Основным путём развития решительности является тренировка с многократным повторением проблемных ситуаций, когда необходимо принять решение в условиях выбора, при

недостатке информации. Способствует развитию решительности и выполнение опасных упражнений. Например, прыжок назад с закрытыми глазами; прыжок с козла на козла, установленных на высоте 1 м и больше при расстоянии между ними на 20 см меньшего максимально возможного для данного спортсмена прыжка с места на полу; падение с прямым корпусом назад спиной и др. Повышению решительности способствует возникающая у спортсменов по мере овладения упражнениями уверенность в своих силах.

Терпеливость – способность человека долго переносить неблагоприятные состояния (в спортивной деятельности это способность долго работать на фоне усталости, не снижая интенсивности и качества работы). Проявляется терпеливость через приложение дополнительного волевого усилия. Способность к этому у всех людей разная, что обусловлено не только мотивацией, но и врождёнными особенностями – типологическими особенностями нервной системы.

Упорство – это стремление к достижению цели «здесь и сейчас», на данном тренировочном занятии. Проявление этого качества зависит от типологических особенностей нервной системы, мотивации (особенно соревновательного характера).

Роль волевых качеств в разных видах спортивной деятельности различна. Например, в таких видах спорта, как легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной и парусный спорт требуются ведущие волевые качества – настойчивость, самообладание, решительность, смелость. В спортивной и художественной гимнастике, акробатике, прыжках в лёгкой атлетике, фигурном катании, стрельбе – настойчивость, самообладание, инициативность, самостоятельность. У прыгунов с трамплина, слаломистов, парашютистов, альпинистов – смелость, решительность, настойчивость, самообладание, инициативность, самостоятельность. В спортивных играх у спортсменов важны инициативность, самостоятельность, настойчивость, самообладание, стойкость.

Чтобы сформировать и развить перечисленные волевые качества, тренером применяются различные педагогические приёмы и упражнения на «преодолей себя».

Половые различия в проявлении волевых качеств и роль интеллекта и мышления в деятельности спортсменов

В проявлении волевых качеств немалую роль играют *половые различия*. Начиная с 11 – 12 лет среди лиц мужского пола смелых больше, чем среди лиц женского пола. С 14 лет у девочек-гимнасток при выполнении опасного с их точки зрения упражнения меньше и решительность. Это подкрепляет распространённое мнение, что женщины меньше склонны к риску, чем мужчины.

В отношении такого волевого качества, как терпеливость, половые различия не выявлены. Однако практика показывает, что женщины более упорны и упрямы, но проявляют меньшее самообладание.

В ходе тренировочной и соревновательной деятельности спортсмену приходится постоянно решать задачи различной сложности, поэтому важную роль в успешности спортивной деятельности играют *интеллект и уровень его развития*. Так считается, что минимальный уровень интеллектуального развития спортсмена - около 110 - 120 IQ, – ниже которого совершенствование спортивного мастерства невозможно.

В разных видах спорта роль интеллекта и его характеристик неодинакова в связи с различиями в типах и сложностях задач, выдвигаемых перед спортсменом. Например, в спортивной гимнастике успешность овладения упражнениями не обнаруживает тесной связи с развитием интеллекта у спортсмена. В фехтовании же высокий интеллект способствует успешности в соревновательной деятельности, т.к. фехтование, по мнению тренера А.П. Мордовии, - это «... борьба двух умов, двух волей, двух физических совершенств...».

В спортивных играх, шахматах, парусном спорте ведущее место принадлежит пространственному мышлению. Совершенствование отдельных спортсменов и команд в игровых видах спорта невозможна без анализа того, что сделано правильно, какие допущены ошибки,

каким способом их можно исправить. Велика роль интеллекта и в единоборствах, где спортсмен должен думать не только правильно, но и быстро. Поэтому интеллект в этих видах спорта реализуется чаще всего в тактическом и оперативном мышлении.

Психологические особенности формирования тактических умений

Под тактикой понимается целесообразное видение соревновательной борьбы как отдельным спортсменом (индивидуальная тактика), так и в целом командой (командная тактика). *Тактика* – это искусство подготовки пути (разработка плана) достижения победы и ведения соревновательной борьбы. Суть тактики состоит в использовании в ходе специальных знаний и умений, которые позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену или команде свои физические психические и технические возможности и затруднить действия соперника. При этом тактика строится с расчётом завуалировать от соперника свои намерения и одновременно раскрыть его тактические намерения.

При планировании тактики на предстоящее соревнование необходимо сделать следующее:

- уяснить цели и задачи соревнования;
- проанализировать свои возможности на текущий момент;
- проанализировать сильные и слабые стороны физической, технической, психологической и тактической подготовки соперника;
- учесть все условия, в которых будет проходить соревнование;
- спрогнозировать препятствия и трудности, в которых будет проходить соревнование;
- спрогнозировать препятствия и трудности, с которыми, возможно, придётся столкнуться;
- составить запасной план тактических действий с учётом возможных «сюрпризов» со стороны соперника.

Тактическое мышление характеризуется рядом особенностей: действенность, импровизационность, оперативность, вероятность.

Действенный характер тактического мышления означает включённость мышления в практические действия. Например, баскетболист мыслит (решает кому отдать пас) в ходе выполнения технического действия (ведения мяча) и немедленно реализует принятое решение. Вероятностный характер тактического мышления связан с отсутствием достаточно полных сведений о противниках и их замыслах. Поэтому спортсмены и тренеры строят не абсолютный прогноз, а относительный, вероятностный.

Реализация разработанной тактики происходит посредством тактических действий, структура которых состоит из таких компонентов, как:

- восприятие спортивной ситуации;
- умственное решение спортивной задачи;
- психомоторная реализация тактической задачи.

Тактическая подготовка включает овладение на тренировках тактическими действиями и развитие тех качеств, которые важны для осуществления этих действий. В процессе реализации командой тактики важным моментом является вербальное (словесное) общение между игроками.

В тактических действиях спортсменов и спортивных команд выступают многие психологические аспекты: перцептивные, связанные с восприятиями информации; интеллектуальные, связанные с оценкой обстановки и принятием решения (прежде всего оперативное мышление, умение быстро распознать намерения противника); психомоторные, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация).

Сформированное тактическое мышление у опытных спортсменов характеризуется:

- быстротой, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- гибкостью, т.е. умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

- глубиной, т.е. умением определять главное, существенное в складывающейся ситуации;
- широтой, т.е. умением постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на од тактических действий;
- критичностью, т.е. всесторонней проверкой на адекватность различных вариантов собственных тактических действий;
- самостоятельностью: спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера и не поддаваться постороннему влиянию.

Тактическая подготовка должна учитывать склонности спортсменов к той или иной тактике поведения. Так некоторые спортсмены предпочитают действовать по «жесткой» программе (определённые приёмы, даже в ущерб другим подходящим вариантам). Другие спортсмены более гибки и имеют несколько вариантов «заготовок» по принципу «или - или». Иные спортсмены наиболее гибки в тактике, т.е. применяют приёмы и принимают решения в зависимости от ситуации. Каждый из этих типов спортсменов имеют свои недостатки, но у первых их больше, а у последних – главной является ориентировочная, вариативная часть, которая чаще помогает добиться успеха в поединке.

Оперативное мышление и интуиция в спортивной деятельности

В спортивных играх и единоборствах борьба протекает в условиях активного противоборства соперников и быстро меняющейся ситуации, создающих лимит времени для принятия решений. Поэтому важно принять не только правильное, но и своевременное решение.

Мышление в условиях срочного решения задачи и лимита времени обозначают как *оперативное мышление*, имеющее в спорте специфические особенности. Оно осуществляется во времени спортивного поединка (поэтому носит действенный и наглядно-образный характер) и лимит времени (что определяет его вероятностный характер).

При оперативном мышлении важно мгновенное и часто интуитивное решение. *Интуиция* – это образное отражение действительности без её логического анализа, но при предельности обострённости сознания. Интуитивное решение осуществляется на основе сокращённых и свёрнутых умозаключений, подготовленных богатым и разносторонним опытом спортсмена, который сотни раз воспринимал аналогичные ситуации. Спортсмены, склонные к интуиции, отличаются большим объёмом внимания, хорошей долговременной памятью, наблюдательностью, эмпатией (сопереживанием).

Оперативное мышление связано с феноменом *антиципации*, предвидением действий в данный момент. Антиципация у представителей единоборств и спортивных игр осуществляется лучше, чем у спортсменов из других видов спорта, и основывается не только на вероятностном прогнозировании, но и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы.

При решении оперативных задач восприятие носит избирательный характер. Спортсмен использует только ту информацию, которая необходима ему в данный момент и в данной ситуации. Происходит процесс фильтрации этой информации, выделение важнейших элементов, придание им особой значимости. Например, при решении атаковать важна одна информация, а при решении защищаться – другая. Отсюда и пропуск атак противника, который вроде застаёт спортсмена врасплох. Это значит, что спортсмен, увлечшись собственной задумкой, не принял во внимание информации, которая этой задумке не соответствовала.

Принятие тактического решения. Его быстрота зависят от решительности или нерешительности спортсмена. Колебания спортсмена при принятии решения приводят к двум негативным исходам: либо благоприятный момент упускается, либо у спортсмена, выбирающего, каким ударом поразить ворота соперника, этот удар вообще не получается.

Уверенный в своих силах, мыслящий спортсмен оставляет себе большой простор действий, больше возможностей для поиска интересных тактических ходов.

Вопросы для самопроверки

1. Перечислить основные компоненты силы воли.
2. Можно ли воспитать в себе силу воли?
3. В каких видах спорта интеллект играет особую роль?
4. Какие аспекты особенно важны при планировании тактики на предстоящее соревнование.
5. Чем характеризуется сформированное тактическое мышление у опытных спортсменов.
6. Сравнить оперативное мышление и интуицию в спортивной деятельности.

1.5. Психомоторная сфера и её проявление в спортивной деятельности

Понятие «психомоторика»

Понятие психомоторика введено в научный обиход И.М. Сеченовым. Оно подчёркивает зависимость двигательных проявлений человека от психической регуляции. Так, осуществление произвольных движений (физических упражнений) происходит под контролем сознания, а проявление двигательных качеств требует участия волевого усилия. Поэтому психомоторная сфера человека – это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающихся в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств.

Показатели, характеризующие быстрое действие

К показателям, характеризующим быстрое действие (быстродействие), относятся такие, как:

- время сокращения и расслабления мышц;
- время одиночного движения;
- время реагирования на сигнал;
- частота движений.

Между этими скоростными проявлениями имеется связь, в частности за счёт общего для них скоростного типологического комплекса свойств нервной системы, включающего в себя слабую нервную систему, подвижность нервных процессов, высокую лабильность. Однако в их проявлении наблюдается и специфичность. Поэтому можно быстро сокращать мышцу и медленно её расслаблять. Можно обладать большой частотой движений и относительно плохим временем реагирования на сигнал. Это заставляет подходить к оценке скоростных возможностей спортсмена дифференцированно.

Время реагирования на сигнал (время реакции) измеряется интервалом между появлением сигнала и началом ответного действия (как, например, у бегунов, конькобежцев, берущих старт). Это время определяется следующими параметрами:

- быстрота возбуждения рецептора и сенсорного центра (зависит от чувствительности того или иного анализатора – зрительного, слухового, тактильного);
- быстрота переработки сигнала в центральной нервной системе (опознание);
- быстрота принятия спортсменом решения о реагировании на сигнал;
- быстрота посылки сигнала к началу действия по двигательным нервам;
- быстрота развития возбуждения в исполнительном органе (мышце) и преодоление инерции покоя соответствующей части тела.

Исходя из этого, время реакции включает *сенсорный и моторный компоненты*. Первый – *сенсорный* - называют *латентным периодом* сенсомоторной реакции. Его длительность зависит от модальности сигнала (например, звукового, зрительного и др.), так как чувствительность разных анализаторов неодинакова: на звуковые сигналы латентный период несколько короче,

чем на зрительные; среди последних на красный цвет латентный период короче, чем на зелёный и синий.

Моторный компонент времени реакции зависит от быстроты возбуждения мышц, а также от того, какими силами инерции покоя (т.е. каким весом) обладают различные звенья конечности. Время реакции зависит от интенсивности сигнала: чем он сильнее, тем меньше время реакции. Однако чрезмерно сильные сигналы тормозят быстроту ответной реакции. Большое влияние на быстроту реагирования оказывает концентрация внимания. В связи с этим спортсмен быстрее реагирует на ожидаемый сигнал (после команды «Внимание!»), чем на неожиданный (например, пас мяча от партнёра).

Частота движения зависит от описанных выше механизмов и от способности спортсмена быстро расслаблять мышцы. Механизмом повышения частоты движений при тренировке является усвоение ритма (темпа) функциональной системой, связанное с повышением лабильности двигательных нервных центров и мышц. Например, сначала спортсмен пытается воспроизвести темп движений, задаваемый метрономом. Затем, по мере усвоения темпа, он сам уже без звуколидера может повторить нужный темп движений. Следует знать, что у мужчин выше быстрота реагирования на сигналы и темп движений по сравнению с женщинами.

Выносливость и её компоненты

Под выносливостью понимают способность человека длительно выполнять работу без снижения её интенсивности или качества за счёт прилагаемых волевых усилий. Измеряют выносливость либо временем работы на заданной интенсивности, либо количеством качественно выполненных попыток воспроизведения навыка при многократном его повторении.

Длительность работы до снижения её интенсивности и качества имеет *две фазы (два компонента)*:

- первая фаза – работа до появления чувства усталости, которое свидетельствует о наступлении состояния утомления;
- вторая фаза (фаза компенсированного утомления)– работа на фоне усталости за счёт дополнительных волевых усилий, позволяющих какое-то время поддерживать заданные интенсивность и качество работы.

Соотношение этих компонентов (фаз) у разных людей различно: у лиц со слабой нервной системой первая фаза длиннее, чем вторая; у лиц с сильной нервной системой вторая фаза длиннее, чем первая. Волевое напряжение, за счёт которого сохраняется интенсивность и качество работы, является общим психологически компонентом для всех видов выносливости (силовой, скоростной, аэробной).

Для сравнения выносливости и её компонентов у представителей различных спортивных специализаций представим следующую таблицу.

Таблица 1.

Сравнение выносливости и её компонентов

Специализация	Выносливость	1 компонент %	2 компонент %
Спортивные гимнастки	67,2	25	75
Художественные гимнастки	48,8	40	60
Спринтеры	63,2	51	49
Стайеры	101,7	24	76
Стрелки из пистолета	81,8	41	59
Стрелки из винтовки	91,9	43	57

Как видно из приведённых в таблице данных, наибольшей выносливостью обладают стайеры и стрелки. Наименьшая выносливость к статическому усилию наблюдается у художественных гимнасток. 1-й компонент означает время до появления чувства усталости, 2-й

компонент – время терпения. На первое место по терпеливости выходят спортивные гимнастки и стайеры, на последнем месте находятся спринтеры.

Виды координированности

Координированность – это способность человека управлять согласованностью и соразмерностью движений и удерживать необходимую позу.

Согласованность движений заключается в очередности их осуществления согласно технике (структуре) того или иного физического упражнения. Это требует согласованного во времени сокращения и расслабления определённых мышечных групп, когда во время окончания одного движения начинает подготавливаться последующее. В результате создаётся слитность двигательного акта, его целостность. Скованность спортсмена при его излишнем эмоциональном возбуждении, страхе выступления нарушает согласованность сокращения и расслабления мышц, делает движения порывистыми ли зажатými.

Соразмерность выражается в дозировании параметров движений – амплитуды, усилия, длительности, ускорения – в соответствии с двигательной задачей. Это требует формирования в процессе разучивания двигательного действия пространственных, силовых и временных эталонов движений, которые должны закрепиться в памяти спортсмена.

Сенсомоторная координированность является наиболее сложной, т.к. связана с согласованием движений спортсмена во времени и пространстве. Для этого необходим быстрый и тонкий анализ внешних сигналов – зрительных, слуховых, тактильных – и их сопоставление с внутренними сигналами – проприорецептивными, вестибулярными.

Всё это требует сознательного программирования двигательного действия, т.е. формирования, оживления и удержания в кратковременной памяти представления о действии в целом и об отдельных его параметрах.

Координация заключается и в *регуляции позы*. Позой называется закрепление тела и его частей в определённом положении. Поза служит для сохранения равновесия тела и для фиксации некоторых суставов, без которой осуществление движений в других суставах становится невозможным. Следовательно, невозможным становится и выполнение спортивного упражнения в целом.

К *основным видам координированности* относятся следующие:

- ручная ловкость (способность точно и своевременно совершать двигательные действия при взаимодействии с какими-либо объектами);
- телесная ловкость, связанная с управлением в пространстве и времени движениями своего тела, проявляется в гимнастике, акробатике, фигурном катании, хоккее с шайбой и других видах спорта;
- меткость – это способность попадать в цель при баллистических движениях рук и ног (бросках, ударах ногой по мячу и т.п.) и точности регулирования усилий и амплитуд движений.

Вопросы для самопроверки

1. Что означает термин «психомоторика».
2. Перечислить показатели, характеризующие быстрое действие.
3. Одинаково ли развита выносливость у спортсменов разных видов спорта?
4. Перечислить основные виды координированности в спортивной деятельности.

1.6. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности

Пригодность к спортивной деятельности. Типологические особенности свойств нервной системы у представителей разных видов спорта

Эффективность спортивной деятельности зависит от трёх факторов: способностей и одарённости спортсмена; профессионализма его тренера; внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности. Первый фактор говорит о пригодности человека к данному виду спорта. Одни люди более пригодны к занятиям гимнастикой, другие – для бега на короткие дистанции, третьи – для метания и т.д.

Пригодность с психологической позиции рассматривается на трёх уровнях:

- нейродинамическом (свойства нервной системы и темперамента, выступающие в качестве задатков способностей);
- психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание);
- личностной направленности.

При определении надёжности прогноза об одарённости тренер должен опираться на научно обоснованные критерии и методики. Поэтому для объективности отбора должны привлекаться психологи, владеющие инструментальными методиками выявления способностей и обуславливающих их задатков.

Нейродинамический уровень пригодности включает две группы типологических особенностей.

Первая группа – это свойства темперамента: экстраверсия – интроверсия; высокая или низкая тревожность; эмоциональная возбудимость (или невозбудимость); импульсивность – неимпульсивность; ригидность – лабильность.

От свойств темперамента зависит длительность сосредоточения перед выполнением упражнений. Длительность сосредоточения меньше у спортсменов, имеющих высокую тревожность, импульсивность, ригидность и эмоциональную невозбудимость. При этом у спортсменов с этими типологическими особенностями (за исключением эмоционально невозбудимых) во время соревнований время сосредоточения уменьшается, а у спортсменов с противоположными типологическими особенностями оно либо не изменяется, либо увеличивается.

Экстраверсия – интроверсия влияют на выбор спортсменом способов борьбы с негативными эмоциями, возникающими во время соревнований. Интроверты чаще используют самоприказы, самоободрение, самоубеждение, отвлечение от неприятных ощущений, мыслей и эмоций, вспоминают прошлые успешные выступления. Экстраверты чаще используют мотивы общественного долга, мотивы, связанные с тренером, товарищами.

Таблица 2.

Деятельность сосредоточения у спортсменов с разными свойствами темперамента

Спортсмены	Тренировка, сек	Соревнования, сек
Тревожные	4,25	3,47
Нетревожные	4,25	4,55
Импульсивные	3,87	3,07
Неимпульсивные	5,62	5,07
Ригидные	3,50	3,40
Неригидные (лабильные)	3,77	3,80
Эмоционально возбудимые	4,62	4,15
Эмоционально невозбудимые	3,00	3,15

Тревожные, эмоционально возбудимые, неимпульсивные и ригидные спортсмены ухудшают качество выполнения упражнений на соревнованиях по сравнению с тренировками, а

нетревожные, эмоционально невозбудимые, импульсивные и неригидные, наоборот, на соревнованиях показывают лучшее исполнение упражнений, чем на тренировках.

В качестве критериев долгосрочного отбора важно учитывать не одну какую-то типологическую особенность, а их комплекс.

Таблица 3.

Преобладающие тенденции в выраженности типологических особенностей свойств нервной системы у представителей некоторых видов спорта

Виды спорта	Типологические особенности
Лыжные гонки	Средняя или слабая нервная система; инертность возбуждения и торможения; уравновешенность возбуждения и торможения по внешнему и внутреннему балансу
Биатлон	Слабая нервная система, подвижность нервных процессов, уравновешенность по внутреннему и внешнему балансу
Прыжки с трамплина	Сильная нервная система, средняя подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу, преобладание торможения по внутреннему балансу
Фехтование (рапира)	Слабая нервная система, подвижность возбуждения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Спортивная гимнастика	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность нервных процессов по внешнему и внутреннему балансу
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Сила нервной системы разная, подвижность возбуждения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Хоккей с шайбой	Сила нервной системы разная, средняя подвижность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения или уравновешенность по внешнему балансу
Лёгкая атлетика (короткий спринт)	Слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность или преобладание возбуждения по внешнему балансу
(средние и длинные дистанции)	Слабая нервная система, средняя подвижность или инертность нервных процессов, уравновешенность по внешнему балансу
Метания	Средняя или слабая нервная система, инертность возбуждения, уравновешенность по внешнему балансу
Плавание	Средняя сила нервной системы, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему балансу
Тяжёлая атлетика	Слабая нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу
Велогонки (на шоссе)	Слабая нервная система, инертность возбуждения, подвижность торможения, Уравновешенность по внешнему балансу
Борьба классическая	Сильная нервная система, инертность возбуждения и торможения, уравновешенность по внешнему и внутреннему балансу

Как видим, между представителями разных видов спорта имеются не только различия в типологических особенностях, но и сходства. В видах спорта, где требуется выносливость и

устойчивость к монотонии, у большинства спортсменов имеются типологические особенности, способствующие проявлению этих качеств: слабая или средняя сила нервной системы, инертность нервных процессов, уравновешенность или преобладание торможения по внешнему балансу. Сюда можно отнести спринтеров-легкоатлетов, рапиристов, спринтеров-велосипедистов.

В технически сложных видах спорта (спортивная гимнастика, прыжки на лыжах, барьерный бег, метание и др.) преобладают спортсмены с уравновешенностью нервных процессов по внешнему балансу и инертностью нервных процессов, т.е. с особенностями, обеспечивающими точность движений и хорошую двигательную память

У большинства женщин-спортсменок независимо от вида спорта имеется инертность нервных процессов, т.е. у них больше выражена терпеливость, двигательная память.

Отечественный психолог Б.М. Теплов считал, что типологические особенности являются задатками способностей. Сегодня выявлено, что каждая психомоторная способность может быть обусловлена многими задатками (типологическими особенностями), т.е. типологическими комплексами.

Таблица 4.

Связь психомоторных качеств с типологическими особенностями свойств нервной системы

Способности	Типологические особенности
<i>Психомоторные:</i>	
время простой реакции	Слабая нервная система, подвижность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения или уравновешенность по внешнему балансу
максимальный темп движений	Те же
быстрота расслабления мышц	Инертность торможения, преобладание торможения по внешнему балансу
выносливость	Инертность нервных процессов
время до появления усталости	Слабая нервная система, инертность возбуждения
время терпения на фоне усталости	Сильная нервная система, инертность возбуждения, преобладание торможения по внешнему балансу, преобладание возбуждения по внутреннему балансу
низкий тремор	Слабая нервная система, преобладание торможения по внешнему и внутреннему балансу
память на усилия и протяжённость движений	Инертность возбуждения
<i>Психические процессы:</i>	
концентрация внимания	Сильная нервная система, преобладание возбуждения по внешнему балансу
переключение внимания	Слабая нервная система, подвижность нервных процессов
произвольная память (вербальная и невербальная)	Сильная нервная система, инертность нервных процессов
быстрота мыслительных процессов	Подвижность нервных процессов

Как видим, спортсмены с сильной нервной системой имеют преимущество в одном компоненте сложной реакции, а спортсмены со слабой нервной системой – в другом компоненте (времени простого реагирования). Отсюда хуже всех реагируют спортсмены со средней силой нервной системы, не имеющие ни того, ни другого компонента. При этом выносливость у спортсменов как с сильной, так и со слабой нервной системой может быть одинаковой: у первых

за счёт большей выраженности фазы компенсированного утомления (терпеливости), а у вторых за счёт более позднего наступления усталости.

Типологические особенности влияют на склонность (потребность) к определённому характеру спортивной деятельности (кратковременной интенсивной, длительной умеренной, связанной или не связанной с риском и страхом), а также являются задатками способностей к этой же деятельности и устойчивости к неблагоприятным состояниям.

Типологически обусловленные стили спортивной деятельности

Стили (т.е. устойчивые способы и приёмы выполнения деятельности, присущие данному человеку) *спортивной деятельности* типологически обусловлены. Они делятся на подготовительные и исполнительные.

Подготовительные стили спортивной деятельности отражают своеобразие отношений между ориентировочной и исполнительной фазами деятельности. Стилль деятельности, присущий лицам со слабой и инертной нервной системой, характеризуется сбором и анализом информации, тщательным планированием предстоящей соревновательной деятельности с продумыванием даже несущественных деталей, большой продолжительностью подготовительных действий при подготовке спортивного снаряжения и оборудования. Это объясняется тем, что лица со слабой нервной системой обладают высокой тревожностью, проявляют большее беспокойство в отношении предстоящей деятельности, не любят напряжённые ситуации, поэтому стараются всё предусмотреть заранее. Инертные плохо переключаются на новую неожиданно возникающую ситуацию.

Стилль подготовительной деятельности лиц с сильной и подвижной нервной системой характеризуется недостаточным стремлением к сбору и систематизации информации, с планированием только основных моментов предстоящей деятельности, с акцентом на самой деятельности и исправлением недостатков уже в процессе самой деятельности. Люди с данной типологией не боятся неожиданностей, легко принимают решения.

Исполнительские стили спортивной деятельности состоят из нескольких подгрупп.

Стили деятельности, связанные с распределением сил на дистанции. Имеются несколько предпочитаемых способа раскладки сил на дистанции: - первый стилль равномерный, с более быстрым прохождением первой и второй половины дистанции (это в основном присуще спортсменам с монотонным типологическим комплексом, обеспечивающим устойчивость к однообразной работе - монотонии);

- второй стилль характерен для лиц с со спринтерским типологическим комплексом; при этом спортсмены, используя свою скорость и быстрое вработывание, стремятся оторваться от группы или обеспечить задел с самого начала, т.к. не обладают большой терпеливостью и не могут рассчитывать на быстрый финиш;

- третий стилль присущ спортсменам с типологическим комплексом терпеливости, они недостаточно быстро вработываются, поэтому компенсируют свой недостаток более сильным прохождением второй половины дистанции за счёт проявления волевого усилия, помогающего им сохранять высокую скорость даже на фоне утомления.

Спортсмены с подвижностью нервных процессов и слабостью нервной системы эффективнее играют в начале тайма или партии и хуже проводят их концовку. Спортсмены с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов лучше проводят концовки таймов, партий, встреч и хуже – начало игры. Они медленнее вработываются, но обладают лучшей способностью мобилизоваться к концу игры. А потому со спортсменами, имеющими инертность нервных процессов и сильную нервную систему, следует проводить более интенсивную и длительную разминку, чтобы к началу деятельности они были максимально подготовлены функционально и мобилизованы.

Вышеперечисленные данные связаны с игровыми видами спорта (баскетболом, волейболом), лыжными гонками, бегом и т.д.

В боксе, хоккее с шайбой, фехтовании, борьбе, теннисе определены свои стили деятельности:

- *атакующий (агрессивный) стиль* – прямолинейный в тактическом отношении, связанный с навязыванием сопернику своей тактики, с подавлением его инициативы – присущ спортсменам с преобладающим возбуждением по внешнему балансу, с инертностью возбуждения и сильной нервной системой;

- *защитный стиль* – характеризуется сведением риска до минимума, использованием защитных приёмов, дальней стойки и т.п. – используется в основном лицами с подвижностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему балансу и слабой нервной системой, т.е. боязливыми, нерешительными, имеющими установку на точность действий;

- *контратакующий стиль* является разновидностью защитного стиля.

В ряде видов спорта (например, борьба) лица с защитным стилем среди спортсменов высокого класса на встречаются, т.к. правила соревнований предусматривают наказание за ведение пассивной борьбы. В то же время слабая нервная система, присущая спортсменам с этим стилем, создаёт за счёт высокой чувствительности хорошие предпосылки для проведения контратакующих действий.

Боксёрам контратакующего стиля, по сравнению с боксёрами атакующего стиля, присущи высокая тревожность, ригидность, избирательность в контактах, повышенная ответственность перед командой, тренером, большая зависимость и меньшая самостоятельность.

Тренер должен учитывать типологические комплексы, присущие воспитанникам, для подбора правильных методов формирования стиля спортивной деятельности. У спортсменов с разными психологическими особенностями имеются существенные различия в процессе формирования навыков. В практике используются распределённый и концентрированный методы обучения. Их эффективность не одинакова для лиц с разным типологическими особенностями. Так, распределительный метод лучше применять в работе со спортсменами, имеющими слабую нервную систему, а концентрированный метод – со спортсменами, имеющими сильную нервную систему.

Использование соревновательного метода на тренировках должно проходить также с учётом типологических особенностей спортсменов. Эффективность деятельности спортсменов со слабой нервной системой во время контрольных соревнований и прикидок может повышаться, но злоупотреблять этим методом не стоит, т.к. истощается нервная система спортсмена перед ответственным соревнованием. При этом соревновательный метод хорошо стимулирует спортсменов с сильной нервной системой.

Использование знаний о типологии спортсменов полезно при планировании всего тренировочного процесса: величины нагрузки, частоты и длительности пауз отдыха. Так, лицам с сильной нервной системой можно давать не только большую по интенсивности нагрузку, но и с меньшими интервалами, т.к. восстановление у них происходит быстрее, чем у лиц со слабой нервной системой.

Тренировочные и соревновательные условия спортивной деятельности

Типологические особенности свойств нервной системы важно учитывать и после проведения отбора, уже в ходе *тренировочной и соревновательной деятельности*, т.к. в зависимости *от условий* этой деятельности спортсмены с различными типологическими особенностями будут показывать разную эффективность.

Спортсмены со слабой нервной системой показывают на тренировках, контрольных играх и прикидках, как правило, лучшие результаты, чем на официальных соревнованиях. Спортсмены с сильной нервной системой более эффективны на соревнованиях, чем на тренировках. Это объясняется тем, что для первых соревнования являются чрезмерным стимулом, а для вторых тренировочная обстановка является недостаточно сильным раздражителем.

В ряде видов спорта, соревнования по которым проводятся в открытой местности, существенное влияние на эффективность деятельности спортсменов оказывают погодные и

природные условия. При этом одни спортсмены получают преимущество над другими. Так, в плохую погоду, при рыхлом снеге и не укатанной лыжне лучше чувствуют себя лыжники, имеющие сильную нервную систему, инертность нервных процессов, преобладание возбуждения по внутреннему балансу, т.е. с типологическим комплексом терпеливости. При хорошем скольжении лучше чувствуют себя лыжники с противоположными типологическими особенностями, обладающие лучшей техникой и большими скоростными возможностями. Такое сравнение уместно при одинаковом уровне мастерства и функциональной подготовленности спортсменов.

Важен и рельеф местности, по которой проходит гонка. К простому и однообразному рельефу оказываются более приспособленными спортсмены с монофильным типологическим комплексом. Сложный рельеф предпочитают спортсмены более сильные физически и имеющие типологический комплекс терпеливости.

Вопросы для самопроверки

1. Назвать уровни пригодности к спортивной деятельности с психологической позиции.
2. Перечислить признаки личности экстраверта и интроверта.
3. Сравнить атакующий и защитный стили в спортивных состязаниях.
4. Особенности контратакующего стиля.
5. Почему спортсмены с сильной нервной системой показывают лучшие результаты на соревнованиях, чем на тренировках.
6. Почему спортсмены со слабой нервной системой показывают лучшие результаты на тренировках, чем на соревнованиях.

1.7. Психологические основы эффективности тренировочного процесса

Общедидактические принципы тренировочного процесса (сознательность, активность, систематичность, эмоциональность и другие)

Рекорды устанавливаются и соревнования выигрываются не в день выступления. Они подготавливаются в течение многих лет напряжённого труда спортсменов на тренировках. Именно качество тренировок, а не только и не столько их продолжительность и интенсивность определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Обеспечить достижение высокого спортивного результата простым увеличением нагрузок невозможно.

Многие тренеры стремятся проделать работу как можно большего объёма, чтобы быстрее достичь желаемого результата, но на качественных тренировках важно соблюдение дидактических принципов, основанных на психологических и физиологических исследованиях закономерностей реагирования спортсмена и его организма на те или иные воздействия.

Первостепенность *принципа сознательности* подчёркивал ещё П.Ф. Лесгафт. Реализация этого принципа связана:

- с пониманием спортсменами цели и задач спортивной тренировки, престижности занятий спортом и меры своей ответственности за достижение высокого результата;
- с умением спортсменов оценивать свои успехи и анализировать причины неудач, что помогает уберечь спортсмена как от излишней самоуверенности, так и от необоснованного разочарования;
- с осмысленным отношением к задачам, которые ставит перед спортсменом тренер, т.к. обучение не может проходить успешно, если спортсмен не понимает этих задач, не контролирует выполняемых действий и не осознаёт ошибок, не ищет путей их устранения, не имеет представления об общих закономерностях обучения, функциональной и психологической подготовки.

Выработка сознательного отношения к тренировочному процессу требует немало времени.

Принцип активности. Активность спортсмена должна проистекать не столько от потребности в двигательной активности, которая у разных спортсменов разная, сколько от понимания необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок, без которых достижение высокого спортивного результата невозможно.

Опытные спортсмены тренируются значительно активнее, если они участвуют в планировании тренировок и подборе упражнений.

Одним из факторов, снижающих активность спортсменов на тренировке, являются допускаемые тренером ошибки при постановке задачи:

- тренер перечисляет упражнения, которые будут выполнять его ученики, вместо того чтобы поставить задачу, которая должна быть решена;

- задача, которая ставится перед спортсменами тренером, является значимой для него самого, а не для спортсменов;

- тренер ставит неконкретную задачу, например, научиться метать копье. Такую задачу юные спортсмены понимают плохо, что приводит к формированию нечёткого представления об упражнении (что конкретно делать и что надо развивать);

- тренер ставит непривлекательные для учеников задачи; задача должна быть включена в значимую для начинающего спортсмена деятельность (например, тренер по баскетболу объявляет, что в игре будут засчитываться только те попадания мяча в корзину, которые последуют после правильно выполненных передач);

- тренер ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одной-двух тренировок; в этом случае у юных спортсменов создаётся впечатление, что затрачиваемые ими усилия напрасны.

Большое влияние на активность спортсменов на тренировках оказывает их удовлетворённость тренировочным занятием. Высшей формой активности спортсменов является их умение частично или целиком проводить самостоятельно свои тренировки.

Принцип эмоциональности тренировочных занятий. Основным источником радости для спортсменов на занятиях должен являться сам процесс тренировочной деятельности, связанный с освоением двигательных действий, с преодолением страха или усталости, с ростом психомоторных качеств.

Обстановка, в которой проходит занятие, и поведение тренера существенно влияют на эмоциональность тренировки: эстетика зала, собранность тренера, краткость и чёткость его команд, бодрость тона его речи, доброжелательное, корректное и уважительное отношение к своим ученикам.

Использование игрового и соревновательного методов. Игра и соревнование в силу присущих им психологических особенностей - занимательности, престижности – вызывают у учеников сильный эмоциональный отклик, что сказывается на мобилизационных возможностях спортсменов. Соревновательная стимуляция даёт большой прирост максимального темпа движений и мышечной силы, чем призывы повысить волевое усилие.

Для заинтересованности учеников на тренировочных занятиях опытный тренер стремится разнообразить деятельность юных спортсменов, чтобы избежать их утомления и однообразия, пробудить разумную самостоятельность.

Принцип систематичности (регулярности). Постоянство упражнения является непременным условием создания прочного тренировочного эффекта. Это способствует тому, что ощущения, образы и знания, сформированные на предыдущем тренировочном занятии, не исчезают и спортсмен начинает следующее тренировочное занятие на более высоком уровне, с определённым опытом. Систематичность предусматривает связывание нового материала с предыдущим.

Этот принцип базируется и на физиологических закономерностях, в частности на учёте фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) энергетического потенциала спортсменов.

Принцип прогрессирувания и оптимальной трудности заданий. Мера трудности нагрузки на тренировке зависит от многих факторов – биомеханических, физиологических, психологических. Задания должны предусматривать дальнейшее развитие координированности, силы, смелости у спортсмена, Например, освоив подтягивание на перекладине, спортсмен получает задание подтягиваться на кольцах.

Принцип подкрепления. Тренер должен проявлять заинтересованность в успехах своих учеников различными путями:

- показывать всем своим видом, репликами, что он видит и ценит старания ученика;
- своевременно сообщать ученику, что им сделано правильно, где допущены ошибки, чтобы воспитанник мог составить правильное представление об успешности освоения двигательного навыка;
- в качестве подкрепления тренер должен поощрять учеников похвалой, которая формирует их уверенность в своих силах, желание тренироваться и преодолевать трудности и неудачи.

Принцип индивидуализации обучения и тренировки

Принцип индивидуализации обучения и тренировки. Под индивидуализацией понимается такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные (психологические и физиологические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний и навыков.

Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обусловлена следующими факторами:

- различным уровнем обученности и тренированности занимающихся спортом;
- индивидуально-типическими и личностными особенностями спортсменов, которые приводят к различному реагированию на тренировочные нагрузки, на общение с тренером и товарищами по команде;
- наличия у спортсменов предпочитаемого стиля деятельности;
- различиями между лицами мужского и женского пола в уровне физических возможностей, в психологических особенностях, потребностях, целях и направленности личности.

Некоторую часть занятий следует делать общими для опытных и начинающих спортсменов, чтобы воспитать коллективистов с учетом возможностей каждого, а не индивидуалистов.

Принцип моделирования соревновательной деятельности

Принцип моделирования соревновательной деятельности. Разнообразие используемых на тренировках упражнений должно соответствовать характеру соревновательных навыков. Упражнения должны включать то, что спортсмен видит в ситуациях соревновательной борьбы, с одновременным дублированием движений собственно соревновательных навыков. Надо, чтобы в упражнениях моделировались не только сенсорные и перцептивные элементы игры (то, что видит и слышит спортсмен), но и психологическое напряжение, создаваемое воздействием соперников, зрителями. Для этого необходимо на тренировках включать элемент соревнования. Кроме того, надо осуществлять выполнение соревновательных упражнений на фоне усталости спортсмена.

Спортсменам высокого класса, специализирующимся в индивидуальных видах спорта, часто приходится выступать в соревнованиях в отсутствие своего тренера. В связи с этим тренеру целесообразно иногда проводить «тренировки в изоляции», во время которых спортсмен в течение нескольких дней тренируется самостоятельно. При этом тренер должен объяснить спортсмену, что такая ситуация изоляции ждёт спортсмена на соревнованиях.

Вопросы для самопроверки

1. С какими личностными факторами связан принцип сознательности.
2. Какие факторы снижают активность спортсмена на тренировке.
3. Значение принципа подкрепления в работе со спортсменами..
4. Влияет ли эмоциональный настрой на тренировке на её качество.
5. Перечислить основные факторы необходимости соблюдать принцип индивидуализации тренировочного процесса.
6. Значение принципа систематичности тренировочных занятий.
7. Перечислить основные принципы, на которых должен строиться тренировочный процесс.

1.8. Психологические аспекты формирования умений и навыков

Компоненты двигательного умения. Навыки как автоматизированные действия

Умение – это возможность осуществлять спортивные действия согласно предписанным правилам, инструкциям. В спорте этому соответствует выражение «техническое исполнение», т.е. исполнение с рациональной техникой (структурой), при которой энергии затрачивается меньше, а выход получается максимальный или близкий к тому.

Понятие «умение» в одном случае связывается с деятельностью в целом, в другом – с отдельным действием, операцией. У практических педагогов в системе профессионального образования, физического воспитания и спорта существует точка зрения: *навыки представляют более высокую стадию овладения двигательными действиями, чем умения.*

При ознакомлении с физическим упражнением формируются такие *компоненты двигательного умения*, как сенсорный и интеллектуальный, т.е. зрительный образ и понятие об упражнении. Двигательный компонент умения связан с исполнением двигательного действия и представляет собой используемые в новой комбинации ранее освоенные простые движения. Таким образом, на базе более простых движений создаётся более сложное новое упражнение. Вегетативный компонент умения обеспечивает усиление работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличение расхода энергоресурсов организма.

Навыки понимаются как частично или полностью автоматизированные действия. Автоматизация является следствием многократного повторения двигательных действий. Разучивание двигательного действия (упражнения) связано с контролем спортсмена за ним, осуществляемым по различным каналам. Контроль же связан с активизацией и концентрацией внимания на двигательном действии.

Концентрированное динамическое внимание человека, выполняющего действие, может быть направлено на само действие, на результат действия, на ситуацию, в которой оно выполняется. Контроль над действием может быть двух видов:

- смысловой (что и как делать);
- перцептивный (что происходит с мышцами, с частями тела), который делится на внешний (дистантный контроль слухом, зрением, тактильный) и внутренний (с помощью проприорецептивных сигналов, сигналов с вестибулярного аппарата).

Переключение концентрированного внимания то на одно, то на другое (с действий на ситуацию или результат, или с внешнего контроля за действием – на внутренний контроль) можно обозначить как динамический контроль. Поэтому при выполнении автоматизированных действий отчётливому осознанию могут подвергаться как тактильно-мышечные и другие ощущения, так и результат совершаемого действия, и оценка ситуации (но не в одно и то же время). Автоматизированное действие выполняется не при выключении сознания, а при распределении внимания.

Автоматизированность действий не является обязательным признаком навыка как высшей стадии формирования умения. Она не является целью формирования навыка и неизбежным его

следствием. Автоматизированность действий надо понимать как возможность отключения динамического контроля (концентрированного внимания), т.е. отчётливого осознания, от каких-то деталей и параметров действия. Автоматичность выполнения действий не может рассматриваться как признак, обязательный для всех видов навыков и выражающий якобы самое существо понятия «навык». Сущность навыка следует видеть не в автоматичности, а в достигнутой путём упражнения определённой степени совершенства действия, которое на стадии навыка становится точным, быстрым и экономным.

Феномен автоматизации не гарантирует успешности освоения действия, т.к. автоматизировать можно и неправильное действие. Поэтому непрменной характеристикой навыка должно быть не автоматизированное, а качественное действие.

Стадии формирования двигательного умения (навыка)

Процесс формирования навыка условно разбивается на этапы, но их количество вариативно. Разберём *пять стадий формирования навыка* (по исследованиям В.Д. Мазинченко).

Первая стадия связана с формированием у обучающегося понятия и зрительного представления о двигательном действии в целом. Главные каналы получения информации – зрительный (показ) и слуховой (объяснение). Возникающее представление о двигательном действии носит обобщённый характер и не подкреплено мышечно-двигательными ощущениями. Ученик понимает цель, но смутно представляет способы её достижения. При передаче словесного описания двигательного действия и его элементов тренер должен пользоваться точной терминологией. Все термины должны быть разъяснены обучающимся.

Вторая стадия связана с начальным этапом выполнения разучиваемого действия, поиском тех двигательных (межмышечных) координаций, которые обеспечат выполнение двигательной задачи. Эта стадия характеризуется широкой иррадиацией возбуждения по нервным центрам при недостаточности внутреннего торможения и неупорядоченности процессов центральной нервной системы. При этом в движение включаются и ненужные для данного упражнения мышечные группы. Представление о двигательном действии уточняется на этом этапе за счёт внешней обратной связи: ученик – тренер.

Третья стадия характеризуется концентрацией возбуждения в тех нервных центрах, которые необходимы при управлении данным двигательным актом. Развивается внутреннее торможение, что позволяет точнее дифференцировать сигналы о совершённом действии. Правильное выполнение разучиваемых движений снимает чувство неуверенности и боязни. Начинает формироваться динамический стереотип, хотя ошибки ещё возможны. Начинаящий спортсмен понимает способы выполнения и достижения цели, но внимание его концентрируется только на движениях. При переключении внимания на окружающую обстановку, товарищей по команде, посторонних лиц и т.п. качество действия ухудшается.

Четвёртая стадия – автоматизация действия. Техника движения выполняется стабильно, контроль за движениями осуществляется в основном за счёт проприорецептивных сигналов, а зрительная обратная связь отходит на второй план. Это имеет большое значение, обеспечивает качество выполнения движений, разгружается сознание от второстепенных по смыслу деталей. Однако зрительный контроль остаётся как регулятор и по мере надобности используется спортсменом.

Пятая стадия в теории физического воспитания связывается с формированием умений высшего порядка, под которыми понимается умение варьировать техникой навыка в зависимости от условий его выполнения. Умение высшего порядка связано с находчивостью спортсмена, его умением заменить в случае необходимости один элемент упражнения другим.

Общая динамика формирования двигательного навыка такова: при ознакомлении с двигательным действием в первую очередь формируется сенсорный и интеллектуальный компоненты навыка, т.е. зрительный образ и понятие об упражнении. В дальнейшем эти компоненты развиваются, обогащаются и в совокупности с другими ощущениями (слуховым, тактильным, вестибулярным, мышечно-суставным) образуют полимодальный образ-программу двигательной деятельности человека.

Роль сознания, мышления, повторения

Роль сознания и мышления в формировании двигательных действий неоспорима, т.к. выработка у обучающихся навыков при знании ими программы обучения происходит в несколько раз быстрее, чем без знания этой программы. Разучивание двигательного действия должно носить характер сознательных попыток воспроизвести его программу. Установка учениками движений на «прочувствование» способствует правильному восприятию и оценке техники выполняемого действия. Движения регулируются не только чувствами, но и мыслью. Структура и объём усвоения при разучивании двигательных действий и поз определяются в первую очередь смысловым содержанием информации, передаваемой тренером юному спортсмену.

Идеомоторная тренировка, т.е. мысленное представление движения, может вызвать это движение в ослабленной форме. Связано это с тем, что при думании о движении в соответствующие мышцы из двигательных центров мозга посылаются сигналы, увеличивающие напряжение мышц. Этот феномен получил название идеомоторного акта, или идеомоторной реакции. Выполнение двигательных действий в уме способствует формированию адекватного образа и отбору нужных двигательных элементов, улучшает использование прошлого опыта в этом процессе. Идеомоторная тренировка наиболее эффективна при овладении сложно координированными движениями. Особое значение идеомоторная тренировка приобретает в случае невозможности осуществлять двигательные действия (болезнь, травма). В этих случаях мысленное выполнение двигательных действий способствует сохранению, быстрому восстановлению и даже совершенствованию двигательных навыков.

Формирование умений (навыков) не может происходить без анализа ощущений с внешних и внутренних рецепторов. Однако отчётливость этих ощущений наступает не сразу. *Повторение* позволяет переключить внимание на те детали движения и ощущения, которые при первом показе двигательного действия или выполнении его обучающимися ускользнули из поля внимания. Таким образом, повторение является одним из факторов научения.

Особенно это касается моторного научения, связанного с формированием новых двигательных действий и развитии некоторых двигательных качеств (например, меткости, ловкости). Моторное научение основывается на анализе не только внешних ощущений (слуховых, зрительных), но и внутренних – проприорецептивных. Вызвать же эти мышечно-суставные ощущения можно только совершив само движение. С увеличением числа повторений информация о ранних и менее точных попытках стирается из памяти, а удельный вес последних, более правильных попыток увеличивается. Анализ выполняемых движений приводит к тому, что при повторении действие не остаётся неизменным; при правильно организованном обучении оно совершенствуется.

При многократном повторении происходит *закрепление в памяти* следов от успешного выполнения двигательного действия в предыдущих попытках. От количества даже механически совершаемых движений с заданной амплитудой зависит их запоминание и точность последующего воспроизведения.

Двигательный навык осваивается лучше, если спортсменам до тренировки говорят, что они должны запомнить определённое движение. При этом неритмичные по характеру движения освоить труднее, чем плавные и ритмичные.

Роль памяти, обратной связи, ошибок и методов обучения в двигательном научении

Процесс обучения и научения происходит успешнее, если человек видит результаты совершаемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах движения, его направлении, т.е. если он обладает *обратной связью*. Внешняя обратная связь (информация тренера о допускаемых ошибках, его советы) улучшает выполнение физического задания.

Но получение обратной связи по *внешним каналам* не всегда бывает возможно, поэтому спортсмен должен научиться пользоваться и *внутренним каналом* обратной связи, т.е.

информацией, поступающей с проприорецепторов вестибулярного аппарата. Это требует биомеханического анализа возникающих ощущений, «прочувствование», позволяет совершенствовать технику того или иного упражнения.

На первых стадиях овладения двигательными действиями ведущая роль принадлежит внешней обратной связи (зрительной и речевой), по мере формирования навыка всё большую роль приобретает внутренняя обратная связь, т.к. повышается роль мышечного чувства, и оно может обеспечить большую точность движений, чем зрительный контроль. Сочетание внешней и внутренней обратной связи помогает корректировать представления спортсмена о правильности совершаемых действий.

Пояснение тренера в качестве внешней обратной связи предпочтительнее для людей экстравертированного типа. Интроверты предпочитают внутренний самоконтроль. Основанный на анализе собственных ощущений при выполнении действия и его результатов.

На начальных этапах обучения потребность в срочной обратной связи больше, т.к. на этих этапах затруднён самоконтроль из-за несформированности образов и эталонов. На последующих этапах нужнее отсроченная обратная связь и контроль.

Вопрос о *роли ошибок в научении* дебатировался в психологической и педагогической литературе. Одна из точек зрения состоит в том, ошибочные, неудачные действия не заучиваются не запоминаются, тогда как удачные решения двигательной задачи имеют тенденцию запечатлеваться прочно. Удачные действия, подкрепляемые положительными эмоциями, имеют больше шансов быть закреплёнными, чем неудачные.

Другая точка зрения базируется на том, что только путём проб и анализа ошибок, удачных и неудачных действий можно найти собственный, присущий только данному субъекту стиль выполнения действий, технику выполнения упражнения. Важно и то, что ошибка может лучше сохраняться в памяти и способствовать процессу научения по принципу исключения («чего не надо делать»).

Методы обучения – показ, описание, исполнение – существенно влияют на эффективность запоминания разучиваемых двигательных действий. Наилучший эффект в запоминании двигательных действий получается при сочетании различных методов обучения. При этом обучающемуся необходимо уделять внимание контролю над собственными движениями и в то же время следить за тренером, показывающим или объясняющим это действие.

Эффективность заучивания в «целом» и по «частям» зависит от конкретных условий. Заучивание по «частям» имеет преимущество при большой сложности двигательного действия. При этом методе у спортсмена чаще всего возникает удовлетворение от достижения промежуточных целей, а положительный эмоциональный фон имеет большое значение при заучивании.

Заучивание в «целом» требует большей затраты времени и сил до того, как проявятся его результаты, что требует от спортсмена терпения и целеустремлённости. Однако, чем выше осмысленность и связность материала, тем более эффективен целостный метод обучения.

Распределённый метод заучивания даёт лучший результат, чем концентрированный. Например, лучше 10 раз повторять двигательное действие по 20 раз, чем в один день повторять его 200 раз. При концентрированном методе могут развиваться либо переутомление, либо монотония, которые приводят к снижению интенсивности преднамеренного внимания и вследствие этого – к ухудшению запоминания.

Спортивная форма как проявление высшей готовности к соревнованиям

Наивысшую эффективность спортивной деятельности в годичном тренировочном цикле называют «*спортивной формой*». Спортивная форма базируется на физической, технической, тактической и морально-волевой подготовленности спортсмена. Но не сводится к ним. Раскрыты и психологические особенности спортивной формы:

- процессы восприятия, связанные с данным видом спортивной деятельности, протекают ясно и быстро;

- увеличивается объём восприятия;
- улучшаются распределение и концентрация внимания;
- повышается скорость реакции;
- обостряется деятельность сознания, имеется полный сознательный контроль над своими действиями и наиболее совершенное управление ими;
- наблюдается эмоциональный подъём, настроение бодрое и жизнерадостное.

В состоянии спортивной формы спортсмен тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Однако при этом необходим и настрой спортсмена на показ максимального результата.

Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям характеризуется следующими чертами:

- уверенностью спортсмена в своих силах;
- стремлением к спортивной борьбе, желанием проявлять в ней все свои силы и добиваться победы;
- оптимальным уровнем эмоционального напряжения;
- высокой помехоустойчивостью;
- способностью произвольно управлять своим поведением (действиями, эмоциями) в спортивной борьбе.

В этом состоянии мобилизуются именно те функции (психические и физиологические), которые обеспечивают достижение результата в данном виде спорта.

Состояние готовности к соревнованию связано с волевой мобилизацией физических и духовных сил. Это готовность проявить максимум волевого усилия, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости соревнования и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий и действий соперника. Волевая мобилизация должна способствовать при необходимости и включению в регуляцию эмоционального механизма с участием симпатoadреналовой системы, чтобы процесс регулирования приблизился к экстремальному.

При отсутствии у спортсмена готовности к соревнованию у него возникает ощущение подавленности, сильное волнение, нервное перевозбуждение. Подавленность является следствием завышенной оценки сил противника под влиянием страха поражения. Состояние сильного возбуждения возникает от чрезмерной сосредоточенности на предстоящем выступлении, его значимости и от беспокойства о результате. Состояние демобилизации и самоуспокоенности появляется от чрезмерной уверенности спортсмена в своей победе и снижении чувства ответственности. Отсутствие стремления к борьбе может быть следствием плохой физической подготовленности или чрезмерно частых соревнований, психически истощивший спортсмена.

Спортивная форма – это хотя и стабильное, но временное состояние спортсмена. Его длительность определяется многими факторами, в том числе и индивидуальными особенностями: одни спортсмены могут находиться в мобилизованном состоянии несколько недель, другие – несколько дней. В течение сезона спортсмен несколько раз может входить и выходить из спортивной формы; спортивная форма свойственна как большим мастерам, так и спортсменам-разрядникам, которые могут на соревновании показать лучший для себя в сезоне результат.

Вопросы для самопроверки

1. В чём разница между навыками и умениями.
2. Что значит «перцептивный» контроль над действиями.
3. Какова роль зрительного представления о двигательном действии.
4. Какое значение имеет автоматизация действия в формировании двигательных навыков спортсмена.
5. Как понять термин «идеомоторная тренировка».
6. В чём проявляется высшая готовность спортсмена к соревнованиям.

7. Какова роль обратной связи в тренировочном процессе.

1. 9. Социально-психологические аспекты спорта

Личность и её формирование в процессе занятий спортом

Спорт формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность. Спортсмены имеют большую выраженность многих свойств личности. Так спортсменам свойственны такие качества личности, как властность, стремление к доминированию, к достижениям, настойчивость, уверенность, эмоциональная устойчивость, а также в меньшей степени ответственность, дружелюбие, чуткость, заботливость, самоконтроль, гибкость в поведении. Спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряжённости этой борьбы.

Спорт с его борьбой и жадой победы может сформировать при плохо поставленной воспитательной работе эгоцентрическую личность. Концентрация усилий в одном направлении (например, достичь успеха любой ценой) может приводить к одностороннему развитию личности. Большие тренировочные нагрузки влекут недостаток свободного времени и в свою очередь тормозят духовное развитие спортсмена.

Многие виды спорта способствуют развитию агрессивности спортсмена. Агрессия – это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания. Спорт уже по своей состязательной сути агрессивен, т.к. спортсмены на соревнованиях стремятся ущемить стремление других к победе. Соревнования – это отрегулированное правилами агрессивное поведение, это агрессивность, выражаемая в социально не опасной форме. Часто понятие «агрессивность» заменяют понятием «спортивная злость».

Агрессивность – это сложное свойство личности, проявляющееся в готовности человека решать конфликтные ситуации с помощью агрессивных действий. Порог агрессивности у спортсменов явно ниже, чем у обычных людей.

Выявлено, что у спортсменов, занимающихся разными видами спорта, агрессивность выражена по-разному. Так, у самбистов, дзюдоистов агрессивность значительно выше, чем у легкоатлетов и лыжников. У женщин, занимающихся «мужскими» видами спорта (борьбой, боксом, футболом, хоккеем и др.), агрессивность выше, чем у женщин, занимающихся «женскими» видами спорта (художественная гимнастика, синхронное плавание и др.). Но у последних выше конфликтность.

Различия выраженности агрессивности у представителей разных видов спорта может быть обусловлена двумя причинами: либо специфика спорта такова, что способствует развитию агрессивности спортсмена, либо лица, имеющие высокую природную агрессивность, выбирают для занятий те виды спорта, в которых можно реализовать свою агрессивность. Однако спортсмены с преобладанием агрессии над тревожностью отличаются лучшей готовностью к соревнованиям.

Тревожность – это черта личности, проявляющаяся в тенденции испытывать беспокойство и опасения вообще и в частых случаях без серьёзного повода. Высоко тревожные люди боятся трудностей, чувствуют себя неуверенно в группе. В различных спортивных специализациях степень выраженности тревожности отличается. Так, высокую тревожность спортсмены проявляют в художественной гимнастике; у борцов, лыжных гонщиков тревожность средняя. Уровень тревожности влияет на выбор спортсменами того или иного стиля спортивной деятельности. У высоко тревожных борцов атакующий стиль встречается редко, чаще наблюдается контратакующий стиль. Следует заметить, что чем больше агрессивность, тем меньше выражена тревожность, и наоборот. Успешнее выступают на соревнованиях спортсмены, у которых агрессивность преобладает над тревожностью.

Вместе с ростом спортивного мастерства и достижений изменяется социальное положение спортсмена. Ему создаются более благоприятные условия для тренировок, повышается внимание руководителей спортивных организаций, прессы и болельщиков. Спортсмен начинает понимать, что не только он зависит от других, но и другие зависят от него, от успешности его деятельности. Изменяется восприятие собственного «я», повышается уровень самооценки, происходит деформация личности (оценка себя как личности вообще, вне связи со спортом). Так у баскетболистов - членов сборной страны – самооценка повышается на 84%.

Самооценка влияет на позицию спортсмена и его взаимоотношения с товарищами. Спортсмены с завышенной самооценкой чаще занимают позицию конфликтующих, предпочитают индивидуальную игру коллективной, а команда относится к ним в большинстве случаев скептически. Спортсмены, которые недооценивают себя, занимают позицию пассивного приспособления; они проявляют безынициативность, конформность, боятся трудностей и неудач.

Статус и самооценка спортсмена не должны вступать в противоречие с чувством коллективизма и со своими возможностями. Самооценка должны находиться под постоянным контролем тренера. Иногда необходимо снижать её уровень, т.к. при расхождении уровня самооценки спортсмена с оценкой его со стороны окружающих (товарищей по команде) у него может возникнуть эффект неадекватности, который сопровождается невротическими реакциями, направленными либо на себя, либо на окружающих (спортсмен ищет в них причину своих неудач). Спортсмен становится мнительным, недоверчивым, замыкается в себе, что отрицательно сказывается на психологическом климате всего коллектива.

Спортивные команды как малые группы и коллективы

Взаимодействие каждого человека с обществом осуществляется через группу. Малая группа – это не только проводник влияния общества и больших групп на человека, это и область его социальной жизни, в которой он реализует себя как социальное существо. Без изучения малых групп нельзя раскрыть механизмы взаимодействия общества и личности.

Одним из основных признаков малой группы является её *численный состав* от 2-3х до 30 человек. Спортивная команда как реальная малая группа характеризуется *общей* для всех членов группы *целью*. Общность цели приводит к другим характеристикам малой группы, в частности к *взаимодействию*. Большая цель может быть достигнута, как правило, только при взаимопомощи членов команды. Одинаковость цели может приводить и к противодействию членов группы (например, борьба за победу участников одного забега). Следует помнить, что взаимодействие – необходимая черта эффективных действий малой группы и спортивной команды.

Ещё одним признаком спортивной команды (малой группы) является её *сознательное выделение из окружения и относительная автономия её жизни*. Автономия всегда связана с поддержанием определённого уровня гомеостатичности (постоянства), которая позволяет за счёт сохранения цели, групповой ценности правил, традиций сохранять длительное время особенности этой группы. Не добившаяся успеха, ломает структуру, производит внутренние перестановки

Группа, достигшая желаемого результата, стабилизирует свою структуру, упрочивает гомеостатичность; группа, не добившаяся успеха, ломает свою структуру, производит внутренние перестановки или реформирование за счёт включения новых спортсменов. Отсюда возможны конфликты между членами команды, между командой и тренером. Конфликт может возникнуть и если один или несколько членов команды перестанут удовлетворять первоначальному требованию при создании команды, начнут ставить собственные интересы выше групповых. Поэтому необходимо постоянно контролировать жизнь команды и применять регулирующие воздействия.

Существует несколько этапов развития малой группы.

На первом этапе члены группы мало знают друг друга. Взаимоотношения строятся на основе взаимодействия по деловому принципу. Неформальные связи слабы и неустойчивы, имеется непонимание поведения и поступков других. Идёт интенсивный поиск в общении.

На втором этапе в результате уже появившихся взаимоотношений определяются личные позиции и статус каждого. В структуре группы возникает ядро из 1-3-х человек, которые начинают пользоваться авторитетом и неформальным влиянием. При этом наблюдается тяготение одних членов группы к ядру, других - к периферии. Эффективность деятельности определяется соотношением формальной и неформальной структур и влиянием лидера. Второй этап в развитии малой группы считается наиболее конфликтным, взаимное познание приводит к тому, что вместе с привлекательными чертами члены группы открывают друг у друга и неприятные психологические особенности. Одновременно становится ясно, кто что может в деле (в спортивной игре).

На третьем этапе возникают психологические группы (коалиции) из 2-3-х человек. Каждая такая группа отличается однородностью поведения и положительными эмоциональными отношениями. В каждой из них определяется свой лидер. Эффективность группы в совместной деятельности будет зависеть от характера контактов между лидерами групп и между лидерами и руководителем. Характерным для этого этапа является снижение числа конфликтов по причине межличностной неприемлемости. Вместе с удовлетворённостью отношениями повышается эффективность групповой деятельности, группа как целое приобретает новые качества, отражающие достигнутый уровень интеграции, или единства.

По степени социальной зрелости спортивные команды можно разделить на диффузные группы, ассоциации, кооперации и коллективы.

Примером *диффузной* группы может являться впервые собранная команда школы, члены которой плохо знают друг друга или вообще незнакомы.

Ассоциация может возникнуть в том случае, если в команде встретятся, например, два или несколько учеников из одного класса. В этой ситуации они могут стать эмоционально близкими друг к другу, т.к. являются членам одной и той же вторичной группы.

В группе *корпорации* совместная деятельность не только необходима по условиям соревнований, но и становится значимой для каждого члена команды. С одной стороны, появляется ролевая дифференциация членов команды (например, по степени вклада в успех команды), а с другой – цель команды становится личной для каждого спортсмена, возникает осознание групповой принадлежности.

Высшей формой зрелости малой группы является формирование *коллектива*, когда группа подчиняет свою деятельность высоким общественным идеалам, решает общественно полезные задачи. Для спортсменов, образующих команду – коллектив, характерны такие признаки, как:

- вера всех, а не части команды, в достижение успеха;
- сопереживание за успех или неудачу другого члена коллектива, т.е. эмоциональное приобщение каждого спортсмена к команде как целому (отождествление себя с коллективом);
- коллективистическое самоопределение или избирательное отношение спортсменов, входящих в команду, к любым внешним влияниям, восприятие этих влияний сквозь призму ценностной ориентации команды;
- удовлетворённость своей командой.

В социальной психологии наряду с другими изучают и *референтные группы*. Референтными, или эталонными, называют группы, чьи нормы, установки и ориентация не только принимаются человеком во внимание при организации своего социального поведения, но и становятся мотивом поведения. Будучи одновременно членом многих других групп (групп принадлежности), человек стремится идентифицировать себя далеко не со всеми. У него есть такие группы, с мнением которых он особенно считается. Так, спортсмен, играя в одной команде, может придерживаться взглядов на тактику, проповедуемую другой командой. В этом случае референтной для него будет команда-соперник, а не своя собственная.

Существенное значение имеет социальная зрелость группы. Формирование положительных черт личности происходит более успешно в коллективах и менее успешно – в группах общения типа ассоциации. В ряде случаев незрелость группы в социальном плане может отрицательно сказаться на личности спортсмена. В спортивных группах – корпорациях, где каждый спортсмен обеспокоен исключительно собственными успехами, формируется индивидуалистическая установка, которая в условиях трудных испытаний (на фоне нервно-психического истощения спортсменов) может приводит к возникновению острых внутригрупповых конфликтов. Членами таких групп свойственны конформизм (т.е. принятие человеком мнения группы вопреки своему собственному мнению), чувство тревожности, субъективность в оценке личности партнёров и неадекватность самооценки.

Понятие «лидер». Тип лидеров и механизмы их выдвижения

Необходимость совместной и согласованной, подчинённой одной общей цели деятельности спортсменов выдвигает потребность в руководстве командой. Руководителем или лидером должен быть человек, которому станут подчиняться другие члены команды. Социально-психологические исследования показали, что в группе, выполняющей общую задачу, наличие лидера обеспечивает успех деятельности, отсутствие лидера обрекает действия группы на неудачу.

В переводе с английского языка «лидер» обозначает «ведущий, возглавляющий». В социальной психологии под термином «лидер» понимают члена группы, регулирующего межличностные отношения, которые в группе носят неофициальный или неформальный характер. Под руководителем в отличие от лидера понимают человека, который регулирует официальные межличностные отношения.

Первым признаком, характеризующим лидера, является его принадлежность к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера. Это значит, что лидер обязательно должен быть включён в иерархическую структуру группы. Вторым признаком является то, что своими действиями лидер способствует достижению групповой цели. Третьим признаком лидера является его инициативность: он добровольно берёт на себя значительно большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний, общепринятых норм, практических разработок на игру. Четвёртым признаком лидера является желание или необходимость членов группы подчиняться ему как более авторитетному спортсмену.

Основной интерес для практики спорта представляет лидерство как стойкое социально-психологическое явление. Изучены два вида лидеров: деловые и эмоциональные лидеры.

Лидер, ориентированный на задачу (деловой лидер), имеет свои преимущества:

- более эффективен, усилия направлены главным образом на задачу;
 - мало времени тратит на межличностные отношения;
 - быстро распределяет задания в ситуациях, требующих решения чётко сформулированных задач;
 - эффективен в ситуациях, когда члены группы выражают несогласие, недовольство.

Деловой лидер обладает и рядом недостатков:

- может повысить уровень тревожности у некоторых членов группы;
- в жертву целесообразности приносит уверенность и спокойствие членов группы;
- менее эффективен в умеренно стрессовых ситуациях, когда члены группы могут стремиться к общению;
- может неудачно работать с членами команды, играющими важную роль в деятельности, а также не удовлетворять потребности других во вторичном лидерстве.

У лидера, ориентированного на группу (эмоциональный лидер), следующие преимущества:

- может снизить тревожность в ситуациях, когда задача не была решена;
- лучше работает с людьми, неуверенными в себе;

- может действовать в ситуации, когда членам команды нужна большая свобода в принятии решений.

К недостаткам эмоционального лидера относятся такие, как:

- не придаёт большого значения успешному решению задачи;
- менее эффективен в экстремальных стрессовых ситуациях или там, где лидер должен обладать большим влиянием;

- может вызвать тревожность у членов команды с выраженной ориентацией на задачу.

Деловые и эмоциональные виды лидерства возникают на базе различной направленности личности: деловой, личностной и общественной; деловой направленности спортсменов соответствует деловое лидерство, личностной и общественной направленности – эмоциональное лидерство.

Пути выдвижения человека в лидеры различны. По одной из теорий, человек становится лидером в одной ситуации и не может им стать в другой. В случае неудачи и возникновения напряжения группа начнёт выяснять, кто лучше справился с задачей. При этом если группа ориентирована на задачу, то лидером становится член группы, тоже ориентированный на задачу. Если группа ориентирована на общение, то лидером становится член группы, ориентированной на общение. Так происходит смена лидера.

Согласно теории врождённых черт лидерства, некие врождённые свойства позволяют человеку в любой ситуации занять господствующее положение и взять на себя роль лидера.

Для понимания механизмов выдвижения человека в лидеры необходим многофакторный подход.

Экстремальные условия, в которых протекает спортивная деятельность, предъявляют к лидеру жёсткие требования. Считается, что ряд лидерских качеств можно развивать. Например, научить спортсмена быть более внимательным к отношениям внутри группы, лучше взаимодействовать с товарищами по команде и заботливее относиться к различным нуждам и стремлениям спортсменов.

Имеются данные о том, что лидерам присущи и некоторые врождённые особенности: типологические особенности свойств нервной системы и темперамента. Сюда относятся большая и средняя сила нервной системы, которая обуславливает агрессивность, терпеливость к утомлению; выраженная уверенность в себе, низкий уровень тревожности, активная действенная позиция в экстремальных условиях, преобладание возбуждения над торможением.

У капитанов команд в спортивных играх чаще, чем у других игроков, выражены типологические особенности, характеризующие напористость, агрессивность, устойчивость к напряжённости, большая сила нервной системы и преобладание возбуждения над торможением.

Очевидно, эти данные объясняются тем, что в большом спорте к выбору капитана относятся неформально; на это место выдвигают спортсмена, обладающего качествами, необходимыми для обеспечения успешной деятельности в ситуации острой борьбы.

Важно при этом, чтобы спортсмена на роль капитана выдвигала команда. Признание капитана лидером команды положительно сказывается на эффективности групповой деятельности. Капитан, назначенный тренером, как показывает спортивная практика, чаще приносит вред, чем пользу.

Необходимым условием выдвижения в лидеры является авторитет спортсмена. С одной стороны, авторитету стараются подражать, с другой - с авторитетом легче соглашаются, ему верят.

Авторитет можно рассматривать по двум параметрам: деловые качества (человек как специалист) и эмоциональные качества (человек как личность).

В большинстве случаев авторитеты по спортивным и личностным качествам сочетаются. Лидерами-капитанами могут быть и не самые сильные игроки в команде. Наличие авторитета – важное условие выдвижения в лидеры.

В спорте необходимыми для лидера характеристиками являются следующие:

- наличие авторитета по деловые и личностные качества;

- наличие устойчивости к экстремальным ситуациям, инициативность и настроенность на победу;

- выполнение в команде роли «ключевого» игрока.

Существуют три ситуации выдвижения спортсмена на роль лидера:

- спортсмен хочет быть лидером в группе, но группа не принимает его лидерства;

- группа выдвигает человека в лидеры, а он сам к лидерству не стремится;

- спортсмен стремится быть лидером, и группа поддерживает его.

Статус лидера команды не пожизненный. Лидерство можно и потерять.

Как правило, в командах имеется несколько неформальных лидеров. Соотношения между видами лидерства – формальным и неформальным – бывают различными: иногда они совпадают, иногда нет. Часто изменение задач, стоящих перед командой, влечёт за собой смену капитана или другого (неформального) лидера, т.к. опыт прежнего лидера основан на решении иных проблем и выработанные им на их основе методы руководства в новой ситуации могут оказаться малоэффективными. Поэтому капитан команды должен постоянно на деле доказывать своё право быть лидером. Прошлые заслуги часто не принимаются командой во внимание.

Таким образом, успешность руководства командой зависит как от личных качеств капитана, так и от конкретной ситуации.

Стили руководства. Психологические особенности деятельности тренеров

В практической работе тренеров определены три типа руководства спортивной командой.

Авторитарный (автократический) стиль руководства получил большое распространение, особенно в женском спорте. Тренер создаёт команду «тружеников», лишённую права на индивидуальность и импровизацию в игре. Тренер стремится к абсолютной власти, он один определяет способы и средства достижения цели, ориентируется при принятии решения только на своё мнение. Поэтому связи между членами команды у такого тренера сводятся к минимуму и проходят только через него и под его наблюдением.

Спортсмены для авторитарного тренера являются только исполнителями его замыслов, строго следуют принципам, планам и программе работы, составленным тренером. Свои требования тренер этого типа выражает в форме категорических инструкций и указаний. Такой тренер часто нетерпелив и фанатичен. Обычно чем больше группа, тем более она терпима к авторитарному стилю руководства.

Авторитарность тренеров может быть обусловлена следующими причинами:

- особенность восприятия тренером своей роли основана на авторитете и поведении, отражающем авторитарность;

- высокая потребность управлять действиями других стала причиной того, что они выбрали спортивную деятельность для удовлетворения этой потребности;

- руководство в стрессовых ситуациях, характерных для спортивной деятельности, требует достаточно жёсткого контроля как в командных, так и в индивидуальных видах спорта;

- некоторые спортсмены, привыкшие подчиняться авторитету, ожидают от тренера доминирующего поведения, поэтому тренеры ведут себя именно так, чтобы удовлетворить потребности спортсменов.

Тренеры могут руководствоваться в своём поведении теми качествами личности, которые ценятся ими. Для автократов такими качествами являются требовательность к другим, принципиальность, самоуверенность, прямота.

Преимущества авторитарного руководства состоят в следующем:

- не уверенный в себе спортсмен будет чувствовать себя увереннее и спокойнее в стрессовых ситуациях;

- увеличивается агрессивность спортсмена, вызванная авторитарностью тренера, которая направляется на борьбу с соперником, увеличивает активность;

- авторитарное поведение тренера может соответствовать действительным потребностям спортсмена в авторитарном руководстве, и в этом случае он выступает лучше обычного.

Демократический стиль руководства характеризуется тем, что руководитель стремится к коллективному решению проблем. Он пытается руководить так, чтобы каждый член группы принимал максимальное участие в достижении общей цели. Для этого он распределяет ответственность между членами группы, поощряет и развивает отношения между ними, стремясь уменьшить внутригрупповое напряжение, создаёт атмосферу товарищества и делового сотрудничества. Тренер такого стиля оставляет за собой право руководителя, но рабочий процесс характеризуется обоюдной инициативой.

Позицию демократического руководителя можно охарактеризовать как «первый среди равных». Его власть является необходимостью для рационального выполнения стоящих перед спортсменами задач и не основывается на приказах и репрессиях.

Тренер демократического стиля более доступен, чем тренер-автократ, спортсмены чувствуют себя с ним свободнее и охотно с ним общаются. Поэтому тренер демократического стиля лучше знает состояние спортсменов, их переживания, тревожность, разочарование. Предоставление в ряде случаев самостоятельности и инициативы способствует формированию у них более зрелого в социальном плане поведения.

Тренеры с демократическим стилем руководства часто имеют слабую нервную систему. Отсюда и наблюдающееся у них отсутствие жестокости и агрессивности. Они настойчиво и мягко требуют от спортсменов устранения определённых недостатков. Настойчивость, последовательность и такт – оружие тренеров этого стиля руководства. Тренеры демократического стиля более адекватно оценивают достоинства и недостатки спортсменов, уважают чужое мнение.

Либеральный (анархический) стиль руководства характеризуется тем, что тренер старается как можно реже вмешиваться в дела команды, предоставляя спортсменам свободу действий и принятия решений. Тренер больше присутствует, чем действует, допускает свободу выбора упражнений, нагрузок. Его предложения, похвала, порицание часто носят формальный характер. Такой стиль руководства для достижения высоких спортивных результатов неприемлем. Однако наряду с демократическим стилем он часто встречается у начинающих тренеров.

Либеральный тренер переоценивает положительные качества спортсменов и недооценивает их отрицательные качества. Ему по душе такие качества, как спокойствие, отсутствие шумливости, вежливость, добродушие, тактичность, сдержанность, приветливость.

Наиболее пригоден этот стиль руководства в массовых формах физического воспитания, где руководитель является лишь условным организатором деятельности и где занимающимся предоставляется большая свобода.

Принято считать, что демократический стиль руководства имеет явное преимущество, поскольку лучше воспринимается спортсменами. Однако исследования показали, что преимущество того или иного стиля руководства зависит от ситуации и стоящих перед группой задач, а также от самой группы, требующей того или иного стиля. Установлено, что авторитарный стиль руководства воспринимался членами группы как должное в следующих случаях:

- условия деятельности группы были неопределёнными, вероятностными;
- в группе нормой являлась безынициативность, привычка к пассивному выполнению распоряжений (демократический стиль в этом случае может быть истолкован как проявление слабости формального лидера, как его нерешительность);
- имеется лимит времени для принятия решения;
- группа обладает жёсткой структурой, функции каждого строго разграничены, каждый член группы «знает свой маневр»;
- члены группы не уверены в себе; в ситуации напряжённости они будут чувствовать себя спокойнее при наличии авторитарного стиля руководства.

Авторитарный стиль имеет и другие недостатки: злоупотребление негативными санкциями, сковывание инициативы членов группы и т.д. Навязывание тренером своей установки вызывает отрицательное эмоциональное состояние у спортсменов, его предложения или приказ встречаются в штыки.

Согласно современным исследованиям, спортсмены уходили из секций у тренеров с авторитарным стилем руководства в 22% случаев, а у тренеров с демократическим стилем – в 8%.

Тренер должен начинать при работе с новичками как авторитарный руководитель, а затем постепенно делегировать ответственность за принятие решений активу группы и её отдельным членам.

Успешность руководства и его стиль зависят от целого ряда факторов: структур отношений в группе, её зрелости и стоящей перед ней задачи.

Тренерская деятельность имеет свои психологические особенности:

- постоянное общение со своими учениками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Это накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие подопечных. Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, но и быть воспитателем, формировать у своих учеников нравственные, волевые качества. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала;

- вторая особенность деятельности тренера заключается в наличии профессионального риска, тренер вынужден ждать высокого результата своих учеников долгие годы, а это требует не только терпения, но и нравственной ответственности за здоровье и развитие таланта своих учеников. Некоторые тренеры ради быстреего достижения результата форсируют тренировочные нагрузки, и тем самым губят талантливых учеников;

- третьей особенностью тренировочной деятельности является её стрессогенность в период соревнований – тренер постоянно испытывает высокой нервно-эмоциональное напряжение; исследования показали, что частота пульса у тренера во время выступления его учеников достигает 114 – 158 ударов в минуту. Предстартовые состояния переживают не только спортсмены, но и тренеры: стартовую лихорадку, стартовую апатию, состояние боевой готовности;

- четвёртой особенностью деятельности тренера является его оторванность от дома и семьи в течение длительного времени; для тренеров практически не бывает выходных дней, что создаёт напряжённость в семейных отношениях;

- пятая особенность: в процессе своей деятельности тренер должен вступать в контакт с широким кругом людей, которые причастны к обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса (с представителями администрации, судьями, журналистами), поэтому тренер должен обладать коммуникабельностью, выдержкой;

- шестая особенность тренерской деятельности – это неизбежные падения после взлётов (даже триумфальных).

Перечисленные особенности вызывают необходимость постоянно держать под контролем свои эмоции, следить за грамотностью речи, соблюдать этику в общении с людьми и при этом выполнять следующие функции: экспертно-консультативные, проектировочные, хозяйственно-организаторские (административные), воспитательные, познавательные (гностические) и др.

Успешность деятельности тренера определяется его профессиональными знаниями и умениями, безусловным авторитетом, интеллектом, пониманием психологии спортсменов. При этом спортсмены ценят внимательность, общительность, отзывчивость, справедливость, тактичность тренера во время тренировочных занятий и его хладнокровие, эмпатию и умение настроить на победу во время соревнований.

Психологический климат, сплочённость и успешность спортивной деятельности

Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в понятие *психологический климат*. Он складывается из настроения каждого спортсмена и обуславливается «взаимозаражением» спортсменов эмоциями, передаваемыми друг от друга. Бодрый, спокойный

или тревожный упаднический тон жизни команды в значительной степени определяет отношения между спортсменами, их удовлетворённость пребыванием в команде, эффективность их деятельности.

Но эмоции – это одна сторона психологического климата. Другая сторона – нравственные, моральные нормы, ценности, сложившиеся в команде. О психологическом климате в команде свидетельствует не то, как команда реагирует на победы, а то, как она переживает поражения, находит ли она в себе силы честно и открыто поговорить об их причинах, преодолеть возникший спад в игре.

Большое значение в формировании психологического климата команды имеет система межличностных отношений, которые складываются между спортсменами в процессе их деятельности и общения. Идеальным является совпадение положительных отношений в команде и по деловым, и по личностным сферам.

Факторами, влияющими на возникновение напряжённости и конфликтов в межличностных отношениях, являются следующие:

- недостаточная сплочённость членов команды;
- наличие несовместимости на психофизиологическом, психологическом или социально-психологическом уровне;
- несоответствие квалификации спортсменов поставленной задаче;
- присутствие в команде спортсменов с притязаниями, не соответствующими их возможностям;
- наличие в команде спортсменов с высокой агрессивностью и высоким уровнем доминирования, стремящихся взять на себя роль лидера;
- расхождение у отдельных игроков самооценки способностей, с одной стороны, и уровнем мастерства и оценкой этих способностей командой в целом – с другой;
- снижение мастерства и самоотдачи у партнёров по команде вследствие нарушения ими тренировочного режима;
- наличие скрытой конкуренции между игроками за место в основном составе;
- наличие в команде «любимчиков» тренера;
- навязывание тренером стиля, не соответствующего склонностям и возможностям спортсменов;
- несоответствие результатов выступления в соревновании ожиданиям спортсменов;
- наличие в команде группировок, по-разному относящихся к установкам тренера, к нормативным предписаниям, выработанным в данной команде.

Основной причиной конфликтов в деловых отношениях является недобросовестное отношение ряда членов команды к тренировочным занятиям и соревнованиям, а в личных отношениях – низкий моральный уровень спортсменов, проявляющийся в эгоизме, неуважении к товарищам, отсутствие взаимопомощи.

Однако в группах имеется и тенденция к интеграции, позволяющая рассматривать команду как единое целое. Этот процесс единения характеризует *сплочённость* (спаянность) команды. При этом следует иметь в виду не только эмоциональные взаимоотношения между спортсменами, но и игровые, поскольку очевидно, что симпатии не являются единственной причиной, побуждающей спортсменов оставаться членами данной команды. Существенное значение имеет мотивация на достижение общей цели. Поэтому в соревновательной ситуации, когда речь идёт о победе в состязании, игровые взаимоотношения редко разрушаются, так как личная неприязнь между спортсменами отходит на второй план. В связи с этим в спортивных командах необходимо рассматривать сплочённость в двух аспектах – деловом и эмоциональном.

Положительный эмоциональный климат, сплочённость коллектива и эффективность его работы находятся в прямой зависимости. Спад в игре нередко связан со снижением сплочённости игроков команды.

Однако стремление сохранить хороший психологический климат и сплочённость в команде приводит к тому, что в ней появляется самоуспокоенность, исчезает принципиальная и деловая критика. Группа старается не замечать конфликтных ситуаций, требующих делового

решения. Задача тренера в таких случаях убедить членов команды, что для соревновательного успеха в большей степени важна мотивация на достижение цели, чем мотивация на межличностное общение.

Критериями сплочённости команды являются:

- оценка возможностей и способностей игрока (по игровым качествам);
- возможность сделать совместную деятельность приятной;
- влияние, оказываемое игроком на других членов команды;
- оценка того, насколько сильно у спортсменов чувство принадлежности к данной команде;
- уровень взаимодействия и сплочённость команды в целом.

Ухудшение отношений в команде не всегда и не сразу приводит к явному снижению спортивных результатов. Иногда конфликтная ситуация становится для команды (при сложившемся её ядре) своего рода стимулятором, сплочённость команды повышается. Это наблюдается в случае конфликта с одним из её членов (тренером, капитаном, ведущим игроком). Сплочённость команды повышается на основе противопоставления: «мы» и «он».

Команда может показывать стабильно высокие достижения и при среднем уровне эмоциональной сплочённости. Для формирования стойкой боевой команды важнее не избавлять её от конфликтов, а научить спортсменов преодолевать их.

Важным фактором, влияющим на сплочённость команды, является *психологическая совместимость* её членов.

Причины несовместимости и факторы совместимости разнообразны:

- психофизиологическая совместимость включает в себя темперамент и типологические особенности проявления свойств нервной системы;
- психологическая характеризует свойства характера, интеллекта, способности к сопереживанию (эмпатия);
- социальная обусловлена пониманием, соблюдением социальных норм поведения, установками, правилами и требованиями, схожестью целей и т.п.

Ожидать совместимости по всем факторам нельзя. Идеальной, полной совместимости нет. Совместимость не обязательно связана с совпадением характеров, однако она может наряду с сыгранностью оказывать влияние на результаты спортивной деятельности.

Совместимость спортсменов следует учитывать не только в спортивных командах. Выполнение парных упражнений, работа в спарринге тоже требует этого психологического феномена.

Несовместимость спортсменов может зависеть от их статуса и притязаний на лидерство.

Практически во всех командах между игроками существует соперничество за место в основном составе. Если это соперничество игроков не приводит к конфликту, а лишь подстёгивает их на совершенствование своего мастерства, на лучшую функциональную готовность то это, безусловно, положительное явление. Соперничество может иметь и отрицательные последствия. При больших притязаниях спортсмена на успех конкуренция нередко приводит к неуверенности, к переживанию безысходности положения, к желанию бросить спорт или только «отрабатывать номер» в команде.

Если некоторыми игроками команды игнорируются нормы морали, соперничество может привести к конфликту. Спортсмены спортивную конкуренцию начинают переносить на личные взаимоотношения. Конкуренция, доходящая до конфликта, нарушает социально-психологический климат в коллективе. Особенно отчётливо проявляется отрицательная роль конкуренции для сплочённости во вновь создаваемых командах. Если в команде много претендентов на малое число вакантных мест, то сплочённость низкая; при стабилизации состава сплочённость повышается.

Таким образом, успешности спортивной деятельности способствуют положительный эмоциональный климат, совместимость и сплочённость, доминирующие в команде.

Вопросы для самопроверки

1. Какие виды спорта способствуют формированию агрессивной личности спортсмена и почему.
2. Как влияет самооценка на позицию спортсмена и его взаимоотношения с товарищами.
3. Что означает термин «гомеостатичность» группы.
4. Охарактеризовать основные этапы развития малой группы.
5. Чем отличается группа диффузная от групп ассоциации и корпорации.
6. Перечислить признаки лидера группы.
7. Перечислить стили руководства. Какой из них наиболее часто встречается на практике.
8. Что означает термин «эмпатия». Значение эмпатии в развитии малой группы.
9. Назвать критерии сплочённости команды.
10. Какое значение имеет психологический климат для успешной деятельности спортивной команды.

3. ПРИМЕРНЫЕ ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

3.1. Примеры заданий в закрытой форме

3.1.1. Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 1 «Введение в дисциплину «Психология спорта». Основные понятия и определения»

1. Психология спорта как научная и учебная дисциплина включает в себя ряд общих и специальных разделов:
 - А) Психомоторика.
 - Б) Эргономика.
 - В) Стили спортивной деятельности.
 - Г) Психофизиология.
 - Д) Психосоматика.
2. Наука «Психология спорта» получила официальный статус в году:
 - А) 1910;
 - Б) 1921;
 - В) 1913;
 - Г) 1900;
 - Д) 1918
3. В России зачинателями «Психологии спорта» были:
 - А) Л. Выготский;
 - Б) А. Нечаев;
 - В) И Кондаков;
 - Г) П. Зинченко;
 - Д) А. Пуни.

3.1.2. Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 2 «Психология деятельности спортсмена»

1. Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:
 - А) Публичность.

- Б) Привычные условия.
- В) Ограниченность времени для принятия самостоятельного решения.
- Г) Произвольное число попыток.
- Д) Обязательное присутствие на соревнованиях тренера.

2. Мобилизация спортсмена на высокий результат зависит от следующих факторов:

- А) Состояние «спортивной злости».
- Б) Состояние уверенности в себе.
- В) Установка тренера перед стартом.
- Г) Повышение мышечного тонуса.
- Д) Увеличение латентного периода.

3.1.3. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 3 «Мотивационная и эмоциональная сферы в спортивной деятельности»

Коллоквиум – это собеседование преподавателя со студентами с целью определения глубины их знаний по той или иной теме или дисциплине. В ходе коллоквиума проходит обсуждение докладов на определённую тему.

Доклад представляет собой развёрнутый ответ на конкретно поставленный вопрос. В структуру доклада входят следующие элементы: вступление, содержательная часть, заключение / выводы. Докладчик имеет право отразить собственное, основанное на практических знаниях, мнение.

Объём доклада – 2, 3 печатные страницы (А 4, шрифт 14, интервал полуторный). Докладчики не должны выбирать для своего сообщения один и тот же вопрос.

- 1. Каковы мотивы на начальном этапе занятий спортом?
- 2. Мотивы на стадии специализации.
- 3. Мотивы на стадии спортивного мастерства.
- 4. Каковы мотивы спортсменов на стадии завершения активного выступления на соревнованиях?
- 5. Как зависят стадии мотивации от результативности спортсмена?
- 6. Каковы доминирующие мотивы у спортсменов коллективистов и индивидуалистов?
- 7. Эмоциональные состояния спортсменов:
 - состояние боевой готовности;
 - предстартовая лихорадка;
 - предстартовая апатия.
- 8. Какие факторы влияют на выраженность предстартового эмоционального возбуждения?
- 9. Психическая саморегуляция.

3.1.4. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 4 «Волевая и интеллектуальная сферы в спортивной деятельности»

- 1. Что такое сила воли и как она проявляется в спортивной деятельности?
- 2. Чем обусловлены объективные и субъективные трудности у спортсменов?
- 3. Основные компоненты воли у спортсменов.
- 4. Роль волевых качеств в отдельных видах спорта.
- 5. Какова роль интеллекта и мышления в спортивной деятельности?
- 6. В чём заключаются психологические особенности формирования тактических умений?
- 7. Характеристика тактического мышления.

3.1.5. Вопросы в тестовой форме по разделу (теме) 5 «Психомоторная сфера и её проявление в спортивной деятельности»

1. Качества, характеризующие быстроту действий:
 - А) Время реагирования на сигнал.
 - Б) Частота сердечных сокращений.
 - В) Частота движений.
 - Г) Масса тела.
 - Д) Время одиночного движения.
2. Наилучшими показателями реакции на движущийся объект отличаются:
 - А) Борцы.
 - Б) Легкоатлеты.
 - В) Боксёры.
 - Г) Фигуристы.
 - Д) Пловцы.
3. Координированность проявляется в:
 - А) Ручной ловкости.
 - Б) Гибкости.
 - В) Меткости.
 - Г) Предстартовой собранности.
 - Д) Телесной ловкости.

3.1.6. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 6 «Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявление в спортивной деятельности»

1. Пригодность к спортивной деятельности с психологических позиций.
2. Каковы преобладающие тенденции в выраженности типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта?
3. Зависимость устойчивости к неблагоприятным состояниям от типологических свойств нервной системы.
4. Типологически обусловленные стили спортивной деятельности.
5. Как зависит тренировочный процесс от типологических особенностей спортсменов?

3.1.7. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 7 «Психологические основы эффективности тренировочного процесса»

1. Дидактические принципы тренировочного процесса:
 - принцип сознательности;
 - принцип активности;
 - принцип эмоциональности тренировочного процесса;
 - принцип систематичности (регулярности);
 - принцип моделирования соревновательной деятельности.
2. Психологические особенности восприятия требований и задач, выдвигаемых тренером к спортсменам.

3.1.8. Тематика рефератов к разделу (теме) 8 «Психологические аспекты формирования умений / навыков»

1. Условия и основные этапы формирования умений / навыков в спортивной деятельности.

2. Роль сознания и мышления в формировании умений/навыков в спортивной деятельности.
3. Роль повторения и памяти в двигательном научении у представителей разных видов спорта.
4. Оптимальные методы формирования двигательных навыков у спортсменов.
5. Причины нарушения двигательных навыков у спортсменов.

3.1.9. Вопросы для коллоквиума по разделу (теме) 9 «Социально-психологические аспекты спорта»

1. Кого называют лидерами спортивных команд?
2. Какие типы лидеров в спортивных командах вам известны?
3. Какие личностные свойства характерны для деловых и эмоциональных лидеров?
4. Чем отличается формальная структура спортивной команды от неформальной?
5. Что такое совместимость членов спортивной команды?
6. Какие уровни совместимости существуют?
7. Какие характерные особенности общения в спорте вам известны?
8. Какие виды общения используются в спортивной деятельности?
9. Как следует построить свою работу с лидером спортивной группы, если он в определенных ситуациях оказывает отрицательное влияние на соревновательную деятельность команды, членом которой он сам является?

3. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде тестирования.

Для тестирования используются вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задания в закрытой форме:

1. Спортивная деятельность делится на:

- А) Массовый спорт.
- Б) Физическую культуру.

- В) Профессиональный спорт.
- Г) Индивидуальный спорт.

2. Предмет психологии спорта включает:

- А) Изучение основ здорового образа жизни.
- Б) Изучение психологических особенностей спортсменов.
- В) Изучение психолого-педагогических подходов к спортивной деятельности.
- Г) Изучение возрастных особенностей спортсменов.

3. Психологическая характеристика предстартового этапа включает:

- А) Постановку реальной цели.
- Б) Врачебный контроль.
- В) Прогноз успешности выступления.
- Г) Индивидуальный подход к спортсмену.

4. Мобилизация спортсмена на высокий результат осуществляется с помощью:

- А) Установки тренера перед стартом.
- Б) Уверенности в своих скоростно-силовых качествах.
- В) Достаточного времени сосредоточения перед стартом.
- Г) Уверенности своего превосходства над соперником.

5. На начальном этапе мотивами прихода в спорт являются:

- А) Материальные потребности.
- Б) Приглашение заниматься в определённой секции.
- В) Социальные установки.
- Г) Высокая степень выраженности агрессивности.

6. Эмоциональные состояния спортсменов перед стартом:

- А) Фрустрация.
- Б) Агрессивность.
- В) Предстартовая апатия.
- Г) Высокий уровень притязаний.

7. Факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения:

- А) Наличие сильных конкурентов.
- Б) Вид спорта.
- В) Неадекватно заниженная самооценка.
- Г) Высококалорийная пища.

8. Основными компонентами силы воли являются:

- А) Целеустремлённость.
- Б) Уверенность в своей физической силе.
- В) Терпеливость.
- Г) Самооценка.

9. Время реагирования на сигнал (время реакции) определяется:

- А) Быстротой возбуждения рецептора и сенсорного центра.
- Б) Типологическими особенностями спортсмена.
- В) Видом спорта.
- Г) Быстротой принятия решения спортсменом о реагировании на сигнал.

10. Эффективность спортивной деятельности зависит от следующих факторов:

- А) Профессионализм тренера.
- Б) Физическая возможность человека заниматься тем или иным видом спорта.
- В) Внешние условия тренировочной и соревновательной деятельности.
- Г) Адекватная социализация.

11. Принцип индивидуализации обучения и тренировки обусловлен:

- А) Упражнениями на совершенствование реакции на ситуацию.
- Б) Различным уровнем обученности и тренированности спортсмена.
- В) Постоянным дублированием движений собственных соревновательных навыков.
- Г) Различиями между лицами мужского и женского пола.

12. Навыки как автоматизированные действия зависят от:

- А) Смыслового контроля за своими действиями.
- Б) Активизации и концентрации внимания на собственном двигательном действии.
- В) От нормализации работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Г) От постоянного контроля со стороны тренера.

13. Формированию навыка способствуют:

- А) Зрительное представление о двигательном действии в целом.
- Б) Подбор двигательных координаций, обеспечивающих выполнение двигательной задачи.
- В) Постоянное наличие защитных двигательных реакций.
- Г) Фиксированность двигательного аппарата.

14. Нарушение структуры двигательного навыка связано с:

- А) Изменением плотности поверхности покрытия спортивной площадки.
- Б) Сознательным анализом и контролем своих действий.
- В) Изменением состояния мышц вследствие утомления.
- Г) Погодными условиями.

15. Для спортсменов, образующих коллектив, характерно:

- А) Ролевая дифференциация членов команды.
- Б) Удовлетворённость своей командой.
- В) Межличностные отношения, опосредованные личностно значимым содержанием.
- Г) Эмоциональная сплочённость всех членов команды.

16. Лидерство в команде предполагает следующие признаки:

- А) Агрессивность и напористость лидера.
- Б) Направленность лидера только на деловые отношения.
- В) Стремление достичь групповой цели.
- Г) Инициативность и ответственность лидера.

3.2. Примеры заданий в открытой форме

1. Сложное психологическое образование, являющееся с содержательной стороны основанием действия и поступка, а с энергетической стороны – побуждением к достижению выбранной цели – это _____.

2. Состояние, возникающее при длительной или интенсивной работе, в результате которой человеку становится сначала трудно, а затем и невозможно поддерживать требуемые интенсивность и качество работы – это _____.

3. Функциональное состояние человека, которое возникает при однообразной работе и характеризуется снижением тонуса и восприимчивости сознательного контроля, ухудшением внимания и памяти, появлением ощущения скуки и потери интереса к работе – это _____.

4. Негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей, достижения цели или решения задачи – это _____.

5. Способность человека управлять согласованностью и соразмерностью движений и удерживать необходимую позу называется _____.

6. Связь спортсменов между собой и тренером с целью взаимного обмена информацией и эмоциями называется _____.

7. Склонность человека к поведению, основанному на пассивном следовании тем образцам, которые задаются социальной, чаще всего малой, группой называется _____.

8. Социальная группа, по отношению к которой человек чувствует свою принадлежность, с которой он себя идентифицирует называется _____.

9. Способность человека длительно выполнять работу без снижения её интенсивности или качества за счёт прилагаемых волевых усилий называют _____.

10. Возможность осуществлять спортивные действия согласно предписанным правилам инструкции называется _____.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реальная и перспективная область профессиональной деятельности спортивного психолога широка и многообразна. В настоящее время спортивный психолог – это специалист, который реализует себя в сфере дополнительного образования в детско-юношеских спортивных школах, сборных спортивных командах учреждений высшего образования. Владение методами и средствами психологии спорта является необходимым компонентом в тренерской работе. Особо важная роль отведена спортивному психологу в коллективах, занимающихся международной спортивной деятельностью.

Каждый из этих видов профессиональной деятельности спортивного психолога должен быть обеспечен соответствующими возрастной и статусной роли спортивного коллектива, грамотно подобранными психодиагностическими методиками и современными технологиями.

Освоение студентами (магистрантами), выбравшими обучение по ОПОП ВО 49.04.01 «Физическая культура» по направлению подготовки «Управление в области физической культуры и спорта», дисциплины «Психология спорта» способствует формированию теоретических основ и практических навыков, готовит к будущей профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абульханова-Славская К.А. Типологический подход к личности профессионала / К.А. Абульханова-Славская // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. - М.: ИП ИН СССР, 1991. - С.58 – 66. – Текст: печатный.
2. Бабушкин Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 110 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483428> (дата обращения: 27.03.2023). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г.Д. бабушкин. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 328 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274516> (дата обращения 27.03.2023). – Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 228 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459404> (дата обращения: 27.03.2023). – Текст электронный.
5. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие: [16+] / С. К. Багадирова. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 247 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089> (дата обращения: 27.03.2023). – ISBN 978-5-4458-6749-4. – DOI 10.23681/232089. – Текст: электронный.
6. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / С. К. Багадирова. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344694> (дата обращения: 27.03.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4450-8. – DOI 10.23681/344694. – Текст : электронный.
7. Батаршев Н.Ф. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: практическое руководство по психологической диагностике / Н.Ф. Батаршев. – СПб.: Речь, 2005. – 208 с. Текст: печатный.
8. Бодров В.А. Психологические исследования проблемы профессионализации личности (вместо введения) / В.А. Бодров // Психологические исследования проблемы формирования личности профессионала. - М.: ИП ИН СССР, 1991. - С. 3 - 26. – Текст: печатный.
9. Ермаков В. А. Психология в индустрии спорта: хрестоматия / В. А. Ермаков. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 615 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90535> (дата обращения: 27.03.2023). – ISBN 978-5-374-00431-1. – Текст: электронный.
10. Карпова Г. Г. Вопросы психологической подготовки футболиста: учебное пособие: [для преподавателей, студентов и специалистов кафедры физической культуры вузов РФ] / Г. Г. Карпова, А. Н. Болтенков, О. М. Цуканова; ЮЗГУ. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 82 с. - Текст: электронный.
11. Карпова Г. Г. Психология развития: учебное пособие: [для студентов вузов направления подготовки 034400 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова; Юго-Зап. гос. ун-т. - Курск: ЮЗГУ, 2015. - 139 с. – Текст: электронный.

12. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь / И.М. Кондаков. – 2-е изд., доп. и перераб. –СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. – 783 с.; ил. – (Большая университетская библиотека): - Текст печатный.

13. Платонов К.К. Проблема способностей / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1972. – 312 с. – Текст: печатный.

14. Психология спорта: наука, искусство, профессия / под ред. К. А. Бочавер, Л. М. Довжик; Московский институт психоанализа, Лаборатория психологии спорта. – Москва: Когито-Центр, 2019. – 270 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696504> (дата обращения: 27.03.2023). – ISBN 978-5-89353-581-5. – Текст: электронный.

15. Смоленцева В. Н. Психология управления в спорте : учебно-методическое пособие: [16+] / В. Н. Смоленцева, Т. В. Головина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. – 188 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277193> (дата обращения: 27.03.2023). – Текст: электронный.

16. Спортивная психология: учебник / под ред. Г. Д. Бабушкина; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 440 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274897> (дата обращения: 27.03.2023). – Текст: электронный.

Перечень методических указаний

1. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе: методические рекомендации / ЮЗГУ; сост.: О. М. Цуканова, Г. Г. Карпова. - Курск: ЮЗГУ, 2014. - 25 с. - Б. ц. - Текст: электронный.

2. Первая / доврачебная помощь: (методические рекомендации для преподавателей спортивных тренеров и студентов вуза) / Юго-Зап. гос. ун-т; сост.: Г. Г. Карпова, О.М. Цуканова. - Курск: ЮЗГУ, 2018. - 28 с. - Текст: электронный.