

Г. Д. БАБУШКИН,
Б. П. ЯКОВЛЕВ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Учебное пособие



ЛАНЬ

· САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · МОСКВА · КРАСНОДАР ·
· 2022 ·

УДК 796
ББК 75я73

Б 12 **Бабушкин Г. Д.** Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 384 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-9725-6

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся в системе высшего профессионального образования.

В учебном пособии излагается психолого-педагогическое сопровождение физического воспитания и спортивной тренировки. Приводится содержание работы учителя физической культуры по организации психологического сопровождения учебного процесса по физической культуре и спортивного тренера по организации психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процессов. Учебное пособие включает следующие разделы: психодиагностика при занятиях физической культурой и спортом; психология общения в сфере физической культуры и спорта; психология управления в спорте; психорегуляция при занятиях физической культурой и спортом; психологическое сопровождение физического воспитания; психологическое обеспечение занятий спортом; конфликты в сфере физической культуры и спорта; психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности; психология соревновательной деятельности; мотивация физкультурно-спортивной деятельности.

В содержание учебного пособия включены современные научные данные, освещающие психологическое сопровождение физического воспитания и спортивной подготовки. Каждый раздел учебного пособия включает: тестовые задания для проверки знаний, контрольные вопросы и задания, список литературы.

УДК 796
ББК 75я73

Обложка
Ю. В. ГРИГОРЬЕВА

© Издательство «Лань», 2022
© Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев, 2022
© Издательство «Лань»,
художественное оформление, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Магистратура постепенно входит в систему высшего профессионального образования в России во всех высших учебных заведениях. Подготовка магистров спорта осуществляется в физкультурных вузах, имеющих достаточную для этого кадровую и материальную базу. В то же время качественная подготовка магистров спорта затруднена в силу отсутствия учебников и учебных пособий. Предлагаемое учебное пособие — единственное в своем роде, восполнит этот пробел и будет полезным как магистрантам, так и преподавателям.

Подготовка магистров осуществляется по различным профилям. Для качественной подготовки магистров необходимы специальные учебники и учебные пособия, которых на сегодня в высшем физкультурном образовании просто не имеется. Для подготовки магистров в основном используются учебники, изданные для бакалавриата, научные статьи, монографии, материалы диссертаций.

Предлагаемое читателю учебное пособие представляет собой скомпонованный курс лекционного материала, собранный из диссертаций, монографий, научных статей, результатов наших многолетних исследований и используемый нами в течение более 20 лет работы с магистрантами по профилю «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта». В учебном пособии содержатся материалы по всем читаемым дисциплинам данного профиля, разработанного профессором Сибирского государственного университета физической культуры и спорта Г. Д. Бабушкиным. Овладение материалом данного учебного пособия направлено на формирование у магистрантов — будущих тренеров по спорту профессиональных компетенций, составляющих профессионально-педагогическое мастерство будущего специалиста — тренера по спорту.

Автор надеется, что представленный в учебном пособии материал будет востребован не только магистрантами, но преподавателями, работающими с магистрантами по данному профилю. Автор будет благодарен за высказанные замечания и предложения по усовершенствованию учебного пособия. Адрес автора: Омск, 644009, ул. Масленникова, 144, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. Эл. адрес: Gena41@mail.ru.

Учебное пособие включает списки литературы, контрольные вопросы и тестовые задания для самопроверки к каждой дисциплине.

В содержание учебного пособия вошли материалы Е. П. Ильина, В. Ф. Сопова, А. В. Родионова, Ю. М. Юсупова, Г. Д. Горбунова, Е. Г. Бабушкина.

Автор выражает благодарность своим ученикам и коллегам, чьи материалы включены в учебное пособие: А. П. Шумилину, Р. Э. Салахову, А. Н. Соколову, Е. В. Ратушиной, Е. Ю. Девяткиной, К. В. Диких, Ю. В. Яковых, Э. С. Кульмаметьевой, А. В. Канатову.

ГЛАВА 1

ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

1.1. Введение в психодиагностику

Свой научный статус психодиагностика приобрела в начале XX века, ее основной задачей считался подбор кадров для конкретных специальностей и должностей. Основная проблематика состояла в интересе человека к самому себе, к своим возможностям. Упоминание о психодиагностике можно найти в Библии, в которой сказано о необходимости отбора воинов к войне. И сегодня для отбора на военную службу в отдельных войсках психодиагностика кандидатов является обязательной.

В общем представлении психодиагностика — это постановка психологического диагноза. Под диагнозом в данном случае подразумевается распознавание отклонений от нормального функционирования или определение уровня развития психических процессов субъекта, выраженности личностных качеств, характера психического состояния. Психодиагностика понимается в двух аспектах.

В первом представлении психодиагностика понимается как область психологического знания, как наука, задачами которой являются: 1) выявление природы психологических явлений и их научная оценка; 2) каковы научные основания для познания и количественной оценки психических явлений; 3) в какой мере применяемые средства психодиагностики соответствуют общенаучным, методологическим требованиям; 4) каковы основные методические требования, предъявляемые к средствам психодиагностики; 5) каковы основания достоверности результатов психодиагностики; 6) каковы основные процедуры конструирования и проверки научности методов психодиагностики. Это направление психодиагностики — теоретическое.

Во втором представлении психодиагностика понимается как специфическая деятельность психолога по измерению психических явлений и постановки психологического диагноза, имеющего практическую направленность. Психодиагностика в этом представлении включает в себя: 1) определение профессиональных требований, предъявляемых к психологу-диагносту; 2) определение знаний, умений и навыков, которыми должен обладать психолог-диагност; 3) разработка программ, средств и методов практической подготовки

психологов для проведения психодиагностики. Второе направление считается практическим. Практическая психодиагностика используется в различных областях деятельности психолога, в том числе и в спорте.

Практический психолог, занимающийся психологическим консультированием, должен вначале поставить точный диагноз исследуемого качества, психического процесса, состояния и т. д. Для этого он должен владеть комплексом психологических тестов, на основе которых ставится психологический диагноз.

Сегодня психодиагностика применяется в различных отраслях: в медицинской психологии, в инженерной психологии, в педагогической психологии, в спортивной психологии и в других, решая практические задачи, к которым относятся следующие.

1. Установление наличия у человека того или иного психологического свойства или особенности поведения.

2. Определение степени развитости психического процесса, свойства.

3. Описание диагностируемых психологических и поведенческих особенностей человека в тех случаях, когда это необходимо.

4. Сравнение степени развитости изучаемых свойств у разных людей.

Для проведения психодиагностики сформулированы основные требования, заключающиеся в следующем.

1. Избираемая методика должна быть наиболее простой и наименее трудоемкой.

2. Избираемая методика должна быть понятной и доступной не только для психолога, но и для испытуемого.

3. Инструкция к методике должна быть простой, понятной без дополнительных разъяснений. Она должна настраивать испытуемого на добросовестную и доверительную работу.

4. Окружающая обстановка при проведении психодиагностики не должна содержать посторонних раздражителей, отвлекающих внимание испытуемых.

1.2. Возникновение психодиагностики

Возникновение всех психологических отраслей происходило на базе общей психологии и имело в большей степени практическую направленность. Психодиагностика выделилась также из общей психологии, и ее истоки находились на рубеже XIX и XX веков. Ее возникновение было подготовлено развитием общей психологии и требовани-

ями общества к подбору кадров в различных сферах человеческой деятельности. В этот период ключевую роль в добычании психологических знаний о человеке начали играть врачи. Их интересовали причины душевных заболеваний, неврозов. Систематические наблюдения врачей за больными позволяло им получать знания о протекании того или иного заболевания, причины их возникновений. В качестве методов в основном использовались: наблюдение, беседа, анализ документов.

Выделение экспериментальной психологии из общей психологии с использованием экспериментальных методов послужило возникновению и дальнейшему становлению психодиагностики. Первые экспериментальные методы были заимствованы из физиологии.

Среди ученых, являющихся создателями психодиагностики, первым был немецкий представитель психологии В. Вундт (1832–1920). С его экспериментальных работ (1879 г.) в открытой им психологической лаборатории и началась психодиагностика. Он предложил разработку двух научных направлений: естественно-научного, опирающегося на эксперимент; культурно-исторического, призванного изучать «психологию народов». По образцу лаборатории В. Вундта создаются научные лаборатории и в других странах (Англии, Швеции, Америке и др.).

Первый собственно психологический экспериментальный метод был разработан Г. Эббингаузом (1850–1909). Он изучал законы памяти и на этой основе открыл путь к исследованию двигательных навыков. Дж. Кеттелл (1860–1944) изучал объем внимания с помощью прибора тахистоскопа.

На рубеже XX века объективный экспериментальный метод вошел в практику психологических исследований. На основе этого метода появились предпосылки к исследованию индивидуальных различий между людьми, что послужило становлению дифференциальной психологии. Без представлений об индивидуально психологических особенностях личности невозможно было бы возникновение психодиагностики личности. В большей своей части возникновение психодиагностики обязано запросам практики: медицинской, военной, педагогической, индустриальной.

Современная психодиагностика выделилась в отдельную область психологических знаний и в специфическую практическую профессиональную деятельность. Создано множество психодиагностических методик. Статистика заняла прочное место в психодиагностике. Результаты психодиагностики используются на практике (в общеобразовательных школах, учреждениях министерства внутренних дел и обороны, спортивных школах, спортивных командах и т. д.).

1.3. Развитие психодиагностики в России

В дореволюционной России экспериментальные исследования проводились физиологами под знаком материалистических идей. Родоначальниками их являлись И. М. Сеченов (1829–1905) и И. П. Павлов (1849–1936). И. М. Сеченов создал рефлекторную теорию психической деятельности. И. П. Павлов, продолжавший развитие идей И. М. Сеченова, обосновал условно-рефлекторную теорию, объясняющую психическую деятельность. Результаты их исследований легли в основу психодиагностики.

В России на базе крупных университетов в ряде городов создавались научные психологические лаборатории (Харьков, Петербург, Москва, Одесса). В основном в них проводились исследования медицинского характера, которые служили целям диагностики психических заболеваний.

Во второй половине XIX века в российскую психологию введен эксперимент. Первые работы по психодиагностике в России появились в начале XX века. Г. И. Россолимо (1860–1928) обосновал систему тестов для измерения умственной одаренности, включающую диагностику внимания, воли, восприятия и других процессов. Существенной новизной этих тестов являлась целостная оценка личности.

Российский исследователь личности А. Ф. Лазурский (1874–1917) создал новое направление в дифференциальной психологии — *научную характерологию*. Он выступал за естественный эксперимент, в котором ярко проявлялся характер человека, и показал связь характера с нервными процессами. Однако существенным недостатком его исследований была ограниченность качественными методами исследования.

Возникновение психодиагностики в России было связано с ее развитием в других странах. Не имея собственного исследовательского опыта и результатов, многое было заимствовано из зарубежной психодиагностики. Так, при создании А. П. Болтуновым в 1928 году «*измерительной шкалы ума*» автор опирался на шкалу Бине — Симона, что отразилось на механическом подходе к созданию методик. Изучению содержательной стороны диагностируемых психологических процессов не уделялось серьезного внимания.

Бурное развитие психодиагностики в России наблюдалось в 20-е годы XX века и связано с работами таких исследователей, как С. Г. Геллерштейн, Н. Д. Левитов и др. Результаты развития психодиагностики нашли применение в промышленности, на транспорте, в системе профессионального обучения. В ряде городов начали создавать психотехнические лаборатории.

Использование многих тестов подверглось резкой критике (1936 г.). Постановлением от 4 июля 1936 года «О педологических извращениях в системе наркомпросов» был наложен запрет на применение тестов в школе. Были прекращены психодиагностические исследования. И лишь в конце 1960-х годов в нашей стране продолжила развиваться психодиагностика.

Опыт, накопленный за рубежом, показал полезность психодиагностики в образовании, промышленности, военной сфере. В настоящее время психодиагностика зарекомендовала себя как авторитетная научная дисциплина благодаря трудам К. М. Гуревича, М. К. Акимовой, Л. Ф. Бурлачук, Л. А. Венгера, В. Л. Марищука и др.

1.4. Метод тестирования

Возникновение метода тестирования связано с необходимостью поиска новых методов исследования в отличие от наблюдения. Зарождение метода тестов связано с исследованиями английского биолога Ф. Гальтона. В 1884 году он обосновал антропометрическую лабораторию для изучения способностей человека. Он впервые предложил использовать статистику в психологических исследованиях (метод корреляции). Дж. Кеттелл предложил интеллектуальные тесты. Впервые была предложена стандартизация тестов для проведения сравнительного анализа полученных результатов.

При тестировании психологи регистрируют индивидуальные различия психических актов, оценивая результаты при помощи некоторого критерия. На начальном этапе тестированию подлежали сенсомоторные качества. Новый шаг в развитии тестов был сделан французом А. Бине (1857–1911), который создал серию интеллектуальных тестов. Его результаты были использованы при отборе учеников в школах. Для каждого возраста создавались свои тесты.

В 1905 году появилась первая серия тестов — шкала Бине — Симона. В дальнейшем была создана вторая и третья редакции шкалы Бине. Им было введено понятие «умственный интеллект», который определялся по этой шкале.

Последователи А. Бине Л. Термен и В. Штерн ввели понятие «коэффициент интеллектуальности» и представили новую шкалу для определения интеллекта — шкалу Стэнфорд — Бине, которая и на сегодняшний день применяется в психодиагностике.

Наряду с индивидуальным тестированием под влиянием практики возникла необходимость проведения группового тестирования с целью отбора наиболее подготовленных людей к той или иной дея-

тельности (военной, трудовой). Групповое тестирование нашло применение преимущественно в системе образования, промышленности, армии. Широко использовалось тестирование специальных способностей.

В начале XX века было создано множество тестов, которые подвергались стандартизации, отличались надежностью, валидностью. На 50–60-е годы XX века приходится основное количество разработанных психодиагностических методик.

1.5. Тесты способностей, достижений, опросники, проективные методики

Развитие профессиональной ориентации и профессионального консультирования послужило возникновению тестов специальных способностей (музыкальных, артистических и др.). Их использовали для отбора в учебные заведения (медицинские, военные, юридические и др.), для распределения персонала.

Теоретической основой для разработки комплексных тестов стало применение математической обработки результатов тестирования. Использование факторного анализа позволило точнее определить и классифицировать специальные способности. Факторный и корреляционный анализ был представлен английским психологом Ч. Спирменом (1863–1945).

При исследовании умственных способностей Л. Терстоун (1887–1955) выделил факторы, обозначив их как первичные умственные способности: 1) словесное понимание; 2) беглость речи; 3) числовой фактор; 4) пространственный фактор; 5) ассоциативная память; 6) скорость восприятия; 7) индукция и др. На сегодня в психодиагностике насчитывается более 100 когнитивных факторов.

Наиболее продуктивно исследование общих и специальных способностей осуществлялось за рубежом (США). Службой занятости США разработаны «Батарея тестов общих способностей» для использования в консультационных целях и «Батарея тестов специальных способностей» для выявления способностей к конкретным профессиям.

В учебных заведениях получили распространение новые типы тестов — «тесты достижений». Данные тесты, разработанные в США, использовались для отбора сотрудников на государственную службу. Наиболее распространенный тест достижений — «Стэнфордский тест достижений», разработанный в 1923 году. Тесты специальных способностей и тесты достижений нашли широкое распространение под влиянием практических запросов со стороны промышленности, экономики.

В психологической диагностике особое место занимает разработка методик для изучения личности. Для этого предлагаются опросники и проективные тесты. Опросники представляют собой группу методик, задания в которых представлены в виде вопросов или утверждений. Опрашиваемый должен дать собственное сообщение в виде сведений о себе, переживаниях, отношениях.

Опросный метод основан на интроспекции, предполагающей непознаваемость духовного мира человека, невозможность объективного изучения психических явлений. По своей сути опросный метод — это самонаблюдение. В США Р. Вудвортсом (1869–1962) разработан первый личностный опросник — «Бланк данных о личности», предназначенный для выявления и отсеивания с военной службы лиц с выраженным невротизмом. Широкое распространение получил 16 ФЛО опросник Р. Кеттелла, используемый и сегодня в исследованиях личности.

В психодиагностике нашли применение и проективные методики. Родоначальником этих методик считается англичанин Д. Гартли (1705–1757), основатель ассоциативной теории. Ассоциации становятся универсальной категорией, объясняющей психическую деятельность человека. По его мнению, идеи связаны между собой в соответствии с порядком и связью материальных процессов, происходящих в нервной системе.

Метод свободных словесных ассоциаций (Ф. Гальтон) использовался для изучения интересов и установок личности. Однако в силу своего слабого теоретического обоснования этот метод не нашел широкого распространения. На основе ассоциативного метода возникли проективные методики *завершения предложений*, используемые и в настоящее время.

Широкую популярность, особенно при работе с больными, получила методика швейцарского психиатра Г. Роршаха (1884–1922) — *чернильные пятна*. Испытуемому предлагаются чернильные пятна, и он должен дать объяснение увиденному. Характеристики ответов связывались с различными психическими заболеваниями.

Тест тематической апперцепции (ТАТ) был создан в 1935 году Г. Мюрреем совместно с Х. Морганом. Испытуемому предлагаются картинки, по которым он должен рассказать небольшую историю: что привело к ситуации и как она будет дальше развиваться. Данный метод нашел распространение в юридической практике для выявления причин совершения преступлений.

Интерпретация результатов, полученных с помощью проективных методик, представляет большую трудность для экспериментато-

ра. В этой связи они не находят широкого распространения в различных сферах человеческой деятельности.

Результаты проективных методик имеют недостаточную стандартизацию, неподатливы определению надежности и валидности, что указывает на их невысокую научную ценность.

Этические аспекты психодиагностики. Психодиагностика — сложная и ответственная деятельность психологов, требующая соответствующей подготовки. Результаты психодиагностики могут иметь серьезные последствия, например при отборе на службу в систему МВД РФ. Или другой пример. Психолог при тестировании спортсменов-легкоатлетов рекомендовал одному из них занятия спринтом, однако больших результатов в дальнейшем спортсмен так и не достиг. Оказалось, что психологический комплекс спортсмена не соответствует спринтерскому бегу. Ему необходимо было заниматься стайерским бегом.

Принцип соблюдения тайны предусматривает неразглашение результатов психодиагностики без согласия диагностируемого лица. При проведении психодиагностики в научных целях в этом нет необходимости. Однако в публикациях не следует указывать конкретные фамилии испытуемых.

Принцип научной обоснованности методик психодиагностики предусматривает, что они должны быть валидными и надежными.

Принцип не нанесения ущерба предполагает, что результаты психодиагностики не должны использоваться во вред человеку.

Принцип объективности выводов из результатов психодиагностики предполагает, чтобы выводы были научно обоснованными, вытекали из результатов психодиагностики и не зависели от субъективных установок психолога.

Принцип эффективности предполагаемых рекомендаций предусматривает, что данные человеку рекомендации, например рекомендации человеку для занятий конкретным видом спорта, должны быть полезными.

Для психолога, проводящего психодиагностику, важным является знание теории, на которую опирается тот или иной метод тестирования. В противном случае психолог может допустить серьезные ошибки при анализе результатов психодиагностики и выдаче рекомендаций.

1. Нельзя подвергать человека психологическому обследованию без его согласия.

2. Тестируемый имеет право знать результаты психодиагностики. Результаты тестирования представляются испытуемому в понятной для него форме.

3. При тестировании несовершеннолетних детей их родители имеют право знать результаты.

4. При тестировании в конкурсном отборе или при оформлении на работу человек имеет право знать цели тестирования и какие могут быть выводы по его результатам.

1.6. Классификация и характеристика диагностических методик

Выделяются различные классификации психодиагностических методик. Все зависит от того, какой признак берется при классификации методик.

Р. С. Немов (1995) предлагает следующую классификацию.

1. Методы психодиагностики на основе наблюдения.
2. Опросные психодиагностические методы.
3. Объективные психодиагностические методы.
4. Экспериментальные методы психодиагностики.

Более развернутая классификация психодиагностических методик представляется следующим образом. Для этого необходимо выделить критерии, по которым классифицируются методики. Такими критериями являются:

- тип тестовых задач;
- адресат используемого в методике материала;
- форма представления теста;
- характер данных, используемых для выводов о результатах психодиагностики;
- наличие в методике тестовых норм;
- внутреннее строение методики.

По типу применяемых тестовых заданий методики делятся на:

- опросные (используются вопросы);
- утверждающие (используются суждения, утверждения);
- продуктивные (применяется тот или иной вид собственной творческой деятельности опрашиваемого);
- действенные (выполнение практических действий);
- физиологические (анализируются произвольные физические или физиологические реакции организма).

По адресату тестового материала методики делятся на:

- сознательные, апеллирующие к сознанию человека (опросник);
- бессознательные, изучающие неосознаваемые реакции человека (проективные методики).

По форме представления тестового материала методики делятся на:

- бланковые (письменный, рисуночный, схематичный варианты);
- технические, презентующие материал в аудио-, видеоформе и т. п.;
- сенсорные, представляющие физические стимулы на органы чувств.

По характеру данных методики подразделяются на:

- объективные, не зависящие от сознания и желания испытуемого (анализ физиологических показателей);
- субъективные, зависящие от желания и сознания испытуемого и экспериментатора (опросник).

По наличию тестовых норм методики делятся на:

- имеющие подобные нормы;
- не имеющие подобных норм.

По внутренней структуре методики подразделяются на:

- многомерные (изучается комплекс качеств — опросник Р. Кеттелла);
- мономерные (диагностируется какое-либо одно качество).

В отдельную группу выделяются методики, основанные на качественном и количественном анализе экспериментальных данных.

Рассмотрим классификацию методов психодиагностики, представленную М. К. Акимовой (2008).

Все методики психодиагностики делятся на две большие группы:

- формализованные методики;
- малоформализованные методики.

Формализованные методики:

- тесты;
- опросники;
- психофизиологические методики.

Для данной группы методик характерны:

- регламентация;
- объективизация процедуры психодиагностики (точное соблюдение инструкций, способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя);

– стандартизация (установление единообразия проведения обработки и представления результатов психодиагностики);

- надежность;
- валидность.

Собранные результаты с использованием данных методик позволяют оперативно сравнивать обследуемых между собой, группировать в группы.

Малоформализованные методики:

- наблюдение;
- беседа;
- анализ продуктов деятельности.

Данные этих методик позволяют собрать сведения о психических явлениях, мало поддающихся объективизации (плохо осознаваемые переживания, личностные смыслы, цели, состояния, настроение и т. д.). Использование методик этой группы представляет сложности для экспериментатора в сборе информации и в обработке. Так, однократное наблюдение не даст объективной информации. Беседа в неадекватном состоянии испытуемого также может не дать объективных результатов. Мало формализованные методики, как правило, являются дополнением к формализованным методикам и используются в основном перед проведением формализованных методик.

Характеристика формализованных методик. Тесты — это стандартизированные, краткие и ограниченные во времени испытания, предназначенные для выявления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми. Отличительная особенность их состоит в том, что они представляют собой комплекс заданий, на которые нужно получить правильные ответы от испытуемого. В других формализованных методиках (опросниках, проективных методиках, психофизиологических методиках) правильных ответов нет.

По форме тесты подразделяются на: индивидуальные и групповые, устные и письменные, бланковые, предметные, аппаратурные, компьютерные.

Индивидуальные тесты — это вид методик, когда экспериментатор работает с одним испытуемым. Преимущества индивидуальных тестов: 1) возможность наблюдать за реакцией испытуемого, слышать и фиксировать высказывания; 2) фиксировать функциональное состояние испытуемого.

Групповые тесты — это такой вид методик, который позволяет одновременно обследовать группу испытуемых (до нескольких сот человек). Недостатком таких тестов является невозможность установить взаимопонимание с каждым опрашиваемым, проследить за правильностью ответов испытуемых.

Устные и письменные тесты. Устные тесты, как правило, индивидуальные, письменные — групповые. В устных тестах ответы

могут быть открытые или закрытые. В письменных тестах испытуемый дает ответы, чаще всего на специальном бланке. Письменные ответы также могут иметь как открытый, так и закрытый характер.

Бланковые, предметные, аппаратурные, компьютерные тесты. Бланковые тесты представлены в виде бланков, тетрадей, брошюр. В них содержатся инструкция, примеры решения заданий и графы для ответов испытуемого. Наличие тестовой тетради и бланков дает возможность использовать тетради многократно.

Предметные тесты представляют собой задания в виде предметов, карточек, кубиков, деталей геометрических фигур, конструкций и узлов технических устройств и т. п.

Аппаратурные тесты — это методики, требующие наличия определенной аппаратуры для регистрации результатов тестирования (реакциометр для определения скорости двигательной реакции). Эти тесты используются индивидуально.

Компьютерные тесты — автоматизированный вид тестирования. Тестовые задания появляются на мониторе, испытуемый должен выполнять определенные задания. Заложенная в компьютер программа обрабатывает результаты тестирования и выдает их в виде графиков, таблиц, профилей.

Вербальные и невербальные тесты. Они различаются по характеру стимульного материала. Вербальные тесты предполагают работу испытуемого с понятиями, мыслительную деятельность. Работа с такими тестами характеризуется проявлением памяти, мышления, воображения. Примером таких тестов могут служить тесты интеллекта, тесты достижений, тесты для определения специальных способностей. Невербальные тесты представляют собой методики, в которых задания представляются в виде картинок, чертежей, графических изображений. Примером может быть тест Равенна — прогрессивные матрицы.

По содержанию тесты подразделяются на следующие: 1) тесты интеллекта; 2) тесты способностей; 3) тесты личности; 4) тесты достижений.

Тесты интеллекта предназначены для определения возрастного интеллектуального развития личности. Объектом измерения выступают познавательные психические процессы (мышление, память, внимание, восприятие). По форме тесты бывают: групповые, индивидуальные, устные, письменные, бланковые, предметные, компьютерные.

Тесты способностей — это тип методик, предназначенных для оценки возможностей человека к овладению знаниями, умениями в различных областях: технике, литературе, математике, спорте и т. п.

Тесты личности — это методики, предназначенные для оценки эмоционально-волевых компонентов психической деятельности человека (мотивации, интересов, эмоций, отношений, поведения). Среди этой группы тестов выделяются тесты действий и ситуационные тесты.

Тесты достижений — это методики объективного измерения успешности (учебной, профессиональной, спортивной). Они выявляют степень продвинутости индивида в той или иной области. Эти тесты измеряют влияние деятельности, которой занимается человек.

Опросники. Опросник представляет собой методику, включающую вопросы или утверждения, на которые испытуемый должен ответить согласием или несогласием. В психодиагностике наибольшее распространение получили личностные опросники. Время ответа на личностные опросники не ограничено. Вариантов ответов в опросниках может быть два, три, пять и более. Испытуемый выбирает один из предложенных ответов. Для выявления выраженности личностного качества каждый ответ имеет определенную оценку. Опросники предназначены как для выявления одного качества, так и для изучения личности в целом (например, опросник Р. Кеттелла).

Проективные методики предназначены для изучения личности в целом. Особенностью проективных методик является то, что, отвечая на поставленные задания, испытуемый невольно проецирует себя в предлагаемую ситуацию. По назначению и содержанию проективные методики могут существенно различаться. Обработка материалов, полученных с помощью проективной методики, представляет большие трудности для интерпретации результатов.

Психофизиологические методики предназначены для выявления природных особенностей человека, обусловленных свойствами нервной системы. Эти методики носят индивидуальный характер, результаты поддаются стандартизации. Для проведения тестирования используется специальная аппаратура, могут применяться и бланковые методики.

Малоформализованные методики. К этой группе методик относятся: наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности. Данные методы характеризуются субъективностью, поэтому являются дополняющими методами.

Наблюдение. Самый распространенный и доступный метод, хотя в то же время возникают сложности с обработкой полученной информации. Использование метода наблюдения в исследованиях психологов и педагогов позволило сформулировать основные правила, которых следует придерживаться:

- наблюдение проводить не однократно, а систематически, пока исследователь не получит устойчивые проявления испытуемого;
- для получения объективной оценки испытуемого необходимо иметь не менее двух наблюдающих;
- для фиксации наблюдения необходим протокол, который заполняется в процессе наблюдения.

Анализ результатов наблюдения может фиксироваться качественно и количественно. Количественная оценка позволяет проводить в дальнейшем математическую обработку с определением достоверности различий, корреляционного и факторного анализа.

Беседа. Этот метод получения информации характеризуется трудностью получения ее достоверности, особенно при обследовании детей. Сказывается отношение испытуемого к теме беседы. Характер задаваемых вопросов может иметь существенное влияние на получение информации. В беседе желательно задавать косвенные и проективные вопросы.

Анализ продуктов деятельности. При работе с этим методом используются документальные и материальные источники. К документальным источникам относятся: письма, автобиографии, дневники, фотографии, протоколы соревнований, ведомости и т. д. К материальным источникам относятся различные поделки, сочинения, выполненные испытуемым по заданию. При анализе продуктов деятельности используется метод контент-анализа, позволяющий перевести качественные результаты деятельности в количественные.

1.7. Предмет психодиагностики в спорте: содержание, назначение

Спортивная психодиагностика — это раздел спортивной психологии, предметами исследования которой являются измерение и контроль психических явлений спортсмена, проявляющихся в спортивной деятельности: познавательных психических процессов, свойств личности, психического состояния, межличностных взаимоотношений.

Управление поведением, состоянием, развитием спортсмена невозможно без знания личности: свойств нервной системы, свойств темперамента, характера, способностей, мотивации и т. п. Для получения этого знания и предназначена психодиагностика. Внедрение психодиагностики в физическое воспитание и в спорт обусловлено высокой значимостью психологического фактора в спортивной деятельности. Благодаря таким исследователям в области спортивной

психологии, как В. Л. Марищук, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев и др., психодиагностика сегодня прочно вошла в спортивную сферу и проводится как спортивными психологами, так и тренерами, знающими психологию и высоко оценивающими ее значение в подготовке спортсменов.

В тренировочной деятельности предметами психодиагностики являются:

- свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность;

- психические процессы: ощущения (мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные), память (двигательная, оперативная), реакция (простая, сложная, на движущийся объект, антиципация), свойства внимания (объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость);

- темперамент, свойства темперамента;

- характер, типы характеров;

- способности: координационные, психомоторные, скоростно-силовые, способность к саморегуляции;

- психические состояния в тренировочном процессе;

- психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности;

- спортивная мотивация;

- актуальные потребности;

- межличностные взаимоотношения.

В соревновательной деятельности предметом психодиагностики является предстартовое состояние спортсмена.

Термин «психодиагностика» отражает наиболее прикладную сторону современной психологии спорта. Спортивная деятельность требует соответствующего обеспечения: материального, технического, медицинского, психологического и т. п. Спортивный результат определяется подготовкой исполняющих движение органов, функциональной тренированностью и совершенством нервно-психических механизмов регуляции движений, переживаний, поведения. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и на соревнованиях. По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, ко-

которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, родителям, товарищам и т. п. — всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние (см. рис. 1).



Рис. 1

Содержание и назначение психодиагностики в спорте (по Г. Д. Горбунову, 1986)

Содержание психодиагностики в спорте. Под психодиагностикой понимается измерение и контроль психических особенностей спортсменов с целью использования этих результатов в подготовке спортсменов. Психодиагностика предполагает оценку известных психических явлений, которые могут варьировать в неизвестных пределах под влиянием различных факторов. Психодиагностика направлена на изучение: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности.

Необходимость проведения психодиагностики возникает в случае проявления различных отклонений в поведении спортсмена на тренировках, соревнованиях.

Общая схема психодиагностической процедуры может быть представлена следующим образом.

1. Предварительное изучение спортивной деятельности спортсмена (методом наблюдения, беседы).

2. Беседа с тренером о необходимости проведения психодиагностики конкретного спортсмена.

3. Формулировка гипотезы и постановка задач психодиагностики.

4. Разработка программы психодиагностики, отбор психодиагностических методов.

5. Проведение непосредственной психодиагностики конкретных объектов.

6. Математическая обработка материалов психодиагностики в сопоставлении с нормативными моделями.

7. Составление заключения по полученным материалам.

8. Разработка практических рекомендаций тренеру, спортсмену.

В результате диагноза дается заключение по этим компонентам с целью отбора, коррекции тренировочного процесса, комплектования спортивных групп, индивидуализации подготовки спортсменов, выбора стратегии и тактики поведения в соревновании, оптимизации психических состояний. При выборе средств и методов психодиагностики необходимо исходить из следующих принципов: принципа объективности, принципа комплексности, принципа динамичности, принципа аналитико-синтетического изучения.

Значение психодиагностики в спорте. Психологическая диагностика — прикладная отрасль психологии, она направлена на решение практических задач, возникающих в разных сферах жизнедеятельности человека. В спортивной практике психодиагностика прочно заняла свое место в психологическом обеспечении подготовки спортсменов.

В качестве объекта психодиагностики в спорте выступает практически все, что изучает психология: психические процессы, свойства личности, психические состояния, межличностные взаимоотношения и др.

Оценка того или иного психического явления в спорте проводится для решения ряда задач.

1. Выяснение уровня развития соответствующего процесса, свойства.

2. Определение динамики развития психических процессов, свойств, состояний.

3. Установление реальных изменений в психическом развитии спортсмена, произошедших под влиянием тренировочного процесса, использованием методики развития или воспитания качества.

4. Определение перспектив развития профессионально важного качества.

5. Разделение спортсменов на группы, подгруппы для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов.

6. Определение пригодности индивида к занятиям конкретным видом спорта.

7. Комплектование (на основе психологической совместимости) спортивной команды, игровых звеньев, спортивных групп (пар, троек, четверок в акробатике), пар в теннисе, бадминтоне, в синхронных прыжках на батуте и в воду и т. д.

8. Проверка готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

1.8. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования

Применяемые в психодиагностике методики должны быть валидными, надежными, обладать прогностической ценностью и дифференцирующей силой.

Надежность. Под надежностью теста понимается степень сходства истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Для измерения надежности теста используются три основных метода: 1) повторное измерение; 2) параллельное измерение; 3) расщепление.

Повторное измерение называется ретестом, а надежность измерения таким методом называется ретестовой надежностью. Повторное измерение проводится через несколько дней (неделя, две) после первоначального измерения. Далее определяется коэффициент ранговой корреляции между двумя измерениями. Тест считается надежным при коэффициенте не менее 0,7.

Параллельное измерение. Параллельными (эквивалентными) называются тесты, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой, т. е. оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства человека, а не от формы параллельного теста. Рассчитанный между двумя тестами коэффициент корреляции называется эквивалентной надежностью.

Расщепление. Для вычисления коэффициента надежности методом расщепления тест разбивается на отдельные задания. Коэффициент надежности, полученный этим методом, называется коэффициентом

том внутренней согласованности, или гомогенности, теста. Гомогенность теста свидетельствует о том, что все задания его устойчиво измеряют одну и ту же психологическую характеристику.

Валидность. Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое явление, для оценки которого он предназначен. В психодиагностике выделяются следующие виды валидности: содержательная (логическая), эмпирическая, концептуальная.

Содержательная валидность означает, что тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используется экспертный метод. При этом решаются следующие вопросы: подобрать компетентных экспертов, сформировать экспертную группу, организовать процедуру экспертизы. Эксперты оценивают содержание заданий теста по их назначению.

Эмпирическая валидность означает, что тест может служить индикатором или предсказателем определенной психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста вычисляется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. В качестве такого критерия может выступать любой показатель, измеряющий ту же психологическую характеристику.

Концептуальная валидность устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидируемого теста. Определение концептуальной валидности считается наиболее важным в случаях, когда результаты тестовых заданий используются как основа для выводов о том, в какой степени испытуемые обладают исследуемой психологической характеристикой.

Прогностическая ценность. Тесты представляют собой диагностический инструментарий для прикладного исследования. Каждый тест должен быть пригоден для прогноза хотя бы одного внешнего критерия, того, для предсказания которого он разрабатывался. Популярные психологические тесты обладают высокой прогностичностью для многих ситуаций и видов деятельности. Например, тесты интеллекта и свойств личности используются для прогноза успешности в различных видах спорта.

Дифференцирующая сила теста. Многие тесты обладают малой дифференцирующей силой. В таких тестах получается две оценки: «выполнил» и «не выполнил» (так называемая дихотомическая оценка по типу «да» или «нет»). В испытании, по итогам которого результаты испытуемых различаются до сотой доли секунды (определение скорости реакции), возможности дифференцирования высокие. Максимальным будет такое различие, при котором каждый испытуемый стано-

вится самостоятельным объектом изучения. На практике достаточно того, чтобы испытуемого можно было отнести к определенной группе (типу). Для целей психодиагностики бывает необходимым выделение не только индивидуально-групповых данных, но и границ, между которыми в основном находятся индивидуальные данные.

Объективность теста означает, что полученные показатели не зависят от поведения и суждений психолога (экспериментатора). Для объективности результатов необходимо:

- 1) единообразие процедуры тестирования;
- 2) единообразие оценки выполнения теста;
- 3) определение нормы выполнения теста для сопоставления с ними показателей, полученных в результате обработки данных тестирования.

Стандартизация тестов представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, заключающееся в замене исходных оценок новыми, производными, облегчающими понимание и интерпретацию результатов тестирования. Интерпретация результатов тестирования возможна при сравнении индивидуальных данных спортсмена со средними данными, полученными на большой выборке.

При создании теста формируется некая группа (порядка 100 человек) испытуемых (спортсменов), на которых проводится данный тест. Средний результат плюс-минус сигма выполнения теста в этой группе принято считать нормой. Отклонения от среднего результата в сторону уменьшения считается низким уровнем, в сторону повышения — высоким уровнем.

При проведении этой процедуры необходимо руководствоваться следующим:

- 1) выборка стандартизации должна состоять из респондентов, на которых ориентирован данный тест;
- 2) выборка стандартизации должна быть репрезентативной — представлять собой уменьшенную модель популяции по параметрам: возраст, пол, спортивный разряд и т. п.

Требования к процедуре психодиагностики

1. До начала тестирования психолог, тренер, исследователь должен тщательно продумать его детали, включая ситуацию, инструкцию, способ поведения экспериментатора и ведение наблюдения за действиями испытуемых.

2. Экспериментальная ситуация должна побуждать спортсмена к определенным действиям, на основе которых можно будет судить об уровне развития психического процесса, свойства, состояния.

3. Инструкция, предлагаемая испытуемым до начала эксперимента, должна быть краткой и понятной.

4. Своим поведением в отношении к испытуемым экспериментатор не должен влиять на их действия, связанные с изучаемой характеристикой личности.

Основные трудности, связанные с психодиагностикой личностных качеств детей, состоят в том, что в течение определенного времени процесс развития этих качеств может быть скрыт от их внешнего наблюдения. До начала ранней юности юные спортсмены могут не осознавать существования у них того или иного качества. Поэтому применение к ним самооценочных методик может не дать объективных результатов.

Контрольные вопросы и задания

1. Задачи и области применения психодиагностики.
2. История развития психодиагностики.
3. Требования, предъявляемые к современным методам психодиагностики.
4. Методы психодиагностики.
5. Структура психодиагностической процедуры.
6. Содержание психодиагностики при занятиях физической культурой.
7. Содержание психодиагностики в системе спортивной тренировки.
8. Теории и типы темперамента.
9. Психологическое тестирование темперамента.
10. Психодиагностика педагогических способностей.
11. Психодиагностика готовности ребенка к школе.
12. Психодиагностика мотивационной сферы.
13. Психодиагностика межличностных взаимоотношений.
14. Особенности психодиагностики в спорте.
15. Диагностика психического состояния спортсмена перед стартом.

Список литературы

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
2. *Бурлачук, Л. Ф.* Психодиагностика. — СПб. : Питер, 2008.

3. Практическая психодиагностика: методики и тесты / состав. Д. Я. Райгородский. — М.: «Бахрах-М», 2011.

4. Руденко, А. М. Экспериментальная психология : учебное пособие для студентов вузов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2011.

4. Столяренко, Л. Д. Основы психологии : практикум. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2008.

5. Юров, И. А. Психологическое тестирование в спорте. — М. : Советский спорт, 2006.

6. Таймазов, В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена: методы оценки и коррекции / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. — СПб. : [б. и.], 2006.

7. Яковлев, Б. П. Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Агенство «Сибпринт», 2017. — 216 с.

Тестовые задания для проверки знаний

Раздел 1. Теоретические основы психодиагностики

1. Задание: отметьте правильный ответ.

Задачи, стоящие перед психодиагностикой:

- а) установление наличия у человека психологического свойства;
- б) определение степени развития психического свойства, процесса;
- в) сравнение степени развитости изучаемых свойств у разных людей;
- г) комплектование групп для проведения психодиагностики.

2. Задание: дополните.

..... — это постановка психологического диагноза.

3. Задание: отметьте правильный ответ.

Основные требования к проведению психодиагностики:

- а) избираемая методика должна быть простой и наименее трудоемкой;
- б) избираемая методика должна быть понятной и доступной для обследуемых;
- в) инструкция к методике должна быть простой, понятной и без разъяснений;
- г) обследуемые должны быть одинакового возраста.

4. Задание: установите хронологию ученых, занимающихся психодиагностикой:

- а) И. М. Сеченов;
- б) В. Л. Марищук;

- в) И. П. Павлов;
 г) К. М. Гуревич.
5. Задание: отметьте правильный ответ.
 Российские ученые, стоящие у истоков становления психодиагностики:
- а) В. Л. Марищук;
 б) А. Ф. Лазурский;
 в) И. М. Сеченов;
 г) М. К. Акимова.
6. Задание: отметьте правильный ответ.
 Первый источник становления психодиагностики:
- а) экспериментальная психология;
 б) дифференциальная психология;
 в) педагогическая психология;
 г) наблюдение.
7. Задание: соотнесите ученого с его научными открытиями.
- | | |
|------------------|--------------------------------------|
| а) И. П. Павлов; | 1. Интеллектуальное тестирование. |
| б) Дж. Кеттелл. | 2. Диагностика нервной системы. |
| | 3. Диагностика социальных отношений. |
8. Задание: дополните.
 — это тест, в котором задания сформулированы в виде вопросов, утверждений.
9. Задание: установите последовательность процедуры психодиагностики:
- а) формулировка гипотезы;
 б) сбор предварительной информации;
 в) практический запрос психодиагносту;
 г) формулировка основных выводов;
 д) определение видов помощи, психологического воздействия.
10. Задание: отметьте правильный ответ.
 Практические задачи спортивного психолога:
- а) диагностика психологической подготовленности спортсмена;
 б) планирование тренировочной нагрузки;
 в) диагностика психических процессов и состояний;
 г) диагностика взаимоотношений в команде.
11. Задание: соотнесите типы методик с конкретной методикой.
- | | |
|----------------------------------|----------------|
| а) Формализованные методики; | 1. Наблюдение. |
| б) малоформализованные методики. | 2. Опросник. |

12. Задание: отметьте правильный ответ.
К формализованным методикам относятся:
а) тесты;
б) наблюдение;
в) психофизиологические методики;
г) беседа.
13. Задание: отметьте правильный ответ.
К малоформализованным методикам относятся:
а) анализ продуктов деятельности;
б) проективные методики;
в) опросники;
г) беседа.
14. Задание: отметьте правильный ответ.
По условиям организации выборочное наблюдение делится на:
а) сплошное;
б) лабораторное;
в) полевое;
г) невключенное.
15. Задание: отметьте правильный ответ.
Требования к психодиагностическим тестам:
а) валидность;
б) надежность;
в) прогностичность теста;
г) дифференцирующая сила теста;
д) аддитивность.
16. Задание: соотнесите вид методики с конкретной методикой.
а) Мономерные методики; 1. Тест Р. Кеттелла 16 ФЛЮ.
б) многомерные методики; 2. Тест на общительность.
в) малоформализованные методики.
17. Задание: отметьте правильный ответ.
По форме тесты интеллекта бывают:
а) индивидуальные;
б) групповые;
в) письменные;
г) мономерные.
18. Задание: соотнесите типы тестов с конкретным тестом.
а) Вербальные; 1. Тест матрицы Равена.
б) невербальные; 2. Опросные тесты.
в) аппаратурные тесты.

25. Задание: отметьте правильный ответ.

Тестовая норма — это:

- а) средний уровень развития изучаемого свойства у большой совокупности людей, а также средний диапазон значений на шкале измеряемого свойства;
- б) процесс обследования с помощью психологического теста;
- в) уровень свойства, который считается необходимым в обществе;
- г) уровень развития качеств, необходимых для достижения человеком высоких результатов.

Раздел 2. Диагностика свойств, процессов, состояний, отношений

26. Задание: соотнесите методику с ее назначением.

- а) Игра-5; 1. Сосредоточенность внимания.
- б) красно-черные таблицы. 2. Оперативное мышление.
3. Переключение внимания.

27. Задание: отметьте правильный ответ.

Тест «красно-черные таблицы» предназначен для выявления:

- а) устойчивости внимания;
- б) сосредоточенности внимания;
- в) переключения внимания;
- г) распределения внимания.

28. Задание: дополните.

..... — ответ организма на раздражитель.

29. Задание: отметьте правильный ответ.

Быстрота и точность мыслительных реакций определяется с помощью:

- а) теппинг-теста;
- б) реакциометра;
- в) игры-5;
- г) теста Абалакова.

30. Задание: соотнесите методику с ее назначением.

- а) Теппинг-тест; 1. Скорость реакции.
- б) игра-5. 2. Частота движений.
3. Быстрота мыслительных реакций.

31. Задание: отметьте правильный ответ.

Теппинг-тест используется для определения:

- а) свойств нервной системы;
- б) частоты движений;
- в) подвижности нервных процессов;
- г) скорости реакции.

32. Задание: отметьте правильный ответ.
Корректирующая проба (буквенная, числовая) используется для определения:
- а) устойчивости внимания;
 - б) сосредоточенности внимания;
 - в) быстроты мышления;
 - г) оперативной памяти.
33. Задание: соотнесите вид реакции с ее значимостью в виде спорта.
- а) Простая реакция; 1. Гимнастика.
 - б) сложная реакция. 2. Спортивные игры.
3. Бег 100 м.
34. Задание: соотнесите вид реакции с количеством предъявляемых раздражителей.
- а) Простая реакция; 1. Два раздражителя.
 - б) сложная реакция. 2. Один раздражитель.
3. Три и более раздражителей.
35. Задание: отметьте правильный ответ.
Для определения типа темперамента предлагается тест:
- а) Айзенка;
 - б) Амтхауэра;
 - в) Фрейда;
 - г) Рубинштейна.
36. Задание: соотнесите тест с его назначением.
- а) тест Айзенка; 1. Акцентуация характера.
 - б) тест Леонгарда. 2. Темперамент.
3. Воля.
37. Задание: отметьте правильный ответ.
Тест Леонгарда предназначен для определения:
- а) темперамента;
 - б) способностей;
 - в) акцентуаций характера;
 - г) воли.
38. Задание: соотнесите тест с его назначением.
- а) Тест Рокича; 1. Мотивация.
 - б) тест Амтхауэра. 2. Ценностные ориентации.
3. Интеллект.
39. Задание: соотнесите тест с его назначением.
- а) Методика В. Мильмана; 1. Способность к психорегуляции.
 - б) тест А. Алексеева. 2. Психическая надежность.
3. Стрессоустойчивость.

40. Задание: отметьте правильный ответ.
Тест Рокича предназначен для диагностики:
- а) темперамента;
 - б) ценностных ориентаций;
 - в) мотивации;
 - г) способностей.
41. Задание: отметьте правильный ответ.
Характерологический тест Айзенка позволяет выявить:
- а) ригидность;
 - б) фрустрацию;
 - в) агрессивность;
 - г) надежность.
42. Задание: отметьте правильный ответ.
Для определения личностной тревожности предлагается тест:
- а) Спилбергера — Ханина;
 - б) Е. Ильина;
 - в) А. Алексеева;
 - г) А. Леонтьева.
43. Задание: соотнесите вид спорта со значимостью качества.
- | | |
|----------------|----------------------------|
| а) Гимнастика; | 1. Подвижность. |
| б) бокс. | 2. Самообладание. |
| | 3. Распределение внимания. |
44. Задание: отметьте правильный ответ.
Наиболее часто используемый метод в деятельности педагога:
- а) интервью;
 - б) беседа;
 - в) наблюдение;
 - г) анализ продуктов деятельности учеников.
45. Задание: отметьте правильный ответ.
Методом наблюдения за спортсменом на соревнованиях можно выявить:
- а) предстартовое состояние;
 - б) сплоченность спортивной команды;
 - в) результативность соревновательной деятельности;
 - г) ошибки в технике исполнения упражнений.
46. Задание: соотнесите способности с видом спорта.
- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| а) Скоростные; | 1. Бег на короткие дистанции. |
| б) аэробные способности. | 2. Гимнастика. |
| | 3. Бег на длинные дистанции. |

47. Задание: отметьте правильный ответ.
К педагогическим способностям относятся:
- а) коммуникативные;
 - б) перцептивные;
 - в) координационные;
 - г) организаторские.
48. Задание: дополните:
..... — это временная, динамическая характеристика психической деятельности человека.
49. Задание: отметьте правильный ответ.
Виды психических состояний, проявляющиеся в спортивной деятельности:
- а) монотония;
 - б) психическое пресыщение;
 - в) тревожности;
 - г) благодушие.
50. Задание: соотнесите вид спорта с рекомендуемой методикой для определения предстартового состояния.
- а) Гимнастика; 1. Воспроизведение максимального усилия.
 - б) тяжелая 2. Тест на удержание равновесия.
 - 3. Теппинг-тест.
 - атлетика.
51. Задание: отметьте правильный ответ.
Сколько (минимально) систем организма необходимо тестировать для определения предстартового состояния спортсмена?
- а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3;
 - г) 4.
52. Задание: отметьте правильный ответ.
Состояние фрустрации проявляется в следующих формах:
- а) экстрапунитивная;
 - б) импунитивная;
 - в) интрапунитивная;
 - г) парадоксальная.
53. Задание: отметьте правильный ответ.
Стадии проявления стресса:
- а) тревожность;
 - б) истощение;
 - в) сопротивление;
 - г) возбуждение.

54. Задание: соотнесите стадии стресса с ответной реакцией организма.
- | | |
|-------------------|---|
| а) Истощение; | 1. Приспособление организма, адаптация. |
| б) сопротивление. | 2. Мобилизация внутренних ресурсов. |
| | 3. Дезорганизация деятельности, нервный срыв. |
55. Задание: отметьте правильный ответ.
Для диагностики предстартового состояния используются методы:
- а) наблюдение;
 - б) тестирование;
 - в) социометрия;
 - г) беседа.
56. Задание: соотнесите тест с его назначением.
- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| а) Ситуативная тревожность; | 1. Выявление свойства. |
| б) личностная тревожность. | 2. Выявление состояния. |
| | 3. Способность к саморегуляции. |
57. Задание: дополните.
..... — это установившиеся связи между спортсменами в команде.
58. Задание: соотнесите понятия с их особенностями.
- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| а) Отношение; | 1. Процесс взаимодействия. |
| б) общение. | 2. Внутреннее состояние субъекта. |
| | 3. Конфликтное взаимодействие. |
59. Задание: отметьте правильный ответ.
Для выявления структуры группы используются методы:
- а) наблюдение;
 - б) социометрия;
 - в) беседа;
 - г) тестирование подготовленности команды.
60. Задание: отметьте правильный ответ.
Автор метода «социометрия»:
- а) Р. Кеттелл;
 - б) Д. Мид;
 - в) З. Фрейд;
 - г) Д. Морено.

ГЛАВА 2

ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ

В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Структура, функции и средства общения

В структуре общения выделяются три взаимосвязанных компонента (стороны) — коммуникативный, интерактивный, перцептивный. Рассмотрим кратко каждый из них.

1. *Общение как обмен информацией (коммуникативная сторона общения)*. Говоря о коммуникации, следует понимать ее как обмен людей между собой при выполнении совместной деятельности различными идеями, представлениями, знаниями, интересами, чувствами, установками. В условиях человеческого общения информация не просто передается (например, учитель передает учебный материал учащимся), но формируется, уточняется, развивается, усваивается другим.

Общение нельзя рассматривать как отправление информации одним субъектом другому или как прием информации одного субъекта от другого. В общении мы имеем дело с отношением двух (трех и т. д.) индивидов, каждый из которых является активным субъектом: взаимное информирование их предполагает налаживание совместной деятельности (педагогическое сотрудничество учителя и ученика). Направляя информацию другому человеку, необходимо ориентироваться, т. е. анализировать его мотивы, цели, установки. Нужно предполагать также, что в ответ на посланную информацию будет получена новая информация, исходящая от другого партнера. Для учителя этот момент особенно важен (как ученик усвоил посланную информацию).

Обмен информацией обязательно предусматривает воздействие на поведение партнера. Коммуникативное влияние, возникающее здесь, есть не что иное, как психологическое воздействие одного человека на другого. Эффективность коммуникации измеряется тем, насколько удалось это воздействие.

Коммуникативное влияние как результат обмена информацией возможно в том случае, если человек, направляющий информацию (коммуникатор), и человек, принимающий ее (реципиент), обладают единой или сходной системой кодификации и декодификации (все говорят на одном языке).

В процессе коммуникации могут возникать различные барьеры. Они носят социальный и психологический характер. Это могут быть социальные, политические, религиозные, профессиональные различия и др.

Информация, исходящая от коммуникатора, может быть двух типов: побудительная и констатирующая.

2. *Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения)*. Если коммуникативный процесс рождается на основе некоторой совместной деятельности, то обмен знаниями и идеями по поводу этой деятельности предполагает, что достигнутое взаимопонимание реализуется в новых совместных попытках развить далее деятельность, организовать ее. Для участников совместной деятельности важно не только обменяться информацией, но и организовать «обмен действиями», спланировать общую деятельность. Здесь возможна такая регуляция действий одного индивида «планами, созревшими в голове другого», которая и делает деятельность коллективной.

3. *Общение как восприятие* людьми друг друга (*перцептивная сторона общения*). В процессе общения необходимым является взаимопонимание между его участниками. Поскольку человек вступает в общение как личность, постольку он также воспринимается и другим человеком — партнером по общению — как личность. По внешней стороне поведения человека мы как бы «читаем» его, расшифровываем значение его внешних данных (С. Л. Рубинштейн). Возникающие при этом впечатления играют важную регулятивную роль в процессе общения: так, от меры точности «прочтения» другого человека зависит успех организации с ним согласованных действий.

Представление о другом человеке тесно связано с уровнем собственного самосознания. Богатство представлений о самом себе определяет и богатство представлений о другом человеке. В процессе восприятия важное значение имеют: идентификация (уподобление себя другому человеку); рефлексия (отражение в своем сознании мыслей и действий другого, размышление за него); эмпатия (сопереживание другому человеку).

Общение — это процесс взаимодействия, имеющий своей целью намеренное влияние или воздействие на поведение другого человека. Оно представляет собой деятельность двух или более людей. Непосредственное межличностное общение имеет внутреннюю и внешнюю стороны. Внешняя сторона — это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров в форме речевых и неречевых обращений. Внутреннюю сторону общения составляют: а) особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения; б) эмоци-

ональные переживания в связи с реальными и ожидаемыми контактами; в) мотивы и цели контактирования; г) психологический эффект общения (изменение установки, отношений, мотивации, состояния и др.). Межличностные взаимоотношения участников являются либо предпосылкой, либо следствием их общения.

Функции общения

1. Функция социально-психологического отражения. Общение возникает как результат и форма «объективированного», сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия. В зависимости от характера взаимовлияний происходит согласование, уточнение, взаимное дополнение содержательной и количественной сторон индивидуального отражения с образованием «коллективной данности» как формы коллективного мышления людей или, напротив, столкновение данностей, их нейтрализация, подавление.

2. Регулятивная функция заключается в том, что в процессе общения происходит непосредственное или опосредованное воздействие на партнера с целью изменения его поведения, состояния, системы ценностей, активности и т. д.

3. Познавательная функция общения заключается в том, что вследствие контактов партнеры приобретают определенные знания о других, о себе и о многом другом.

4. Экспрессивная функция. Различные формы общения выражают эмоциональные состояния и переживания партнеров по общению. Это своеобразный способ выражения своего отношения к происходящему через общение.

5. Функция социального контроля. Для поддержки необходимой согласованности и организованности групповой деятельности используются самые разнообразные формы социального контроля (одобрение, похвала, порицание, неодобрение). Нередко отсутствие общения может рассматриваться как та или иная санкция (порицание).

6. Функция социализации. Эта функция одна из наиболее важных функций. Она нередко скрыта за процессом выполняемой деятельности (обучения, воспитания и т. п.).

Средства общения. Основным средством общения между людьми является слово. Система слов и выражений образует язык, который возникает в результате исторического развития труда и социальных отношений. Любая деятельность имеет свой собственный язык, с помощью которого организуется и осуществляется общение и взаимодействие в группе. Это и жесты, и мимика. Суть языка как средства общения заключается в том, что он должен быть единым для всех участников общения. Только при этом условии он может быть понят-

ным каждому партнеру. Важен не только смысл слов, но и тон, в каком они сказаны.

Помимо смысла слов и тона важную роль при общении играют громкость их произношения, тембр и звонкость голоса. Можно получить разные эффекты, произнося одно и то же слово громко или шепотом, медленно или быстро, один раз или многократно. Все это имеет определенное психологическое значение при построении речи, при организации слов в процессе общения.

В качестве выразительных средств общения широко используются выразительные движения, двигательные действия, поступки. В педагогической деятельности невербальные средства общения используются довольно широко.

2.2. Типы и виды общения

По типам общение подразделяется на прямое, или непосредственное, и косвенное, или опосредованное, осуществляемое посредством передатчика информации. Современные средства коммуникации, в частности видеотелефон с цветным изображением, максимально приближают косвенное общение к прямому общению. Живое непосредственное общение во все времена останется самым эффективным и будет являться основой психологической связи между людьми.

По характеру взаимодействия людей друг с другом выделяют: императивное общение, манипулятивное общение, диалогическое общение.

Императивное общение — авторитарная (директивная) форма воздействия на партнера по общению. Его целью является подчинение одним из партнеров себе другого, достижение контроля над его поведением, мыслями, а также принуждение к определенным действиям и решениям. Партнер по общению рассматривается как бездушный объект воздействия, как механизм, которым надо управлять. Особенностью императивного общения является то, что принуждение партнера к чему-либо не скрывается. В качестве средств используются приказы, указания, требования, угрозы, предписания. Данный вид общения распространен при работе тренеров со спортивной командой.

Манипулятивное общение сходно с императивным. Основной целью манипулятивного общения является оказание воздействия на партнера по общению, но при этом достижение своих намерений осуществляется скрытно. Манипуляцию и императив объединяет

стремление добиться контроля поведения другого и изменить его в нужном направлении.

Диалогическое общение по сути противоположно императивному общению. При диалогическом общении обе стороны имеют равноправное взаимодействие, не побуждая противоположную сторону к своему мнению. Этот вид общения характеризуется демократичностью, когда учитываются мнения противоположной стороны и находится общий путь решения обсуждаемой проблемы. В качестве средств используются: совет, просьба.

Различают несколько видов общения. *Дружеское, или неформальное*, общение возникает по принципу симпатии, товарищества. Все люди осваивают этот вид общения и испытывают страдания при нарушении дружеских связей. Такое общение характерно для учащихся одного класса, ребят с одного двора. Дружеское общение является основой для формирования чувства коллективизма. Однако для возникновения коллектива одного дружеского общения недостаточно — необходимо сочетание дружеского общения и делового сотрудничества. Поэтому существует неформальное деловое общение, развивающееся на основе дружеского. Деловое общение может быть прямым и опосредованным.

Противоположностью неформального общения является *формальное, или ролевое, общение*. Это общение официальное, требующее исполнения определенных правил и ритуалов. Оно характеризуется ролевым поведением, действиями в соответствии с требованиями роли, правами и обязанностями согласно инструкции.

В процессе ролевого общения люди ведут себя подобно актерам, исполняющим сценические действия: чем лучше понята роль, чем лучше человек подготовлен к ее эффективному выполнению, тем выше эффект его ролевого взаимодействия с другими людьми. Владение ролью позволяет субъекту максимально использовать в общении качества своей индивидуальности, приблизив тем самым ролевое общение к неформальному. Так, нередко официальные деловые разговоры между соперниками протекают в форме дружеской беседы, что морально удовлетворяет больше, чем недоброжелательный тон или враждебность обращения.

В деловой обстановке ролевое общение между малознакомыми людьми, например между родителями и учителем, осуществляется по правилам служебной этики, которая регламентирует порядок взаимных обращений и даже их форму.

Различают также межличностное общение, в котором каждый адресат сообщения известен как личность, и анонимное общение, в

котором взаимодействуют незнакомые люди, не связанные никакими отношениями ответственности.

Общение обязательно имеет свой предмет. Это может быть совместная деятельность (учитель — ученик), воздействие на другого человека с определенной целью, передача или получение информации.

2.3. Психологические способы воздействия в процессе общения

Рассмотрение вышепредставленных трех сторон общения показывает, что содержание каждой из них включает в себя определенные способы воздействия людей друг на друга. В социальной психологии выделяются следующие традиционные способы воздействия: заражение, внушение, убеждение, подражание.

Заражение как способ воздействия определенным образом интегрирует большие массы людей, особенно в связи с возникновением таких явлений, как религиозные экстазы, массовые психозы, паника, толпа и пр. Эффект заражения известен людям с давних времен, когда он использовался в определенных целях. Под заражением понимается бессознательная, невольная подверженность человека определенным психическим состояниям. Эта подверженность проявляется через передачу определенного эмоционального состояния, психического настроения. Поскольку такие эмоциональные состояния возникают в массе людей, то здесь действует механизм многократного взаимного усиления эмоциональных воздействий общающихся людей. Люди в таком состоянии не испытывают организованного преднамеренного давления, а просто бессознательно усваивают образцы чьего-то поведения, подчиняясь ему. Особая ситуация, где проявляется заражение, — это паника. Заражение имеет место и в профессиональных коллективах и играет положительную роль. Люди «заражаются» неумной энергией в работе своих коллег.

Внушение представляет собой особый вид воздействия. Это целенаправленное, неаргументированное воздействие одного человека на другого или на группу. Информация в данном случае воспринимается некритически. Предполагается, что человек, принимающий информацию, в случае внушения неспособен на ее критическую оценку. Процесс внушения имеет одностороннюю направленность — это персонифицированное, активное воздействие одного человека на другого или на группу. Внушение, в отличие от заражения, носит вербальный характер. Доказана зависимость внушения от возраста (дети более податливы внушению), пола, самочувствия, авторитета сугге-

стора и других факторов. Внушение часто используется тренером в экстремальных соревновательных ситуациях, когда нет времени воздействия на интеллектуальную сферу личности спортсмена. Большая эффективность внушения наблюдается при работе с дошкольниками и младшими школьниками.

Убеждение — есть процесс логического обоснования сообщением какого-либо суждения или умозаключения с целью добиться согласия собеседника (аудитории) с высказываемой точкой зрения. Убеждение предполагает сдвиг в сознании другого человека. В процессе общения само убеждение сводится к передаче сообщений, в каждом из которых обязательно — в соответствии с правилами логики — содержится тезис, подтверждаемый доводами и демонстрацией тезиса.

В повседневном общении люди широко используют убеждение с помощью косвенного доказательства, в котором истинность суждения, предлагаемого в качестве тезиса, обосновывается либо путем опровержения противоречащего положения, либо путем выявления сходства в признаках между двумя или несколькими предметами, людьми, событиями, идеями. Такое доказательство убеждает, поскольку оно дает основания для построения умозаключений по контрасту или аналогии. В ходе убеждения происходит преодоление критического отношения собеседника к предлагаемым доводам и выводам. Убеждение малоэффективно при работе с дошкольниками и младшими школьниками.

На результаты убеждения оказывает влияние апелляция к чувствам собеседника. В данном случае происходит возбуждение в слушателе эмоций, воли. При убеждении важен учет реальных возможностей данного способа.

Подражание относится к способам воздействия людей друг на друга в основном во внеколлективном поведении. Его специфичность состоит в том, что здесь осуществляется не простое принятие внешних черт поведения другого человека или массовых психических состояний, а воспроизведение индивидом черт и образцов демонстрируемого поведения. Концепция подражания Г. Тарда сводится к следующему: фундаментальным принципом развития и существования общества служит подражание; в результате подражания возникают групповые нормы и ценности; подражание выступает как частный случай более общего «мирового закона повторения»; подражание выступает источником прогресса и оно произвольно. Данная концепция подвергалась критике в силу ее идеализации.

В детском возрасте подражание выступает основной формой освоения действительности. Подражание у взрослых имеет место в тех случаях, когда отсутствует возможность применить какой-либо иной способ овладения новым действием.

Поскольку в подражании речь идет об усвоении предложенных образцов поведения, то всегда существуют два плана подражания: или какому-то конкретному человеку, или нормам поведения, выработанным группой. В последнем случае проблема подражания смыкается с проблемой конформности, с проблемой давления группы на индивида.

2.4. Особенности общения в спортивной деятельности

Для тренера важно знать: 1) как реально протекает процесс общения в команде; 2) каковы средства общения и содержание обращений; 3) направленность межличностных контактов; 4) критерии их продуктивности.

Рассмотрим условия совместной деятельности в командно-игровых видах спорта:

- каждая из игр представляет собой групповую взаимосвязанную деятельность, взаимодействие игроков;
- все они (игры) имеют соревновательный, двигательный характер деятельности;
- техника основана на передачах мяча, передвижении игроков с мячом и без него;
- лимит времени для принятия решений и передач мяча;
- высокое требование к вниманию игроков;
- действия игроков имеют одновременно последовательный характер;
- успешность взаимодействия складывается из эффективности и согласованности выполнения отдельных элементов, действий игроков;
- невозможность исправления ошибки.

Все это внешние параметры условий, в которых осуществляется игровая деятельность. Кроме этого, важно знать внутренние существенные факторы, составляющие социально-психологический контекст межличностной коммуникации. Для этого необходимо найти ответы на следующие вопросы.

1. Насколько тесно по выполняемым функциям связаны партнеры?
2. В какой мере уровень их подготовленности соответствует сложности решаемых задач и способствует взаимодействию?

3. Каков стаж их совместной спортивной деятельности, насколько хорошо они знают друг друга?

4. Насколько их представления о путях решения двигательных задач совпадают?

5. Каковы статусно-ролевые отношения взаимодействующих партнеров?

Получив ответы на эти вопросы, можно понять и объяснить, как участники совместной деятельности воспринимают происходящее, оценивают вклад партнера и свой вклад в решение общегрупповых задач.

Средства общения в спортивной команде

1. Произнесение имени партнера с целью: привлечь его внимание, обозначить определенную комбинацию, подтвердить свою готовность, побудить партнера к действию.

2. Называние комбинации при планировании действий.

3. Сообщение о предполагаемых действиях (намерении, готовности): своих, партнера.

4. Сообщение о местоположении: своем, партнера.

5. Указание на желаемые действия партнера.

6. Оценка (положительная, отрицательная) действия партнеров.

7. Побуждения действовать, активизироваться.

Жесты как средство невербального общения:

– головой (кивки в сторону направления передачи, кивок в знак согласия);

– пальцами (указательный палец поднят вверх — дать взвешенную передачу);

– руками (в баскетболе, гандболе) — поднятая вверх рука — просьба дать передачу.

Мимика (выразительные движения лица):

– глазами — подмигивание как способ обозначения определенной комбинации;

– бровями — быстрое поднятие бровей вверх — сигнал-требование дать высокую передачу;

– губами.

Сигналы, как правило, адресуются связующему игроку, который должен выполнить просьбу.

Звуковые сигналы, моторные средства общения (действия).

Преобладание речевых форм общения в волейболе связано с тем, что спортсмены находятся близко друг к другу. Игроки следят за полетом мяча и лишь чувствуют, где находятся партнеры. Возникает необходимость сообщить партнеру: 1) о своем местоположении;

2) о своей готовности выполнить действие; 3) о том, что игрок правильно воспринял ситуацию; 4) о необходимости определенного действия со стороны партнера.

Содержание обращений партнеров в команде. В спортивных играх используются следующие категории общения:

Категории	Волейбол	Баскетбол	Гандбол
Ориентирующая	24%	61%	70%
Стимулирующая	48	25	15
Оценочно-экспрессивная «+»	15	7	4
Оценочно-экспрессивная «-»	13	7	11

Говоря о протекании общения в команде, следует отметить следующее.

Половина всего общения протекает во время игры, и по 25% общение протекает до и после игры.

Во время игры почти все обращения иницируются в виде указания (90%). Одобрения и неодобрения в ходе игры занимают 10% обращений.

После игрового эпизода преобладают оценки действий в соответствии с запланированными оценками: одобрение (50%), неодобрение (38%).

Факторы, обуславливающие процесс общения в команде:

1) успешность или неуспешность деятельности. Между успешностью взаимодействия команд и характером внутригруппового общения существует взаимосвязь. При успешной игре спортсмены активно общаются, выражая свое одобрение, поддержку;

2) сила противника и значимость встречи. Взаимодействие партнеров в играх с более сильным противником складывается менее успешно. Спортсмены иницируют одобрения и поддержку главным образом после успешных действий партнеров, а при ошибках коммуникации прекращаются, возникают конфликты;

3) уровень подготовленности спортсменов. По мере повышения спортивного мастерства интенсивность общения повышается;

4) сыгранность (сработанность) команды. Установленная взаимосвязь между уровнем сыгранности и особенностями общения позволяет решать следующие задачи: при введении новых игроков добиваться активного развернутого общения; планируя и контролируя общение взаимодействующих игроков, можно ускорить процесс согласованности (срабатываемости) совместных действий;

5) статусно-ролевые отношения партнеров. Влияние статусно-ролевых отношений на межличностные контакты взаимодействующи-

щих партнеров проявляется в их коммуникативной активности: спортсмены с высоким статусом инициируют больше обращений;

6) межличностные отношения. Межличностные симпатии однозначно влияют на характер взаимовлияний, взаимодействий. Однако прямой зависимости межличностных взаимоотношений от игрового общения нет. Видимо, здесь оказывают влияние и другие факторы (ответственность за результат игры, чувство долга и т. п.);

7) индивидуально-психологические особенности личности (агрессивность, общительность, уровень самооценки, стремление к доминированию, направленность личности и др.).

2.5. Управление общением в спортивной команде

Управление поведением в спортивной команде сводится к предсказанию поведения спортсмена в определенной ситуации и организации этого поведения в нужном направлении. Регуляция коммуникативного поведения спортсменов может осуществляться: 1) через непосредственное управление поведением и общением, исходя из конкретных требований ситуации и задач взаимодействия; 2) опосредованно через такие формы организации совместной деятельности, которые с необходимостью приводили бы к желательным межличностным влияниям (Ханин, 1980).

В рамках этих подходов тренер или психолог сталкивается с задачами трех уровней: 1) внутригрупповому (общение в команде вообще, между многими участниками); 2) межличностному (нормализация общения между двумя конкретными партнерами или несколькими); 3) собственно личностному, или интрапсихическому.

Непосредственное управление коммуникацией в команде.

Первой задачей управления общением в команде является снятие или предупреждение агрессивных реакций по адресу ошибающихся партнеров и установление коммуникативных связей между взаимодействующими игроками, по разным причинам не общающимися в игре.

Агрессивная реакция несет в себе отрицательные последствия. Простое запрещение агрессии не дает эффекта. Как здесь действовать? В любом отношении к другому человеку выделяется три компонента: 1) познавательный (оценка его компетентности и деловых качеств); 2) эмоциональный (симпатия или антипатия); 3) поведенческий (конкретная программа действия и поведения по отношению к конкретному человеку). Наиболее подвижным и управляемым является поведенческий компонент. Чтобы изменить поведение конкрет-

ного человека, необходимо предложить ему определенную (новую) программу действий.

Управление общением в команде предусматривает следующие аспекты: 1) работа с командой в целом; 2) работа с лидерами; 3) работа с ведомыми спортсменами.

1. *Работа с командой в целом.* Вначале целесообразно регулировать коммуникативное поведение посредством специальной инструкции, ориентирующей всех спортсменов на желаемое общение с указанием активно обращаться, выражать свои чувства в меру, помогать партнерам, одобрять других. Необходимо регулировать направленность общения, чтобы связи совпадали с игровыми связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия.

2. *Работа с лидерами команды.* Нередко лидеры проявляют непонятную пассивность, становятся источниками конфликтов, дезорганизации коллективных действий. Причинами такого поведения могут быть:

- личностные особенности этих лидеров (повышенная самооценка, конфликтность, агрессивность, возбудимость и др.);
 - отсутствие необходимых навыков общения;
 - неблагоприятные деловые или межличностные отношения с определенными партнерами;
 - своеобразии их прошлого спортивного и эмоционального опыта.
- Коррекция их поведения сводится к следующему:

а) провести наблюдение за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях поведение этого спортсмена является нежелательным, а также насколько типично такое поведение и на кого бывают направлены негативные реакции лидера. На основе наблюдений составляется картина круга общения лидера, его результативность и результативность команды;

б) выяснить внутреннюю психологическую картину этих конфликтных ситуаций в ходе бесед и опросов участников деятельности, как каждый партнер воспринимает эти ситуации, каковы его реакции на них;

в) проанализировать поведение лидера с ним самим, пытаться выяснить, как он понимает и воспринимает свое поведение в ситуациях, какую он роль отводит себе при управлении командой. Знает ли он о том, насколько неблагоприятно действует на состояние и деятельность других.

Далее составляется программа конкретных действий лидера в конфликтных ситуациях с ориентацией спортсмена на контакт с определенными партнерами. Необходимо лидера научить навыкам

эффективного общения с партнерами в ситуациях реального взаимодействия и сформировать у него способность более чутко реагировать на состояние своих партнеров (сопереживать, вставать на их место и т. д.).

Для успешного налаживания коммуникативных связей между лидером и ведомым необходимо соблюдать следующие принципы.

Принцип контрастности воздействий предполагает:

а) по возможности неожиданность, внезапность организуемых социальных влияний;

б) большой эффект воздействия, если оно исходит от партнера, с которым игрок находится в холодных, неприязненных отношениях или к которому он испытывает одностороннюю симпатию. Опора только на положительные связи приводит к закреплению существующих взаимоотношений, появлению устойчивых группировок и расколу коллектива.

Принцип авторитетности воздействия подразумевает организацию общения с обязательным учетом статусных отношений между действующим и опекаемым. Учет индивидуально-психологических, социально-психологических и деятельностных факторов при организации желаемых взаимовлияний предполагает, прежде всего, четкую ориентацию на особенности конкретных личностей с прогнозированием возможного эффекта планируемых воздействий.

Практически доказана возможность организации желаемых коммуникативных связей в спортивных командах (Ю. Л. Ханин). В результате такой работы достигалось следующее:

1) предотвращались психологические срывы у отдельных спортсменов;

2) формировались желаемые способы коммуникативного поведения у отдельных спортсменов по отношению к партнерам, снималось излишнее напряжение с действующих спортсменов благодаря переключению их сознания на опеку, поддержку своих товарищей, создание благоприятной атмосферы в команде;

3) создавалось и сохранялось необходимое групповое настроение и предотвращались неизбежные в трудных играх спады настроения и возможные конфликты;

4) укреплялись игровые связи за счет облегчения коммуникаций между спортсменами и организации оптимальных взаимовлияний.

Такой способ организации общения лидеров возможен не только в игровых видах спорта.

При организации коммуникативных связей встречается две сложности, когда лидеры не могут справиться с поставленной перед

ними задачей. Во-первых, сам лидер допускает ошибки — «не пошла игра». В этой ситуации ему сложно поддерживать других. Во-вторых, иногда встречается недостаточная мотивация у лидера и даже нежелание общаться с определенными партнерами, помогать им. Это чаще встречается в индивидуальных видах спорта.

3. *Работа с ведомыми спортсменами.* Активизация межличностных контактов ведомых, чаще всего молодых и только что пришедших в команду спортсменов, имеет не только результативную сторону (повышение эффективности их деятельности), но и социально-психологические аспекты (ускорение адаптации спортсмена, улучшение его эмоционального самочувствия, формирование навыков продуктивного общения и т. д.).

Поведение и общение молодых спортсменов (как правило, ведомых) характеризуется следующим:

- а) они имеют малую коммуникативную активность по сравнению с другими, у них преобладает пассивный круг общения;
- б) в конфликтных ситуациях они чаще других являются объектами агрессии со стороны партнеров;
- в) на агрессию со стороны других чаще всего реагируют либо уходом в себя и неблагоприятными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными переживаниями, либо ответными эмоциональными вспышками с попыткой оправдаться, выразить несогласие;
- г) они редко являются инициаторами общения, почти никогда не оценивают действия других, в лучшем случае соглашаются с их мнением.

Причинами такого поведения являются:

- а) личностные особенности этих спортсменов (заниженная самооценка, высокая личностная и коммуникативная тревожность, повышенная ориентация на мнение других, обидчивость и др.);
- б) несформированность коммуникативных навыков;
- в) низкий статус, изолированность или отверженность в команде;
- г) неблагоприятные установки на межличностные контакты и взаимодействие с другими людьми.

Часть этих причин по мере роста спортивного мастерства спортсмена снимается. Сложнее обстоит дело в случаях, когда недостаточная активность в общении связана с недостаточной потребностью в межличностных контактах вообще либо с боязнью общения, проявляющейся в повышенной напряженности в ситуациях непосредственного взаимодействия. Подобное поведение — это крайний случай и встречается не так часто.

Тренер и психолог при работе с такими спортсменами должны обучать их навыкам эффективного общения и умению активно противодействовать неблагоприятным воздействиям извне и формировать у них благоприятные установки и отношение к межличностным контактам с другими партнерами.

На основе наблюдений за ведомыми спортсменами (так же как и за ведущими) разрабатывается тактика систематических воздействий на них со стороны тренера и психолога. Примером подобного социально-психологического тренинга являются следующие мероприятия:

а) научение спортсменов социально-психологической ориентировке в ситуациях взаимодействия с партнерами и пониманию своей роли в межличностных связях;

б) снятие чрезмерной чувствительности к некоторым психотравмирующим и конфликтным ситуациям (приучение к необходимости активно общаться с любыми партнерами);

в) подбор желательных и нежелательных партнеров и обучение способам активного противодействия неблагоприятным межличностным и микросредовым влияниям.

В ходе обучения умению адаптироваться к средовым неблагоприятным воздействиям, агрессивным реакциям со стороны товарищей по команде или тренера спортсмену предлагается специальная программа определенных действий (способов решения задач деятельности, проявление внимания, старания, самоотверженности и способов общения и реагирования на собственные ошибки и замечания партнеров, признание вины, согласие с указанием партнера и т. д.).

Адекватные формы межличностного реагирования — это, по существу, коммуникативные умения и навыки, позволяющие эффективно взаимодействовать с партнерами, находить с ними общий язык, активно участвовать в планировании и согласовании совместных действий.

После анализа конфликтных ситуаций и составления программы ролевого поведения спортсмена можно имитировать (проиграть) типичные ситуации, в которых он чувствует затруднение. Подобная игра с психологом позволит спортсмену скорее освоить желательные образцы и формы поведения.

Процесс обучения общению с партнерами значительно ускоряется, если тренер постоянно учитывает содержание и общий объем коммуникативной активности конкретного спортсмена и вместе с ним анализирует изменения в общении.

Необходимо, чтобы у спортсмена сформировалось положительное отношение к общению со своими партнерами, а это требует систематических занятий с ним.

Опекаемый низкостатусный спортсмен, получая неожиданную помощь от неприятного ему, но авторитетного спортсмена, чувствует к нему признательность и начинает пересматривать свое отношение к нему, чаще к нему обращается, соперничает его успеху или неудаче.

Подобного рода работа, как с командой в целом, так и с отдельными её членами выступает как существенный фактор воспитания моральных и волевых качеств у спортсменов, способствует развитию у них навыков коллективной работы, нормализации межличностных отношений, сплочения коллектива, улучшения климата в команде.

Опосредованная (косвенная) регуляция взаимоотношений.

Опосредованная регуляция взаимовлияний в команде осуществляется через специальную организацию совместной деятельности. В основе этого подхода лежит представление о деятельности как о некоей целостности, заставляющей человека вести себя определенным образом, а также концепция деятельностного опосредствования межличностных отношений в группе.

Применительно к спортивной деятельности это означает, что существуют определенные виды упражнений и совместных действий, которые по своей логике требуют от каждого участника четкого выполнения отдельных элементов процесса взаимодействия, без которых невозможно решить общегрупповую задачу.

По существу, распределение функций между игроками представляет собой пример «расчленения» деятельности с предписанием того, что именно, как и в какой последовательности должен выполнять каждый ее участник для успешного решения определенной технико-тактической задачи. Помимо этого, для обеспечения согласованности и слитности совместных действий спортсмены вынуждены эмоционально реагировать друг на друга, общаться между собой.

Деятельность как бы задает характер межличностных отношений и общения, вынуждает спортсменов реагировать на происходящее. Желательные или нежелательные взаимовлияния спортсменов во многом зависят от способов организации их совместной деятельности.

Конфликты и неадекватные реакции возникают, как правило, при рассогласованности из-за различного объема работы партнеров, нечеткого распределения их функций, несоответствия их психофизиологических возможностей с характером выполняемых функций. Различное восприятие ситуаций взаимодействия, различная, ориента-

ция и мотивация могут быть дополнительными факторами, способствующими возникновению нежелательных межличностных влияний и конфликтов.

Рекомендуются два основных направления в практическом применении косвенного способа управления межличностными влияниями в команде через специальную организацию совместной деятельности:

а) специальный анализ уже применяемых средств и методов учебно-тренировочной работы со спортсменами с точки зрения того, какие межличностные контакты и взаимовлияния при этом возникают. При этом особое внимание надо обращать на ситуации вынужденного общения;

б) проектирование и использование педагогически и социально психологически целесообразных форм организации совместной деятельности и ситуаций вынужденного общения и изоляции.

При необходимости формирования положительных межличностных установок между новыми и недостаточно знающими друг друга партнерами или спортсменами, находящимися в нейтральных и неприязненных личных отношениях, целесообразно применять упражнения, требующие интенсивного вынужденного общения, положительных эмоций и сопереживания. Чему это способствует? Это способствует формированию у спортсменов благоприятного первого впечатления и коррекции существующих отношений, а также нормализует и активизирует рабочую обстановку в команде, создает повышенный эмоциональный фон.

Для предупреждения или временного исключения межличностных конфликтов между партнерами можно использовать упражнения, требующие минимальных контактов или вообще исключают взаимодействие.

Управление межличностными влияниями в процессе подготовки команды целесообразно проводить в следующей последовательности:

– групповые упражнения и виды деятельности, исключают конфликтность, напряженность, соревнование, ролевую неопределенность;

– групповые упражнения, стимулирующие положительные эмоции, сопереживание, взаимную помощь, поддержку, заинтересованность, а также интенсивное общение участников;

– групповые задания предпочтительно с общей оценкой деятельности группы, линии, пары для формирования общезначимой групповой цели, чувства принадлежности к команде;

- коллективная и индивидуальная работа с «проблемными» игроками после выявления лидеров и формирования ядра команды;
- организация микросреды через подключение лидеров в активные коммуникативные связи;
- создание «псевдоконфликтных» ситуаций, жесткого стимулирующего режима общения;
- обучение отдельных спортсменов активной адаптации к средовым и межличностным влияниям;
- создание дискомфортных, напряженных условий деятельности введением «конфликтотенных» упражнений (разбивка нежелательных группировок, пар).

2.6. Особенности педагогического общения

Педагогическое общение выступает в следующих аспектах как:

- средство решения учебных задач;
- социально-психологическое обеспечение воспитательного процесса;
- способ организации взаимодействия и взаимоотношений с учащимися.

Распространенной ошибкой молодых педагогов является неумение организовать целостное общение, которое охватывало бы и процесс передачи информации ученикам, и процесс воспитания. В результате нет контакта с классом, нет целостного процесса педагогического общения. В процессе обучения решаются три класса задач: образовательные, воспитательные, развивающие.

Решение образовательных задач обеспечивается реальным психологическим контактом с учащимися, формированием мотивации учения, созданием психологической обстановки коллективного познавательного поиска и совместных раздумий.

Решение воспитательных задач обеспечивается налаженными взаимоотношениями, наличием психологического контакта с учащимися, формированием взаимоотношений между учащимися.

Решение развивающих задач обеспечивается через создание психологических ситуаций, стимулирующих самообразование и самовоспитание учащихся.

В своей педагогической деятельности учитель должен уметь управлять инициативой в общении, быть инициатором общения. В этом случае процесс обучения и воспитания будет более продуктивным. На основе достижений психологии можно рекомендовать

для начинающих учителей следующие способы управления инициативой общения:

- оперативность в организации изначального контакта с классом;
- интенсивность перехода от организационных процедур к деловому общению;
- оперативность в достижении психологического единства с классом;
- преодоление стереотипных и ситуативных негативных установок на отдельных учащихся;
- организация психологического контакта со всем классом;
- сокращение запрещающих и расширение позитивно-ориентированных педагогических требований;
- обеспечение своего внешнего вида;
- реализация речевых и невербальных средств общения;
- постановка ярких, притягательных целей и демонстрация путей их достижения;
- достижение общего и ситуативного взаимопонимания, формирующего у воспитанников потребность во взаимодействии.

Взаимопонимание — предпосылка эффективного общения. Умение общаться имеет важное значение в адаптации к педагогической деятельности, к коллективу (учительскому, ученическому). Не всем будущим педагогам дан дар «глаголом жечь сердца людей», но научиться этому нужно и можно, если человек выбрал педагогическую профессию.

Почему человек оказывается недостаточно эффективным в общении? Кто в этом виноват? Оказывается, что, прежде всего, это зависит от самого человека, а не от других. Причина здесь кроется в излишнем внимании субъекта к самому себе и отсутствии внимания к партнеру по общению. Излишнее внимание к «Я — образу» заслоняет осознание им межличностной ситуации, и ее решение осуществляется с позиции «Я», а не «Мы» и не «Он». Именно в этом кроются истоки недостаточного внимания к своему собеседнику.

Зачастую процесс коммуникации педагога с учеником осуществляется по схеме «педагог — ученик». Такая схема коммуникации не всегда, не со всеми учениками будет эффективной. В такой схеме общения участвуют только двое — педагог и ученик, каждый со своим пониманием ситуации общения. Каждый из них видит (слышит) только своего партнера. Отсюда всевозможные конфликты, обусловленные непониманием своего партнера и себя. Значительно эффективней процесс общения будет протекать по схеме, представленной И. М. Юсуповым (1991) (см. рис. 2).

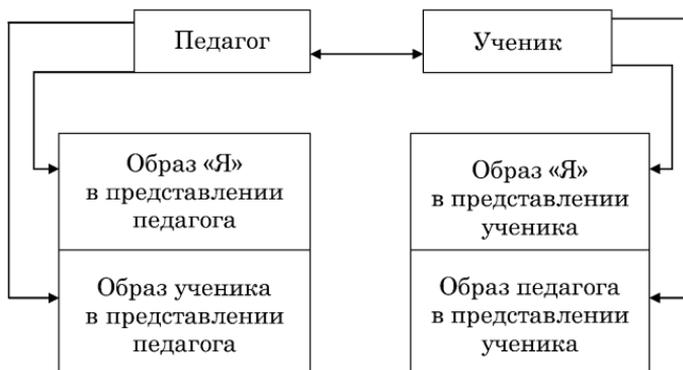


Рис. 2

Процесс эффективной коммуникации (по И. М. Юсупову)

Эффективность общения по такой схеме достигается за счет следующего. Педагог в своем представлении (воображении) осознает и создает образ своего «Я» и образ собеседника, не ограничиваясь только его материальным созерцанием. Аналогичным образом должен поступать и ученик, однако его надо этому учить. Он должен знать, какую роль в общении играет педагог, зачем он с ним занимается, в чем заключается ответственность ученика. Создание такого процесса коммуникации во всех ситуациях общения является необходимым для обеих сторон общения.

Установление взаимопонимания — длительный процесс и проходит ряд этапов (Ильин, 2000).

Первый этап — возникновение первого впечатления о партнере по общению. При этом одни люди опираются на физические данные партнера, другие — на психологические характеристики. На создание первого впечатления могут влиять различные эффекты.

Второй этап — изучение и понимание партнера по общению, т. е. проникновение во внутренний мир собеседника. Педагог должен разобраться в целях, мотивах поведения ученика, его переживаниях, установках, состоянии. Важным средством для педагога здесь выступает его эмпатийность как свойство личности. Используется здесь также идентификация (отождествление себя с другим человеком) и рефлексия, предполагающая постановку вопроса: «А если бы я был на его месте?»

Третий этап — обеспечение понимания себя другим. Для этого педагог должен решить две задачи: 1) найти наиболее приемлемую для учащихся форму самовыражения; 2) позаботиться о самоограни-

чении. Первая задача решается с помощью рефлексии: учитель должен ответить на вопросы: «Что ученик думает обо мне?», «Как он понимает мою позицию?», «Как он воспринимает мои действия?» Исходя из этого и надо строить свои высказывания, свое поведение и т. п. Вторая задача — самоограничение в эмоциях, словах, оценках и пр. — направлена на сближение с учеником, на проникновение учителя в мир учителя.

Четвертый этап — сближение позиций и поддержание взаимопонимания. Здесь педагогу необходимо не только понять мотивы, цели, установки ученика, но и принять их, разделить с собой. Это позволяет устанавливать отношения более близкие, сократить социальную дистанцию.

Стили педагогического общения

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

2. *Дружеское расположение*. По своим характеристикам этот стиль схож с предыдущим. В основе его лежит искренний интерес к ученику, уважительное отношение к каждому, независимо от личности ученика. Использование его в общении с учащимися — предпосылка успешной совместной деятельности.

3. *Заигрывание* — крайняя форма стиля «дружеское расположение». Такого стиля обычно придерживаются начинающие учителя, стараясь войти в расположение к учащимся, завоевать у них авторитет. Учащиеся чувствуют это. Как правило, такой авторитет является ложным.

4. *Устрашение* — стиль общения, возникающий как следствие собственной неуверенности, неумелости организовать взаимодействие учащихся. Молодые учителя часто используют элементы этого стиля в своей работе, что, как правило, не приводит к формированию благоприятных взаимоотношений с учащимися. Учитель страшит ученика, что из-за плохого отношения к своему предмету, он не выставит ему положительную оценку за год. Такая установка учителя не дает положительных результатов, и отношение ученика вряд ли изменится в лучшую сторону. Принимая подобное решение, учитель расписывается в своем бессилии. Процесс общения учителя с учеником оказывается жестко регламентированным. Между ними возводится незримый барьер, который в дальнейшем трудно преодолеть.

Деятельность при данном стиле общения малопродуктивна. Молодые педагоги нередко скатываются к такому стилю общения в силу своего характера и недостаточной профессиональной подготовленности.

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

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

Коммуникативная компетентность педагога. Важным показателем социально-психологической приспособленности к педагогической деятельности является коммуникативная компетентность — обобщенная интегральная характеристика личности, формирующаяся на основе психологических знаний и в значительной мере опосредованная личностными особенностями субъекта. В силу специфичности педагогической деятельности коммуникативная компетентность рассматривается как одна из составляющих профессионального мастерства педагога.

Учитывая высокое значение коммуникативной компетентности в решении профессиональных задач педагога, в отдельных случаях можно говорить о профессиональной непригодности субъекта к педагогической деятельности, особенно при акцентуированном проявлении отдельных черт характера.

Молодой педагог, начав свою трудовую деятельность, быстро обнаруживает имеющиеся у себя недостатки, затрудняющие осуществление своих функций. Как правило, в качестве таких недостатков выступает коммуникативная компетентность. Причем в период обучения в вузе, как считают студенты, сформированность коммуникативных умений у них достаточно высокая. В этой связи они не уде-

ляют особого внимания развитию коммуникативной компетентности в силу их неадекватного представления ее сущности, которая сводится лишь к коммуникативным умениям.

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

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

Составными компонентами коммуникативной компетентности являются: коммуникативные способности и формирующиеся на их основе коммуникативные умения, проявляющиеся непосредственно в общении и имеющие решающее значение в реализации функций общения. Формирование коммуникативных умений связано с наличием в интеллектуальном багаже субъекта того объема психологических знаний, который необходим для построения эффективного общения с окружающими.

Проявление коммуникативных умений в процессе общения во многом обусловлено определенными свойствами личности и характером психического состояния на момент общения. Причем ряд свойств наиболее ярко проявляется в возбужденном состоянии педагога, что значительно снижает коммуникативную компетентность.

Компоненты коммуникативной компетентности следующие (Г. Д. Бабушкин).

1. *Психологические знания* включают в себя необходимый уровень знаний о проявлениях психики человека в общении, позволяющий наиболее эффективно строить этот процесс. Однако далеко не все специалисты — педагоги, не говоря уже о студентах, обладают подобным уровнем знаний. Психологические знания оказывают влияние на развитие коммуникативных способностей и формирование умений общения, а также на характер психического состояния педагога и воспитание у себя отдельных свойств личности.

2. *Коммуникативные способности* включают в себя следующие свойства: стремление к установлению новых контактов с людьми,

желание проводить свободное время среди людей, скорость установления контактов и освоения в новой компании, понимание психического состояния другого, проявление инициативы при знакомстве с новыми людьми. На проявление и развитие коммуникативных способностей существенное влияние оказывает темперамент, характер психологические знания. В свою очередь, коммуникативные способности обеспечивают формирование коммуникативных умений и проявление того или иного психического состояния.

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

4. *Свойства личности* (характер, темперамент). Среди широкого разнообразия проявления характера и темперамента есть такие свойства, которые влияют на процесс общения положительно (доброжелательность, спокойствие, эмоциональная устойчивость, внимательность, отзывчивость и т. п.). Другие же свойства личности (вспыльчивость, агрессивность, скрытность и т. п.) оказывают отрицательное влияние на процесс общения, способствуя формированию и проявлению в общении таких психических состояний, как тревожность, напряженность, аффект и др., при которых уровень коммуникативной компетентности субъекта общения снижается. В подобных состояниях человек, даже зная, что поступать подобным образом нельзя, говорить этого не следует, все действует и говорит. Одни свойства темперамента оказывают положительное влияние на формирование коммуникативных способностей и умений, другие — отрицательное.

5. *Психические состояния*. Проявление того или иного психического состояния в общении обусловлено наличием у субъекта определенных психологических знаний о закономерностях проявления психики отдельными свойствами личности и коммуникативными способностями. В свою очередь психическое состояние влияет на проявление коммуникативных умений и некоторых свойств личности в общении. Нормальное адекватное ситуативное психическое состояние позволяет в полной мере реализовать в общении имеющиеся коммуникативные умения и психологические знания. В этой связи очень важным для развития коммуникативной компетентности начи-

нающего педагога является способность управлять своим психическим состоянием.

Особенности общения с различными собеседниками. Эффективность общения учителя обеспечивается учетом многих факторов. Одни из них — это тип собеседника, с которым ведется разговор, его характер. В психологии существуют различные классификации людей. Рассмотрим одну из них. А. Б. Добрович представляет следующую классификацию черт личности. Эти черты сгруппированы в три позиции: «доминантность — недоминантность», «мобильность — ригидность», «экстраверсия — интроверсия». В беседе с каждым из этих типов личности необходим свой подход, учитывающий проявлений черт личности.

1. *Доминантный собеседник.* Для обращения к другому его не заботят соображения типа «уместно ли», «возможно ли» и т. п. Ему свойственна уверенность, поэтому он так и ведет себя. В общении он настроен повлиять на другого. Это человек жесткий, напористый. Легко перебивает собеседника и не дает перебивать себя другому. Он не любит признавать свою неправоту, даже если она очевидна, обладает решительностью.

В общении с таким собеседником надо предоставить ему возможность выявить свою доминантность. Спокойно держаться независимой точки зрения. Не следует его пресекать или высмеивать используемые им «силовые приемы».

Недоминантный собеседник — полная противоположность доминантному собеседнику. Такой собеседник очень чуток к внешним признакам партнера, отличается уступчивостью, легко теряется, проявляет терпеливость. В разговоре не перебивает партнера. Как правило, такие люди нерешительны. Их легко сбить с толку. Не любят ссориться — это для них тягостно.

В случае мирного разговора постепенно смелеет, может проявить решительность, настоять на своем. Недоминантность формируется с детства на основе какой-либо неполноценности. Такие люди нуждаются в поощрении, подбадривании. Вести с ним грубый разговор, унижать достоинство и т. п. — только укреплять у него недоминантность.

Мобильный собеседник. Такие люди легко переключаются на общение от других занятий в силу высокой подвижности нервных процессов. Речь его тороплива, выражения лица быстро сменяются. Не любит, когда собеседник говорит долго, может перебить, вставить свое слово. В предложениях нередко пропускают слова.

Для него смысл важнее словесного облачения. Продолжительная беседа с ним невыносима, ему необходима смена занятия.

В общении с мобильным собеседником следует придерживаться следующей тактики: сначала постараться подстроиться под его темп, далее постепенно замедлять скорость и частоту собственных реплик. Этим самым ваш собеседник будет следовать вашему темпу. Если вы не будете придерживаться подобной тактики, то взаимопонимание может не состояться и общение будет непродуктивным.

Ригидный собеседник — противоположность мобильному собеседнику. В силу своей инертности ему необходимо какое-то время, чтобы включиться в беседу. Отличается внимательностью, говорит неспешно, мысли излагает подробно, фразы строит понятным языком для собеседника. Не любит, чтобы его перебивали.

В общении сдержан, горячность партнера его поначалу смешит. Но уж если собеседник довел его до белого каления, то от него можно ожидать всякое, что в спокойном состоянии для него нехарактерно.

Общение с ним затруднительно, если вы нетерпеливы. В заключении разговора он постарается поставить все точки над «i», зафиксировать сходство и различие в позициях.

В общении с ригидным собеседником надо считаться с его особенностями и поставить перед собой задачу долготерпения. Торопить его, раздражаться — значит ухудшать процесс взаимопонимания. Следует иметь в виду, что ригидный человек делает медленно, но качественно.

Экстраверт характеризуется направленностью на окружающих. Общение для него — это его стихия, необходимость, любимое занятие. Для общения ему нужен скорее кто-нибудь конкретный. Одни и те же лица его тяготят — ему требуется разнообразие. Для него характерны качества: эксцентричность, любопытство, поверхностность, подвижность.

В общении с экстравертом желательно не разрушать естественную для него атмосферу взаимной симпатии. Здесь можно использовать беззлобную иронию, так как он также отличается иронией.

Экстраверты любят привлекать к себе внимание, становясь эксцентричными. Быстро подхватывают новинки моды, готовы даже на неблагоприятные поступки — лишь бы заставить других говорить о себе. Экстраверт стремится быть как все, не хуже других. В случае ссоры он быстро отходит и легко продолжает общение.

Интроверт — противоположность экстраверту — характеризуется направленностью на свой внутренний мир. Его особенность —

несклонность к внешней коммуникации. В силу их характера для многих людей экстраверты кажутся странными. Интроверт тяготеет к контактам с людьми, совместной деятельности, предпочитает индивидуальные занятия, не любит делиться радостями. Для общения интроверт выбирает себе подобных, не любит большой круг общения.

Излишняя внимательность к интроверту со стороны другого человека вызывает у него настороженность. Если он поверил вам, привязался, то это надолго. Обидчиков своих он старается сторониться, не вступать с ними в контакт, не брать реванш.

Вступать в диалог с интровертом нелегко, что объясняется его нежеланием общаться с другими людьми, тем более незнакомыми. В общении с интровертом следует избегать панибратства и личной тематики. Он не терпит вторжения в его внутренний мир. Держаться с ним следует учтиво, суховаго.

Идеальная ситуация общения с интровертом — разговор один на один. В этом случае его нетрудно разговорить, заставить раскрыться. Присутствие окружающих для него нежелательно при этом. Нередко такие школьники не любят отвечать у доски.

В разговоре с подобным собеседником следует быть терпеливым, сдержанным в высказываниях и оценках, проявлять тактичность и стараться встать на его место, понять ход его мыслей, принять его таким, какой он есть.

Приведенные типы собеседников в «чистом» виде встречаются не так уж часто. Множество людей отклоняются от свойственных ему типов в ту или иную сторону. Все зависит от их состояния на данный момент, которое определяется влиянием различных факторов.

Контрольные вопросы и задания

1. Понятие «общение», его значение в жизнедеятельности человека.
2. Общение как взаимодействие (интерактивная сторона общения).
3. Общение как восприятие людьми друг друга (перцептивная сторона).
4. Виды общения.
5. Функции общения.
6. Социальный интеллект. Дайте определение.
7. Как межличностные отношения влияют на деловые отношения?
8. Модели и стили общения.

9. Барьеры и трудности в деловом общении.
10. Мотивация общения.
11. Место этике в общении. Этикет и культура поведения.
12. Приемы и методы влияния и воздействия на человека.
13. Качества, определяющие общительного человека.
14. Управление общением в спортивной команде.

Список литературы

1. *Бабушкин, Г. Д.* Социальная психология : учебник для студентов вузов. — Омск : СибГУФК, 2012.
2. *Берн, Э.* Игры, в которые играют люди. — СПб., 1992.
3. *Бороздина, Г. В.* Психология и этика делового общения / Г. В. Бороздина, Н. А. Корманова. — М. : Юрист, 2012.
4. *Еникеев, М. И.* Общая и социальная психология. — М., 2009.
5. *Ильин, Е. П.* Психология общения и межличностных отношений. — СПб. : Питер, 2011.
6. *Свенцицкий, А. А.* Социальная психология : учебник для студентов вузов. — М. : МГУ, 2010.

Тестовые задания для проверки знаний

Раздел 1. Введение в предмет общения

1. Задание: отметьте правильный ответ.
Общение как процесс включает:
 - а) интеракцию;
 - б) коррекцию;
 - в) коммуникацию;
 - г) перцепцию.
2. Задание: отметьте правильный ответ.
Предметом психологии общения является:
 - а) личность;
 - б) социальные группы;
 - в) индивидуальность;
 - г) закономерности общения.
3. Задание: отметьте правильный ответ.
Общение — это, прежде всего:
 - а) информационный обмен;
 - б) взаимодействие людей в ходе выполнения совместной деятельности;
 - в) понимание партнера по общению;
 - г) все три варианта верны.

4. Задание: дополните.
..... — социальное взаимодействие между людьми посредством знаковых систем в целях передачи общественного опыта.
5. Задание: отметьте правильный ответ.
Общение подразделяется на следующие виды:
а) деловое;
б) профессиональное;
в) бытовое;
г) частное.
6. Задание: соотнесите типы и виды общения.
а) Вид общения; 1. Опосредованное.
б) тип общения. 2. Межличностное.
7. Задание: отметьте правильный ответ.
Психические состояния, переживания, мотивы человека являются объектами общения:
а) профессионального;
б) делового;
в) межличностного;
г) служебного.
8. Задание: отметьте правильный ответ.
Автор транзактной теории общения:
а) Курт Левин;
б) Эрик Берн;
в) Карл Роджерс;
г) Абрахам Маслоу.
9. Задание: отметьте правильный ответ.
Предметом изучения в психологии общения является:
а) подражание;
б) внушение;
в) установка;
г) внимание.
10. Задание: отметьте правильный ответ.
Функции общения:
а) социального отражения;
б) коммуникативная;
в) познавательная;
г) административная.
11. Задание: соотнесите невербальные средства общения с их характеристиками:

- а) Проксемика; 1. Ориентация, дистанция позы, жесты, мимика.
- б) экспрессивно-выразительные. 2. Интонация, тембр, смех, длина паузы, частота контакта.
12. Задание: дополните.
..... — положение тела, типичное для данной культуры, элементарная единица пространственного поведения человека.
13. Задание: отметьте правильный ответ.
Уровень отношений, складывающихся между большими социальными группами в рамках общества или между сообществами:
- а) макроуровень;
б) мезоуровень;
в) микроуровень;
г) миниуровень.
14. Задание: дополните.
..... человека — манера передвижения, по которой легко распознается эмоциональное состояние.
15. Задание: отметьте правильный ответ.
Сложная система отношений, складывающаяся между людьми, — это:
- а) общение;
б) компромисс;
в) сотрудничество;
г) человеческие взаимоотношения;
д) совместная деятельность.
16. Задание: отметьте правильный ответ.
Совместная выработка решений, удовлетворяющая интересам всех сторон, определяется понятием:
- а) компромисс;
б) игнорирование;
в) приспособление;
г) сотрудничество.
17. Задание: установите последовательность построения взаимопонимания.
- а) Изучение и понимание партнера по общению;
б) обеспечение понимания себя партнером;
в) сближение позиций и поддержание взаимопонимания;
г) возникновение первого впечатления о партнере.
18. Задание: отметьте правильный ответ.
Внутреннюю сторону общения составляют:

- а) особенности субъективного восприятия партнера по общению;
 - б) мотивы контактирования;
 - в) передаваемая информация;
 - г) цели контактирования.
19. Задание: соотнесите функции общения с их результатами.
- а) Экспрессивная; 1. Получение информации.
 - б) познавательная; 2. Изменение состояния партнера.
 - в) регулятивная. 3. Выражение отношения к партнеру.
 - 4. Состояние партнера.
20. Задание: отметьте правильный ответ.
Стороны процесса общения:
- а) интерактивная;
 - б) перцептивная;
 - в) индуктивная;
 - г) коммуникативная.

Раздел 2. Профессиональное общение

21. Задание: отметьте правильный ответ.
Основой понимания поведения человека является:
- а) теория функциональных систем;
 - б) абстрактное мышление;
 - в) первая сигнальная система;
 - г) приобретенный опыт;
 - д) вторая сигнальная система.
22. Задание: соотнесите психологический метод, действующий на сферу личности.
- а) Внушение; 1. Логика.
 - б) убеждение. 2. Эмоции.
 - 3. Воля.
23. Задание: установите последовательность проявления процессов в общении.
- а) Коммуникативная;
 - б) перцептивная;
 - в) интерактивная.
24. Задание: отметьте правильный ответ.
Познавательная функция общения состоит в:
- а) познании партнера по общению;
 - б) регуляции состояния партнера;
 - в) изменении мнений партнера;
 - г) познании себя.

25. Задание: отметьте правильный ответ.
В педагогическом процессе общение выступает в следующих аспектах:
- а) решение задач;
 - б) организация обучения;
 - в) воспитание учащихся;
 - г) организация досуга учащихся.
26. Задание: отметьте правильный ответ.
Коммуникативные умения педагога формируются на базе:
- а) коммуникативных способностей;
 - б) психологического знания;
 - в) свойств личности педагога;
 - г) психомоторных способностей.
27. Задание: установите последовательность построения взаимопонимания.
- а) Изучение и понимание партнера по общению;
 - б) обеспечение понимания себя партнером;
 - в) сближение позиций и поддержание взаимопонимания;
 - г) возникновение первого впечатления о партнере.
28. Задание: отметьте правильный ответ.
Стили педагогического общения:
- а) совместное творчество;
 - б) дружеское расположение;
 - в) устрашение;
 - г) медиаторство.
29. Задание: отметьте правильный ответ.
Составные компоненты коммуникативной компетентности педагога:
- а) психологические знания;
 - б) коммуникативные умения;
 - в) психическое состояние в процессе общения;
 - г) профессиональная компетентность педагога.
30. Задание: отметьте правильный ответ.
К важнейшим качествам педагога относятся:
- а) физические;
 - б) личностные;
 - в) эмпатийные;
 - г) организаторские способности.
31. Задание: отметьте правильный ответ.
Упорядоченная система взаимодействий и взаимоотношений участников совместной деятельности:

- а) совместная деятельность;
 - б) структура группы;
 - в) время взаимодействия;
 - г) целеполагание группы.
32. Задание: отметьте правильный ответ.
Процесс передачи информации с использованием языка в психологии называется:
- а) общением;
 - б) речью;
 - в) пониманием;
 - г) восприятием.
33. Задание: отметьте правильный ответ.
Поведение субъекта лучше всего раскрывается:
- а) в домашних условиях;
 - б) в групповом взаимодействии;
 - в) в индивидуальной работе;
 - г) при совместно выполняемой социально полезной деятельности.
34. Задание: отметьте правильный ответ.
Процесс превращения случайной близости людей в трудоспособную группу:
- а) целеполагание;
 - б) группообразование;
 - в) совместная деятельность;
 - г) соперничество.
35. Задание: отметьте правильный ответ.
На высокий уровень групповой сплоченности указывает:
- а) равномерное распределение основных статусных категорий в группе;
 - б) мотивы межличностного общения;
 - в) количество членов группы;
 - г) наличие лидера группы.
36. Задание: соотнесите количество группы с их особенностью.
- а) 7 ± 2 ; 1. Группа менее подвержена делению на группировки.
 - б) 21 ± 2 ; 2. Возможно деление на 2–3 группировки.
 - в) 14 ± 2 .
37. Задание: дополните.
..... общение возникает в процессе выполнения людьми совместной профессиональной деятельности.

Раздел 3. Технологии эффективного общения

38. Задание: дополните.

..... общения возникает в случае непонимания людьми друг друга.

39. Задание: отметьте правильный ответ.

Причины возникновения барьера в общении:

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) эмоции;
- г) внешние обстоятельства.

40. Задание: установите последовательность построения взаимопонимания.

- а) Обеспечение понимания себя другим;
- б) сближение позиций, поддержание взаимопонимания;
- в) изучение и понимание партнера по общению;
- г) возникновение первого впечатления о партнере по общению.

41. Задание: соотнесите стили общения с их характеристиками.

- а) Совместное творчество; 1. Неумение организовать взаимодействие.
- б) устрашение. 2. Постановка целей и их достижение осуществляются совместно.
- 3. Назидательство, покровительство.

42. Задание: соотнесите акцентуации характера и черты характера, ведущие к непониманию в общении.

- а) Возбудимый; 1. Обидчивость, ревность, мстительность.
- б) застревающий. 2. Вспыльчивость, жестокость.
- 3. Тревожность, мнительность.

43. Задание: отметьте правильный ответ.

Трудности в общении в основном проявляются в результате:

- а) незнания психологии личности;
- б) незнания психологии общения;
- в) нежелания понимать партнера по общению;
- г) различия возрастов общающихся.

44. Задание: отметьте правильный ответ.

Человек оказывается неэффективным в общении по причине:

- а) чрезмерного уделения внимания собственной персоне;
- б) нежелания вникать во внутренний мир партнера по общению;
- в) незнания мотивов общения партнера;
- г) незнания возрастных особенностей личности.

45. Задание: соотнесите виды общения и соответствующие им свойства личности.

- а) Эффективное общение; 1. Эгоизм, возбудимость, подозрительность.
- б) неэффективное общение. 2. Общительность, эмпатийность, доверие.

Раздел 4. Вербальная и невербальная коммуникация

46. Задание: отметьте правильный ответ.

Виды коммуникаций:

- а) формальные;
б) неформальные;
в) вертикальные;
г) горизонтальные;
д) интимные;
е) межличностные.

47. Задание: установите последовательность коммуникации.

- а) Отправитель информации;
б) получатель информации;
в) сообщение;
г) канал — средство передачи информации.

48. Задание: дополните.

..... — процесс двустороннего обмена информацией, ведущей к взаимопониманию.

49. Задание: установите соответствие между функциями коммуникации и их назначениями.

- а) Интерактивная; 1. Организация взаимодействия между людьми.
б) экспрессивная; 2. Изменение характера эмоций.
в) информативная.

50. Задание: отметьте правильный ответ.

Речь как коммуникация не включает:

- а) диалог;
б) устную речь;
в) монолог;
г) внутреннюю речь.

51. Задание: дополните.

..... — практическое применение человеком языка в целях общения с другими людьми.

52. Задание: соотнесите виды речи с их содержанием.

- а) Внутренняя речь; 1. Общение с другими людьми.
б) внешняя речь. 2. Речь про себя.

53. Задание: отметьте правильный ответ.

К свойствам речи относится:

- а) выразительность;
 - б) внимательность;
 - в) содержательность;
 - г) воздейственность.
54. Задание: соотнесите функции речи с их назначением.
- а) Семантическая функция; 1. Речь как средство общения с людьми.
 - б) коммуникативная функция. 2. Речь как средство выражения мыслей.
55. Задание: отметьте правильный ответ.
Способы воздействия людей друг на друга:
- а) заражение;
 - б) смешанное;
 - в) внушение;
 - г) убеждение.
56. Задание: отметьте правильный ответ.
Интеллектуальное воздействие на сознание человека через обращение к ее критическому содержанию:
- а) заражение;
 - б) подражание;
 - в) убеждение;
 - г) научение.

Раздел 5. Общение в управлении коллективом

57. Задание: отметьте правильный ответ.
Группа, которая характеризуется гиперавтономией, замкнутостью, закрытостью, изолированностью от других групп:
- а) ассоциация;
 - б) автономия;
 - в) коллектив;
 - г) корпорация.
58. Задание: дополните.
..... — способность оказывать влияние на личность, группу, направляя усилия на достижение целей организации.
59. Задание: отметьте правильный ответ.
Лидерство в группе складывается из компонентов:
- а) делового;
 - б) ситуативного;
 - в) эмоционального;
 - г) информационного.

60. Задание: дополните.
..... — самый авторитетный член группы, обладающий даром внушения и убеждения.
61. Задание: отметьте правильный ответ.
К качествам руководителя — вожака относятся:
а) физические;
б) личностные;
в) эмпатийные;
г) организаторские способности.
62. Задание: отметьте правильный ответ.
Условия, при которых руководитель становится неформальным лидером:
а) если соответствующим образом прописаны его должностные обязанности;
б) если его выбирают в группе по различным социометрическим показателям;
в) если он обладает потребностью в лидерской позиции;
г) если имеет богатый опыт руководства.
63. Задание: соотнесите функции лидера и руководителя.
а) Руководитель; 1. Принимает на работу, распределяет обязанности.
б) лидер. 2. Организует совместную деятельность, мотивирует деятельность работников.
64. Задание: соотнесите взаимодействия руководителя и лидера группы.
а) Руководитель; 1. Взаимодействие в группе.
б) лидер. 2. Взаимодействие с группой и с другими организациями.

ГЛАВА 3

ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

3.1. Теоретические и методологические основы психологии управления

Теория и психология управления являются областью научного знания о законах и закономерностях взаимодействия людей, включенных в различные группы и организации. Такие знания о психологических особенностях поведения человека, взаимодействии и деятельности являются необходимым компонентом как общей, так и профессиональной культуры личности специалиста любого профиля. Психологические вопросы управления универсальны для любой сферы предметной деятельности, поскольку главным звеном управления является человек, группа, чьи психологические особенности остаются неизменными и имеют универсальное значение.

Психология управления развивается на стыке двух научных дисциплин — теории управления и психологии. Это определяет специфику предмета психологии управления, в котором отражены широкие психологические знания в комплексном их представлении с внепсихологическими особенностями строения и функционирования организационных систем.

Психология управления обобщает и систематизирует огромное количество фактов статистического и экспериментального материала, полученных в области человеческих измерений и управления. Это своего рода синтетическая область знания психологии, определяемая:

- конкретным социальным заказом индустриального общества;
- необходимостью сделать управление эффективным;
- желанием максимально использовать «человеческий фактор» в производстве (без принуждения и давления);
- организовать и оптимизировать систему управления организацией.

Необходимо отметить, что данные задачи психологии управления наиболее полно востребованы и, соответственно, реализуются в свободном обществе. Принуждение исключает главные компоненты психологии управления, поэтому психология управления базируется на концепции о том, что использование психологического фактора в производстве, в управлении выгодно экономически.

Психология управления в спорте — отрасль психологии, предметом изучения которой являются психические явления, реализуемые в системах управления и в процессах взаимоотношений и взаимодействий между людьми.

Предмет психологии управления можно охарактеризовать следующим содержанием.

1. *Личность руководителя, ее развитие и совершенствование.*

Среди множества качеств личности в психологии управления важны те, которые помогают успешно осуществлять управленческую деятельность:

– изучается не личность вообще, а личность управляющего, организатора, руководителя. Изучаются ее черты и особенности, которые позволяют оптимизировать и усилить процессы управления, т. е. моделируется личность «сильного руководителя». Изучается и практически формируется проекция черт личности руководителя на личность подчиненных;

– изучая личность руководителя, психология управления не только сравнивает, анализирует факты и ее особенности, а позволяет целенаправленно развивать в себе качества эффективного управляющего, лидера.

2. *Формы и способы организации управленческой деятельности с точки зрения ее эффективности.*

Управленческая деятельность имеет особенность — организует деятельность других людей:

– управленческая деятельность *строится по правилам*, которые исследуются психологией управления;

– управленческая деятельность направленно производит «порядок из хаоса», эффективное управление повышает порядок и, наоборот, неэффективное — снижает. Эффективно работающий руководитель знает основные управленческие действия, постоянно рефлексирова, он анализирует свою деятельность. Он знает основные компоненты управленческой деятельности, и это позволяет ему *компенсировать* недостаточно развитые у него организаторские способности руководителя.

3. *Коммуникативная составляющая управленческой деятельности.*

Коммуникативные качества управляющего развиваются при жизни, и поэтому их необходимо целенаправленно формировать. Поэтому психология управления освещает психологическую проблематику:

– связи управления и общения;

– коммуникативной культуры и умений управляющего;

– ведения переговоров и многие другие формы взаимодействия между людьми;

– публичное, социальное общение, речь и многое другое.

4. *Конфликты в организации, их роль в управлении и способы разрешения.*

Любой коллектив, группа являются социальным организмом, где член группы достигает своих целей и решает задачи посредством группового участия и взаимодействия, в процессе которого возникают конфликты. Руководитель оптимизирует групповые отношения через конфликтное взаимодействие.

Рассмотрим основные понятия психологии управления.

Деятельность является основной психологической категорией.

Через категорию деятельности решаются вопросы согласованности и гармонизации управления. Любая деятельность имеет две стороны — внешнюю (наблюдаемую, видимую, эксплицитную) и внутреннюю (скрытую от прямого наблюдения, имплицитную), объективную и субъективную. Важно отметить, что рассматривать управленческую деятельность без ее внешней или внутренней составляющей невозможно. Ее объективное содержание определяется мерой — оптимальной пропорцией согласования внешнеобъективированной характеристики управленческой деятельности и характеристики ее внутреннего (психологического) содержания. Методологически такую меру согласования определяют два фундаментальных психологических принципа:

– *принцип единства психики и деятельности*, согласно которому внешние и внутренние компоненты деятельности представляют собой целостную систему, они взаимно определяют друг друга и находятся в определенном соподчинении;

– *принцип системного изучения деятельности* предполагает этапность реализации деятельности, анализ ее содержания и психологических механизмов. Анализ содержания отражает объективные характеристики деятельности, а анализ психологических механизмов — собственно субъективное, психологическое содержание.

В деятельности реализуется *принцип единства сознания и деятельности*, согласно которому сознание возникает, формируется и проявляется в деятельности. В этом принципе отражается *активный* характер психической деятельности, в которой складывается модель окружающего мира. В деятельности выражаются *отношения* человека к действительности, к другим людям и к самому себе. В деятельности *формируется личность* человека.

А. В. Карпов (1999) выделяет следующие особенности управленческой деятельности (УД):

а) УД характеризуется опосредованной связью с конечными результатами функционирования той или иной системы управления. Происходит отделение управленческой деятельности от исполнительской, и чем в большей степени она концентрируется вокруг неисполнительских функций и освобождается от исполнительского труда, тем выше ее эффективность;

б) УД специфична по своему предмету. Предполагает воздействие на других людей в целях их организации в совместной деятельности;

в) УД специфична по своему процессу. Ее суть — организация деятельности других людей, своеобразная «деятельность по организации деятельности» — деятельности второго порядка;

г) по содержанию УД представляет реализацию универсальных управленческих функций планирования, прогнозирования, мотивирования, принятия решения, контроля и других;

д) УД принадлежит к особому типу систем — социотехническому, обеспечивающему эффективное функционирование некоторой организационной системы (коллектива);

е) УД специфична по организационному статусу ее субъекта — руководителя, который характеризуется двойственностью. Руководитель одновременно является членом организации и не является им.

Принято выделять следующие уровни УД:

– технический уровень — осуществляется управление низовыми звеньями организации. Здесь руководитель находится непосредственно над исполнителями, осуществляющими неуправленческие виды деятельности. К ним относятся руководители первичного звена: тренеры, преподаватели;

– управленческий уровень — осуществляется управление среднего звена, где контролируется и координируется деятельность руководителей низшего звена. Примером такого уровня руководства может служить деятельность начальника директора школы, ДЮСШ, клуба и т. п.;

– институциональный уровень. Это уровень управления высшего звена, осуществляющий управление государственными организациями. Основным продуктом такой УД являются обоснованные стратегические решения, включающие политические и социальные составляющие;

ж) УД специфична по условиям реализации. Внешняя специфика условий УД складывается из жестких, лимитированных временных

ограничений, частичной, а иногда значительной информационной неопределенности, высокой ответственности за конечные результаты деятельности, нерегламентированности, нехватки и поиска ресурсов деятельности, экстремальных и стрессовых ситуаций и прочих. Внутренняя специфика условий УД определяется необходимостью одновременного выполнения комплекса различных действий и решения многих задач; противоречивостью нормативных предписаний, их неопределенностью, а иногда отсутствием; частой неполноценностью оценочных критериев эффективности деятельности; множественной соподчиненностью руководителей различного уровня в рамках одной управляемой системы; низким уровнем алгоритмизованности УД и др.

В контексте психологии управления решаются вопросы эффективности функционирования организаций. Это связано с психологическим обеспечением эффективности используемых методов управления.

1. Организационные методы затрагивают вопросы совершенствования технологий управления, маркетинга, информационно-аналитического обеспечения управления и др.

2. Финансовые методы реализуют комплекс мер по стимулированию деятельности организации.

3. Научно-технические методы предполагают использование новых технологий, автоматизированных систем управления, научной организации труда.

4. Психологические методы непосредственно затрагивают профессионально значимые свойства психики человека-оператора, руководителя, исполнителя и психологические характеристики, особенности систем управления.

3.2. Системные свойства управления

Процесс управления как система управляющих воздействий сводится к следующим главным моментам (Науменко, 2010):

- к целенаправленному воздействию на управляемый объект;
- воздействие осуществляется в некоей системе, у которой существует структура, организация;
- воздействие носит информационный характер — информация функционирует между частями системы — элементами, тем самым осуществляется связь как внутри системы, так и вне ее;
- мера функционирующей информации и ее качество определяют уровни организации системы;

– информационное обращение в системе и межсистемном плане определяет существование систем управления.

К основным свойствам систем управления относятся следующие (Науменко, 2010).

1. *Неаддитивность*. Этим термином обозначается несводимость интегративной композиции системы к сумме ее подсистем (входящих в нее элементов). Так, рассматривая организацию в качестве системы, принципиально нельзя характеризовать ее с позиции набора отдельных подразделений.

2. *Эмерджентность*. Проявляется в том, что целевые функции, целевое предназначение целостной системы, как правило, не совпадает с целевыми функциями ее подсистем. То есть целое проявляет свойства, возникающие только в результате взаимодействия его компонентов.

3. *Синергичность*. Направленность действий, влияний в системе, приводящая к усилению конечного результата. При хорошем согласовании подсистем возрастает степень упорядоченности системы, усиливается ее синергичность. Примером может служить управление хорошо подготовленной спортивной командой к предстоящей игре, где конечный результат определяется высоким согласованием действий каждого игрока.

4. *Мультипликативность*. Это свойство выражается в том, что взаимодействия между элементами в системе (как положительные, так и отрицательные) чаще всего обладают свойством умножения (и даже возведения в степень), а не сложения.

5. *Целостность*. Обозначает такое свойство систем, существующих как организационно-функциональное образование, согласно которому каждый элемент системы выполняет определенные функции.

6. *Обособленность*. Характеризует относительную изолированность, автономность организации.

7. *Централизованность*. Свойство рационального соотношения элементов в системе и процессов централизации-децентрализации управления в ней. Так, в сложных живых системах функцию централизации выполняет центральная нервная система, а в группе — лидер, руководитель, менеджер и т. д.

8. *Адаптивность*. Способность системы изменяться в пределах эффективного и стабильного функционирования при воздействии негативных факторов внешней среды или внутрисистемных помех.

9. *Совместимость*. Свойство взаимной приспособляемости, взаимной адаптивности в структуре элементов системы. Пример сов-

местимости в системе управления — оптимальный социально-психологический климат в группе.

10. *Обратная связь*. Свойство информационного обращения в системе, определяемое направлением информационного потока от полюса выхода из системы к полюсу ее входа. Системы с обратной связью более приспособлены к работе в вероятностно-ориентированных ситуациях с напряженной, повышенной ответственностью (системы управления ядерной энергетикой).

3.3. Информационное обеспечение процессов управления

Системы управления обладают определенным ситуационным пространством, в котором реализуются управленческие воздействия, коммуникации. Всякие воздействия в системе сопряжены с процессами приема, переработки и использования информации. Информация является средством и мерой организации системы управления (Науменко, 2010).

Понятие информации можно сформулировать по нескольким основаниям:

- как совокупность знаний, сведений, данных;
- как меру изменения монотонности;
- как меру энтропийности.

Наиболее современным определением информации является последнее. Родившаяся в недрах кибернетики, теория информации тесно связывает ее определение с энтропией. Это одно из основных понятий классической физики, и связано оно со способностью энергии к превращениям. Н. Винер пишет так: «Количество информации в системе есть мера организованности системы, точно так же энтропия системы есть мера дезорганизованности системы, одно равно другому, взятому с обратным знаком». Одно понятие — информация есть отрицание энтропии (или мера энтропии).

Информация составляет важнейшие характеристики окружающего нас мира и, наряду с материей и энергией, обладает некоторыми присущими только ей особенностями:

- а) являясь абстрактной, она отражает свойства материального мира (объекта) и не может возникнуть из ничего;
- б) информация обладает некоторыми свойствами материи, ее можно получить, запасти (записать, накопить), уничтожить (стереть), передать;

в) информация в любых сферах знаний является единственным видом ресурса, который в ходе исторического развития человечества не только не истощается, а постоянно увеличивается, совершенствуется.

Существует большое разнообразие управленческой информации. Приведем пример такой классификации (Зайцев, 2005).

По аспектам управления информация может классифицироваться по:

- характеру восприятия информации человеком;
- форме представления;
- источникам возникновения;
- времени ее использования;
- отношению к системе.

По возможности использования психологическая среда управления определяется наличием в ней управленческого общения. Управленческое общение предполагает тесные взаимоотношения между субъектом и объектом управления. Такие взаимоотношения носят иерархический характер, так как всякий субъект управления со стороны организации более высокого уровня, в свою очередь, является объектом управления; они являются активными, поскольку объект управления посредством обратных связей оказывает воздействие на первоначального субъекта. Поэтому правильнее говорить о субъект-субъектных отношениях в управленческой деятельности.

Выделяют несколько форм управленческого общения (Сельченок, 1998):

- *субординационная* — между руководителем и подчиненным, в ее основе лежат административно-правовые нормы;
- *случайно-товарищеская* определяется как общение между коллегами. В ее основу положены административно-моральные нормы;
- *дружеская* — общение между руководителями, между руководителями и подчиненными. В основе лежат морально-психологические нормы взаимодействия, неформальные, личные отношения.

3.4. Конфликты в организациях

Конфликты охватывают все сферы жизнедеятельности людей, всю совокупность социальных отношений, социального взаимодействия. Структура конфликта представляется следующим образом (Науменко, 2008).

Субъекты и участники конфликта. Понятия «субъект» и «участник» конфликта не всегда тождественны. Субъект — это активная сторона, способная создать конфликтную ситуацию и влиять

на ход конфликта в зависимости от своих интересов. Участник конфликта может сознательно (или не вполне сознавая цели и задачи противостояния) принять участие в конфликте, а может случайно или помимо своей воли быть вовлеченным в конфликт. В ходе развития конфликта статусы участников и субъектов могут меняться местами. Также необходимо различать прямых и косвенных участников конфликта. Последние представляют собой определенные силы, преследующие в чужом конфликте свои интересы.

Косвенные участники могут:

- провоцировать конфликт и способствовать его развитию;
- содействовать уменьшению интенсивности конфликта или полному его прекращению;
- поддерживать ту или иную сторону или обе стороны одновременно.

В реальном конфликте каждая из сторон стремится понизить ранг противника и повысить свой собственный. Статус может оказать значительное влияние на положение (позицию) того или иного субъекта и участника в реальном конфликте. Сила в социальном конфликте — это возможность и способность сторон конфликта реализовать свои цели вопреки противодействию оппонента (противника). Она включает всю совокупность средств и ресурсов как непосредственно задействованных в противоборстве, так и потенциальных. Пока конфликт находится в стадии зарождения, его потенциальные субъекты имеют лишь примерное представление о реальной силе противоположной стороны и о возможной реакции окружающей среды на социальный конфликт. Только с началом конфликта и в ходе его развития информация о силе сторон становится более полной.

Объект конфликта. Одним из непреходящих элементов конфликта является объект, т. е. конкретная причина, мотивация, движущая сила конфликта. Все объекты подразделяются на три вида.

1. Объекты, которые не могут быть разделены на части, владеть ими совместно с кем-либо невозможно.
2. Объекты, которые могут быть разделены в различных пропорциях между участниками конфликта.
3. Объекты, которыми оба участника конфликта могут владеть совместно. Это ситуация «мнимого конфликта».

Представление о ситуации. Каждый из участников конфликта составляет свое представление о ситуации, сложившейся в зоне разногласий и охватывающей все связанные с ней разногласия. Эти представления, очевидно, не совпадают. Стороны конфликта видят дело по-разному — это, собственно, и создает почву для столкнове-

ния. Конфликт прорастает на этой почве, когда, по крайней мере, один из двоих воспримет ситуацию как проявление недружелюбия, агрессии или неправильного, неправомерного образа мыслей другого участника конфликта. Если человек считает конфликтную ситуацию реальной, то это влечет реальные конфликтные последствия. Иначе говоря, если кто-то полагает, что вступил в конфликт, то он и в самом деле оказывается в конфликте. А тот, с кем он конфликтует, может даже не подразумевать, что находится в конфликтных отношениях.

Мотивы конфликта. Почему два человека представляют себе одно и то же по-разному? Для этого должны быть какие-то причины. Таких причин можно назвать много, но все они в конечном счете ведут к тому, что у каждого человека складывается свой комплекс установок, потребностей, интересов, мнений, идей и т. д., на основе которого он воспринимает и оценивает все, с чем сталкивается. На этой основе у него возникают и соответствующие мотивы — стремления, побуждения к действиям, направленным на реализацию его установок, потребностей и т. д. Но и в том и в другом случае они самым существенным образом влияют на отношение человека к важным для него вещам. Мотивация инициирует процесс, который психологи называют формированием цели. Цель выступает как мысленно представляемый результат, который индивид хотел бы в данной ситуации достичь. Возможен также конфликт вследствие того, что человек любит или восхищается двумя индивидами, которые не терпят или ненавидят друг друга.

Если у двух людей их представления о какой-либо ситуации вступают в противоречие и возникают разногласия по поводу каких-то важных для них вопросов, то их мотивы, соответственно, тоже расходятся.

Действия в условиях конфликта. Когда у людей есть зона разногласий, есть различные представления о ситуации, возникающей в связи с существованием этой зоны, есть противоречащие друг другу, одновременно неосуществимые мотивы и цели — то, естественно, эти люди начинают вести себя так, что их действия сталкиваются. Действия каждой стороны мешают другой стороне достичь своей цели. В таком столкновении направленных друг против друга действий и противодействий, собственно говоря, и заключается реальное протекание конфликта. Основными видами действий одной из конфликтующих сторон, которые другая оценивает как конфликтные, враждебные, направленные против нее, являются:

– создание прямых или косвенных помех для осуществления планов и намерений другой стороны;

- невыполнение другой стороной своих обязанностей и обязательств;
- захват или удержание того, что, по мнению одной стороны, не должно находиться во владении другой стороны;
- нанесение прямого или косвенного вреда имуществу или репутации (например, распространение порочащих слухов);
- унижающие человеческое достоинство действия (в том числе словесные оскорбления или оскорбительные требования);
- угрозы и другие принуждающие действия, заставляющие человека делать то, что он не хочет и не обязан делать; физическое насилие.

Предельно обобщая подходы к пониманию конфликта, можно отметить, что конфликты объясняются через:

- противоречия и столкновения позиций в социуме;
- различия интересов участников социума;
- противоречия, столкновения и различие интересов, проявляющихся в нормах поведения (поведенческий аспект);
- отсутствие согласованных позиций в социуме;
- возникновение противоречий и угроз удовлетворения базовых потребностей человека как члена социума, когда конфликт возникает с ростом состояния неопределенности их удовлетворения.

Руководителю необходимо уметь ориентироваться в ситуации конфликта и принимать эффективные решения для того, чтобы конфликт не выполнял негативную роль в социуме, а являлся бы средством управления, мобилизации и оптимизации реальных социальных, творческих и других отношений человека. Для этого специалист должен знать и уметь:

- правильно предотвратить конфликт, разрушающий оптимальную систему управления и организации в социуме, в отношениях между людьми;
- адекватно вести себя в конфликте, чтобы снизить его разрушающее и усилить гармонизирующее действие;
- защитить личность конфликтанта от деструктурирующего воздействия конфликта;
- завершить конфликт с наименьшими потерями для конфликтующих сторон и получить выигрыш от его рационального разрешения.

Организационно-управленческий конфликт — это конфликт между членами управляющей организации, руководителями и исполнителями, образующимися в их составе первичными группами, между различными подразделениями в данной системе управления по по-

воду целей, методов и средств управленческой и организационной деятельности, а также ее результатов и социальных последствий.

Как и другие типы конфликта, организационно-управленческий конфликт означает столкновение субъектов, связанное с противоречивыми позициями, целями, ценностями и представлениями об общественном процессе жизни людей, наций, государства и т. д. Вместе с тем специфика определения данного типа конфликта, особенность всех его признаков вытекают из того, что здесь речь идет о взаимодействиях внутри определенной целевой группы (части управляющей системы) или ее с другими частями.

Наиболее сложной и конфликтогенной в социальных взаимодействиях является сфера управления и управленческих отношений. В процессе осуществления управленческих функций в различных сферах социальной действительности проявляются условия, в которых объективно и субъективно формируется конфликтность. Управление, как один из самых сложных видов социальных отношений, сопряжено с большим количеством проблем и противоречий, создающих систему предпосылок конфликтности в этой сфере.

Источниками любых конфликтов в сфере управления являются противоречия, которые переходят в конфликт, как только для этого сформируются определенные условия (возможности). Каждому виду и типу конфликтов соответствуют свои, специфические противоречия. Эти противоречия в конечном счете обуславливаются структурой и содержанием социального взаимодействия — спецификой управления.

Конфликты в сфере управления можно классифицировать следующим образом:

- по характеристикам субъектов конфликтного взаимодействия;
- по источникам конфликтности;
- по характеристикам динамики управленческой деятельности (по функциям управления).

Причины организационно-управленческих конфликтов:

- распределение ресурсов;
- различия в целях;
- различия в представлениях и ценностях;
- различия в манере поведения и в жизненном опыте;
- неудовлетворительные коммуникации.

3.5. Группа и личность в системе управления

Современный анализ систем управления и разработка их эффективной практики немислимы без психологического определения

и учета понятий «группа», «малая группа», «коллектив» и др. Это следует из того, что деятельность индивида и его управляемость в группе и в изоляции существенно различаются. В группе, в коллективе человек ведет себя иначе, чем в изолированных условиях.

Психологическое определение малой группы. Существует много определений, но все они сводятся к понятию того, что это немногочисленная социальная группа, члены которой объединены общей деятельностью и находятся в постоянном личном контакте друг с другом. И это является основой возникновения как эмоциональных отношений, так и особых групповых норм и ценностей. Основными признаками малой группы являются:

- общая цель и общая для всех членов группы деятельность;
- личные контакты между членами группы;
- определенный эмоциональный климат внутри группы;
- наличие особых групповых норм и ценностей;
- наличие у членов малой группы чувства принадлежности к ней;
- автономность малой группы, т. е. относительная независимость ее от членов других групп;
- сплоченность малой группы, т. е. группа всегда чувствует себя как нечто единое, целое;
- наличие действенного социального контроля;
- наличие особых форм и способов управления деятельностью группы со стороны ее членов.

Из приведенных выше признаков в психологии выделяют еще и вторичные эффекты, которые также составляют специфику малой группы:

- конформность членов малой группы;
- интимность (интимность дистанции общения) отношений между членами малой группы;
- гомогенность членов малой группы — это значит, что существует некоторое подобие психологических, социально-психологических и других характеристик членов малой группы (пол, возраст, образование, система ценностей, ориентация, установки и т. п.);
- добровольность объединения членов в группу;
- определенная стабильность группы означает тот факт, что всегда имеется определенный промежуток времени, в течение которого группа реально существует в определенном составе.

Личность как объект и субъект управления. Личность выражает в человеке его социальные признаки. Если человек является носителем самых различных свойств, то личность — это основное его свойство, в котором реализуется его социальная сущность. Личность

определяет в человеке принадлежность к определенному обществу, определенной исторической эпохе, культуре, науке и т. д. Если человек по каким-либо причинам не является носителем социальных свойств, то он не обладает личностью, или при недостаточном обладании социальными свойствами говорят о неразвитой, деградированной, патологической и пр. личности.

Центральной фигурой в системах управления, их субъектом, выступает руководитель, лидер, ситуативный лидер. Большую роль играют его моральные, психологические, профессиональные качества. Например, если главным средством управляющего воздействия является внушение, особую важность приобретают такие свойства руководителя, как авторитетность, экспрессивность и др.; практика управления полностью подтверждает теоретическое положение о том, что весь спектр коммуникативного взаимодействия в системе управления, происходящего на уровне личности, наиболее эффективен. То есть управление в системах «субъект-объектных», «субъект-субъектных» и «объект-субъектных» отношений осуществляется на уровне личностных отношений.

Характеристики субъекта управления, определяющие эффективность управляющего воздействия (Панфилова, 2009): социальный статус, авторитет руководителя, престижность должности в конкретной организационной структуре.

Личностные качества субъекта воздействия — руководителя, лидера:

- обаяние, волевое, интеллектуальное, характерологическое превосходство;
- неординарная внешность (именно неординарная, а не привлекательная или красивая);
- впечатляющая эрудиция (или умение произвести такое впечатление), но не выпячивание собственного интеллектуального превосходства;
- остроумие, сочетаемое с привлекательными качествами политика;
- уверенность в себе, явная психологическая защищенность;
- внимание к окружающим;
- способность увлечь, эмоционально заразить собеседника;
- уровень умений субъекта адекватно применять приемы, правила и способы воздействия на объект управления с учетом цели и особенностей коммуникации.

Особенности ролевого поведения субъекта управления. Субъект должен обладать некоторыми чертами обаяния, дополненными качествами лидера, способного порождать в людях страх и благоговение,

а также оперировать некоторой неопределенностью (недосказанность, таинственность).

Характер отношения субъекта к объекту (руководителя к подчиненному): доброжелательное, тактичное, предупредительное; в зависимости от ситуации — требовательное, строгое, принципиальное.

Отношение субъекта воздействия к самому процессу управления.

Таким образом, наличие перечисленных качеств в личности субъекта управления сделает управление эффективным.

Психологический анализ личности руководителя. Одним из самых существенных критериев эффективности управления является личность самого руководителя. Эффективное руководство зависит не столько от его стилей, средств, сколько от личностных качеств руководителя-лидера. Выделяются следующие профессионально важные качества руководителя:

– *уверенность в себе.* Это значит, что, оценивая такое качество руководителя, подчиненный будет чувствовать, что на такого руководителя можно полностью положиться, что в трудной ситуации он его поддержит и защитит;

– *эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость.* Такое качество личности эффективного управляющего означает возможности высокого самоконтроля над своей эмоциональной сферой;

– *креативность.* Это способность руководителя к творческому решению задач, к творческой оценке действительности;

– *предприимчивость, стремление к достижениям.* В этом отражается важная потребность руководителя — потребность в самореализации;

– *ответственность и надежность.* Эти качества не нуждаются в комментариях;

– *независимость.* Готовность руководителя самостоятельно принимать решения и нести ответственность за них;

– *общительность (коммуникабельность).* Это позволяет оптимально строить свои отношения с людьми.

Все эти качества характерны для руководителя спортивной организации, спортивной команды.

3.6. Личность как объект управления

Руководителю коллектива важно знать следующее. Действия человека при выполнении какого-либо задания всегда определяются комплексом внутренних и внешних факторов. Уровень влияния этих факторов и их объективная ценность весьма изменчивы. Возможна их компенсационная замена.

К внутренним факторам относятся:

1) профессиональные возможности (знания, умения, способности, опыт);

2) производительные возможности (физическая работоспособность, физические и умственные способности, житейский темп, личный режим). Эти возможности отражают субъективные факторы, участвующие в определении процесса деятельности, а профессиональные возможности — в определении содержания деятельности;

3) личностные возможности, которые отражают субъективные факторы, характеризующие индивидуальную специфику или особенности поведения работника. Сюда относятся личностные качества (моральный облик, личная зрелость);

4) общественные возможности (положение, межличностные взаимодействия, система ценностей). Они отражают субъективные факторы, характеризующие формы социального взаимодействия, используемые индивидом в своей профессиональной деятельности;

5) мотивационные возможности (потребности, мотивы, цели, интересы, устремления). Они отражают субъективные факторы, характеризующие отношение и подход работника к выполняемой деятельности и установленным целям.

К внешним факторам относятся:

1) формы управления, методы, стиль руководства;

2) технологические процессы;

3) внерабочие влияния;

4) внешние условия профессиональной деятельности;

5) организация труда;

6) социальная оснащенность трудового процесса;

7) техническая оснащенность.

В деятельности руководителя внешние факторы обнаруживаются довольно легко, значительно сложнее с внутренними факторами. Эта сфера недоступна прямому познанию, она проявляется комплексно и косвенно. Психологические исследования в этой области позволяют говорить более конкретно о внутренних детерминантах поведения человека. Для этого необходимо знать следующее:

1) основные признаки темперамента проявляются в формах реакции человека на события, окружающую среду и людей, с которыми он встречается;

2) основные признаки характера проявляются в моральном облике человека, в его отношении к другим людям, к выполняемой работе, к различным событиям и самому себе;

3) мировоззренческий облик человека проявляется в системе взглядов на основные вопросы жизни и общественного бытия;

4) квалификационный облик проявляется в системе способностей, знаний, умений, опыта;

5) мотивационный облик проявляется в общем настрое и направленности поведения человека, в его общей ориентации;

6) жизненные перспективы (планы) и усилия, которые человек прилагает для их достижения;

7) преобладающая черта в отношениях с другими людьми — доверчивость или осторожность, откровенность или замкнутость, общительность или нелюдимость и др.;

8) отклонения или особые черты, как, например, повышенное чувство одиночества, чрезмерная доверчивость, мнительность, повышенная забота о своем здоровье, психические нарушения другого порядка и т. д.

В процессе управления коллективами возникает ряд практических вопросов, требующих своевременного и обязательного разрешения. К ним относятся:

1) подготовка человека к труду в процессе профессионального обучения. Упор делается на формирование знаний и навыков в определенной области деятельности;

2) обеспечение соответствия между возможностями работника и требованиями соответствующей профессии. Упор делается на определение личной и трудовой пригодности при подборе и расстановке работников;

3) приспособление работника к социальным условиям работы и к коллективу. Упор делается на срабатываемость, сживание с коллективом и социальные условия. Критическим моментом здесь является первое столкновение представлений работника с действительностью и его вхождение в коллектив;

4) обеспечение соответствия между объективными условиями труда и возможностями работника. Упор делается на подготовку рабочего места и условий труда с учетом психофизиологических особенностей работника. Важным звеном здесь является установление критериев надежности результатов труда;

5) обеспечение соответствия между трудовым и нетрудовым режимом. Упор делается на те аспекты социальной политики учреждения, которые касаются жизни и быта всех членов коллектива. Важным здесь является определение значения отдельных факторов, действующих в нерабочее время;

6) обеспечение готовности работников к изменению места и характера работы. Упор делается на формирование рационального отношения ко всем изменениям, происходящим в учреждении, с учетом профессиональной и квалификационной подготовки членов коллектива;

7) влияние на характер занятий людей вне предприятия с учетом производительности труда и удовлетворенности им. Упор делается на систематическое общественно-воспитательное воздействие;

8) преодоление сложных критических ситуаций в личной жизни работника. Упор делается на создание условий для личного контакта работника с руководящими работниками учреждения. Важным здесь является формирование должного профессионального и личного авторитета административных работников.

3.7. Психология управленческой эффективности

Понятие эффективности управления отражает следующую проблематику (Науменко, 2008):

– при каких условиях управление может стать максимально эффективным;

– по каким признакам или критериям эффективное управление отличается от неэффективного управления;

– каковы психологические критерии эффективного управления?

Ответы на эти вопросы можно найти в традиционных и современных концепциях эффективного управления.

Теория стилей управления. Немецкий психолог К. Левин еще в прошлом веке экспериментально вывел и описал три основных стиля управления: авторитарный (директивный); демократический (коллегиальный); либеральный (нейтральный, не вмешивающийся). Несмотря на преимущества демократического стиля управления, К. Левин отмечал и существенные его недостатки:

– неэффективность в экстренных ситуациях принятия управленческого решения;

– неэффективность при низкой квалификации работников и низком культурном уровне их развития;

– неэффективность, зависящая от некоторых особенностей личности управляемых и управляющего (например, высокая степень конформности, внушаемости, низкая коммуникабельность и др.).

Поэтому демократический стиль не всегда более эффективен, чем, например, авторитарный, который в определенных ситуациях является гораздо более эффективным. К тому же установлено, что оба стиля управления в чистом виде не встречаются, а сами стили чаще всего бывают *индивидуальными*. В зависимости от ситуации и своих личностных качеств руководитель может быть одновременно и авторитарным, и демократическим. Иногда невозможно определить даже доминирующий стиль управления (как эффективный, так и неэффективный).

Иногда форма и содержание стиля не совпадают: авторитарный по сути руководитель ведет себя внешне демократично (улыбается, вежлив, благодарит за участие в дискуссии, но решения принимает единолично и до начала дискуссии) или наоборот. Таким образом, эффективность управления не зависит от стилей работы руководителя (управляющего). Это значит, что актуальный способ принятия решения не может являться критерием эффективности либо неэффективности.

Управленческая матрица. Разработана американцами Р. Блейком и Д. Мутоном, которые предложили измерять эффективность любой управленческой деятельности двумя «мерами»:

– *степенью внимания к управляемому процессу.* Это предполагает отношение руководителя к широкому кругу вопросов, касающихся эффективности принимаемых решений, подбора кадров, организации людей и управляемого процесса, объема и качества выпускаемой продукции;

– *степенью внимания к людям* (забота о людях).

Высокие показатели по этим параметрам являются признаком эффективного управления. Однако глубокий психологический анализ этого критерия показывает лишь его теоретический характер. В реальной управленческой деятельности сочетание максимального внимания к производству с максимальным вниманием к людям вряд ли возможны.

Современные научные разработки содержат более современные и точные критерии эффективности управления.

Теория рационального управления опирается на экспериментальные разработки американских специалистов в области менеджмента. На основании этого японец Т. Коно предложил концепцию рационального управления и четыре типа управления: 1) новаторско-аналитический; 2) новаторско-интуитивный; 3) консервативно-аналитический; 4) консервативно-интуитивный.

Наиболее эффективен первый тип управления. Он позволяет обеспечить организационное выживание в условиях острой рыночной конкуренции.

Он включает в себя следующие элементы управленческого поведения:

- преданность организации;
- энергичность и новаторство;
- чуткость к новой информации и идеям;
- генерирование большого числа идей и инициатив;
- быстрое принятие решения;
- хорошая интеграция коллективных действий;

- четкость в формулировании целей и установок;
- готовность учитывать мнения других;
- терпимость к неудачам.

Т. Коно называет такой тип управления — разновидностью соучаствующего руководства. В поведении такого управляющего элементы технократизма сочетаются с широким видением ситуации и умением работать с людьми.

Экспериментально установлено, что наибольшей эффективности управления достигает руководитель авторитарного типа в ситуациях, требующих высокой и низкой степени контроля, а демократического типа — в ситуациях со средней степенью контроля.

Теория ситуационного лидерства. Американскими специалистами экспериментально выявлено, что эффективен лишь тот руководитель, который обладает таким управленческим качеством, как лидерство. Только лидер может быть эффективным руководителем вне зависимости от стиля управления.

Важнейшие моменты эффективного управления лидера-руководителя:

1) если стиль руководства лидера в наибольшей мере соответствует уровню развития группы;

2) если лидером-руководителем адекватно используются четыре основных стиля управления:

а) *указание* — лидер тщательно инструктирует подчиненных, отмечает ошибки, четко разъясняет их суть и показывает возможности для улучшения работы;

б) *популяризация* — лидер-руководитель инициативен, предлагает новое, вовлекает работников в деятельность, обсуждает вместе с ними ситуацию деятельности и ее результаты, формирует у них чувство личной ответственности и гордости за результаты труда;

в) *участие в управлении* — лидер-руководитель концентрируется на морально-психологическом климате организации, ограничивает прямые указания и контроль, поощряет личную причастность работников, поощряет ответственность и инициативу;

г) *передача полномочий* — лидер-руководитель оставляет за собой конечные формы контроля и ответственности, промежуточные формы передаются на места.

Контрольные вопросы и задания

1. Психология управления: ее объект и предмет.
2. Функции управления.

3. Модели поведения руководителя в процессе принятия решения.
4. Мотивация как фактор управления личностью.
5. Руководство и лидерство.
6. Малая социальная группа как социально-психологическая характеристика организации.
7. Коммуникативная сторона управленческого общения.
8. Интерактивная сторона управленческого общения.
9. Перцептивная сторона управленческого общения.
10. Имидж руководителя и его слагаемые.
11. Деловые характеристики личности руководителя.
12. Специальные способности руководителя (коммуникативные, организаторские).
13. Критика как метод управления.
14. Стили руководства коллективом.
15. Перечислите качества успешного руководителя.

Список литературы

1. *Андреева, Г. М.* Социальная психология / Г. М. Андреева. — М. : МГУ, 2006.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Социальная психология : учебник для студентов вузов. — Омск : СибГУФК, 2011.
3. *Еникеев, М. И.* Общая и социальная психология. — М. : Педагогика, 2009.
4. *Ильин, Е. П.* Психология общения и межличностных отношений. — СПб. : Питер, 2011.
5. *Науменко, Е. А.* Управление конфликтами : учебное пособие. — Тюмень : ТГУ, 2008.
6. *Науменко, Е. А.* Психология управления : учебное пособие. — Тюмень : ТГУ, 2010.
7. *Науменко, Е. А.* Социальная психология : учебное пособие. — Тюмень: ТГУ, 2013.
8. *Панкратов, В. Н.* Психотехнология управления людьми: практическое руководство. — М. : Изд-во Института психотерапии, 2001.
9. *Свенцицкий, А. А.* Социальная психология : учебник для студентов вузов. — М. : МГУ, 2010.

Тестовые задания для проверки знаний

1. Психология управления изучает:
 - а) специфику процессов мышления;

- б) психологические параметры личности;
 - в) особенности поведения человека;
 - г) психические явления, реализуемые в системах управления.
2. Системное проявление управляющих воздействий предполагает:
- а) осуществление воздействия в некой системе;
 - б) информационный характер воздействия;
 - в) реализацию профессиональных качеств руководителя;
 - г) положительный социально-психологический климат в организации.
3. Свойство синергичности систем управления характеризует:
- а) зависимость от целевых функций;
 - б) усиление конечного результата функционирования;
 - в) интегративную композицию системы;
 - г) рациональное соотношение элементов в системе управления.
4. Свойство мультипликативности систем управления характеризует:
- а) информационное обращение в системе;
 - б) высокий уровень совместимости элементов;
 - в) принцип взаимодействия между элементами;
 - г) направление информационных потоков.
5. Адаптивность систем управления проявляется в процессах:
- а) централизации-децентрализации;
 - б) определения границ ответственности;
 - в) несводимости целевых функций элементов к функциям целостной системы;
 - г) изменения в пределах эффективного и стабильного функционирования.
6. Организация как система принадлежит к типу систем:
- а) открытых;
 - б) закрытых;
 - в) полуоткрытых;
 - г) вероятностных.
7. Управленческая деятельность принадлежит к особому типу систем:
- а) социотехнических;
 - б) технологических;
 - в) информационных;
 - г) динамических.
8. В практике управления принято выделять один из видов управления:
- а) оперативный;

- б) итоговый;
 - в) текущий;
 - г) прогрессивный.
9. Планирование как поэтапный процесс реализации управленческих функций включает в себя этап:
- а) осмысливания;
 - б) согласования;
 - в) координации;
 - г) анализа полученных результатов.
10. Пластичность систем управления определяет:
- а) стабильность связей и отношений;
 - б) устойчивость функционирования;
 - в) потенциал развития;
 - г) показатель уровня организованности системы.
11. Содержательное определение информации, по определению Н. Винера, дается с позиции:
- а) энергетической детерминанты;
 - б) устранения неопределенности;
 - в) вероятностной ее основы;
 - г) меры структурной сложности.
12. Коммуникативная организация среды управления предполагает:
- а) высокую надежность ее функционирования;
 - б) специфический способ обмена информацией;
 - в) наличие организационной структуры;
 - г) интенсивный способ общения.
13. Матричный способ движения информации основан на принципе:
- а) движения информации в горизонтальном направлении;
 - б) вертикального направления;
 - в) хаотичного движения информации;
 - г) одновременного движения.
14. Управленческая деятельность определяется:
- а) системой межличностных отношений работников в организации;
 - б) реализацией групповых интересов и потребностей;
 - в) реализацией управленческих решений;
 - г) достижением поставленных целей.
15. В основе линейной структуры управления лежит принцип:
- а) дополнения;
 - б) иерархичности;
 - в) оптимизации;
 - г) последовательности.

16. К недостаткам линейно-функциональных структур управления относят:
- а) сложность построения;
 - б) нарушение принципа единоначалия;
 - в) отсутствие горизонтальных связей;
 - г) ограниченную пригодность в условиях диверсификации.
17. Матричные структуры управления обладают одним из недостатков:
- а) ограниченной пригодностью в условиях диверсификации;
 - б) излишней жесткостью управления;
 - в) повышенной конфликтогенностью;
 - г) сложностью подбора руководителей.
18. Информационную специфику децентрализованной коммуникативной сети управления определяют:
- а) нисходящие информационные потоки;
 - б) конфигурация информационного взаимодействия в структуре управления;
 - в) особенности соотношения внешних и внутренних источников информации;
 - г) условия хранения и использования информации.
19. Системообразующим фактором выделения организационных структур управления является:
- а) существование элементов структуры;
 - б) форма движения информации;
 - в) способ объединения элементов;
 - г) временной принцип существования.
20. Иерархический принцип движения информации предполагает:
- а) движение информации по вертикали;
 - б) движение информации по циклическим, замкнутым коммуникативным сетям;
 - в) движение информации по горизонтали;
 - г) смешанный тип движения информации.
21. По форме представления в практике управления выделяют следующий вид информации:
- а) комбинированный;
 - б) социальный;
 - в) аналоговый;
 - г) закрытый.
22. Главным системообразующим признаком управленческой деятельности является:
- а) ее групповой характер;

- б) ее осознаваемый характер;
 - в) комплексная, междисциплинарная форма организации;
 - г) сложная система взаимодействия между ее субъектом и объектом.
23. В определение информации, функционирующей в системе управления, включают:
- а) некую знаковую систему;
 - б) параметры совокупных знаний, сведений, данных;
 - в) параметры кодирования-декодирования;
 - г) меры энтропийности.
24. Специфичность управленческой деятельности по содержанию определяет функция:
- а) замещения;
 - б) принятия решения;
 - в) предвидения;
 - г) социального ориентирования.
25. Авторитарные организационные структуры управления характеризуются:
- а) простой формой соподчинения;
 - б) низкой адаптивностью;
 - в) матричным принципом движения информации;
 - г) преобладанием организационно-распорядительных методов управления.
26. Свойство мультипликативности систем управления означает:
- а) линейную зависимость взаимодействия элементов в системе;
 - б) нелинейную зависимость взаимодействия элементов в системе;
 - в) ситуативную обусловленность функционирования системы;
 - г) свойство саморегуляции системы управления.
27. Коммуникативная организация среды управления включает:
- а) системное взаимодействие в организации;
 - б) межличностное восприятие в организации;
 - в) управленческую оценку взаимовлияния в организации;
 - г) обмен и функционирование информации в организации.
28. К организационным структурам управления иерархического типа относится:
- а) проектная;
 - б) линейная;
 - в) матричная;
 - г) конгломератная.

29. Организационный статус личности руководителя определяется:
- а) строгой субординацией отношений в организации;
 - б) системным исполнением служебных заданий;
 - в) нацеленностью на реализацию функций контроля;
 - г) личностной проекцией на процесс управления.
30. Стремление работника быть личностью относят к:
- а) биогенному уровню потребностей;
 - б) социогенному уровню потребностей;
 - в) высшему уровню потребностей;
 - г) психофизиологическому уровню потребностей.
31. Опосредованная связь управленческой деятельности с конечными результатами функционирования проявляется:
- а) в разграничении прав и ответственности;
 - б) в освобождении от исполнительских функций;
 - в) в независимости эффективного организационного взаимодействия от условий;
 - г) в функциях оценки результата.
32. Специфичность управленческой деятельности по ее предмету проявляется в:
- а) системе субъект-субъектных отношений;
 - б) системе субъект-объектных отношений;
 - в) системе объект-объектных отношений;
 - г) системе объект-субъектных отношений.
33. Эффект Фишхофа состоит в том, что:
- а) субъективно более достоверной представляется информация прошлого;
 - б) хорошо вспоминаются негативные события прошлого;
 - в) наиболее значимой представляется информация настоящего;
 - г) хорошо запоминается информация по специальной методике.
34. Общая мотивированность работника зависит от:
- а) психического состояния;
 - б) ценностей личности и ориентаций;
 - в) уровня квалификации;
 - г) качества выполняемой работы.
35. В психологии управления под основанием власти понимают:
- а) потенциал влияния и его средства;
 - б) способы влияния на объект управления;
 - в) изменения в поведении управляемых;
 - г) динамику взаимоотношений в группах и организациях.

36. Психологическую специфику понятия мотива от понятия потребности отличает:
- а) уровень осознания и социальная детерминанта;
 - б) наиболее высокая избирательность;
 - в) функциональная характеристика;
 - г) более высокий уровень интенсивности.
37. Стрессы руководителя в управлении наиболее активно вызывают:
- а) рационализация рабочего дня;
 - б) дефицитность времени;
 - в) необходимость делегирования полномочий;
 - г) чередование тактик выполнения работ.
38. Главная особенность практического мышления руководителя состоит в:
- а) выполнении мыслительных операций;
 - б) возможности вычленить и определить проблему и сформулировать задачу;
 - в) умении детализировать управленческую задачу;
 - г) умении сделать правильные выводы.
39. Экспертная власть зависит от следующих качеств субъекта управления:
- а) системности мировоззрения;
 - б) личностных особенностей;
 - в) уровня профессиональных знаний и умений;
 - г) системы доминирующих отношений.
40. Доминирующий вид мышления руководителя в процессах управления:
- а) наглядный;
 - б) образный;
 - в) семантический;
 - г) логический.
41. Наиболее значительно стимулирует интеллектуальную деятельность руководителя (по Фидлеру — Лейстеру):
- а) опыт руководителя;
 - б) хорошие отношения с вышестоящим начальством;
 - в) хорошие отношения с группой (в организации);
 - г) положительная мотивация.
42. В структуру управленческой деятельности включают:
- а) процесс межличностного взаимодействия;
 - б) социальную детерминированность;
 - в) результаты деятельности;

- г) психологические характеристики субъекта и объекта управления.
43. Интеллектуальная состоятельность руководителя влияет на эффективность управленческой деятельности:
- а) криволинейно;
 - б) прямолинейно;
 - в) пропорционально;
 - г) не влияет.
44. Закон Р. Йеркса и Д. Додсона устанавливает зависимость эффективности управленческой деятельности от:
- а) интеллекта;
 - б) внимания и мотивирования;
 - в) производительности и затрат;
 - г) уровня активации.
45. Стресс в фазе диструкции (дистресс):
- а) максимально активизирует психическую активность руководителя;
 - б) повышает «мобилизационную готовность»;
 - в) стимулирует выполнение управленческих действий в форме автоматизмов;
 - г) упрощает мышление и алгоритмизирует управленческую деятельность.
46. В управленческой деятельности наиболее значима специфическая особенность памяти:
- а) надежность функционирования;
 - б) хорошая образная память;
 - в) большой объем памяти на системы знаковой информации;
 - г) хорошие функции забывания второстепенной информации.
47. Принцип системного изучения управленческой деятельности базируется на положениях:
- а) взаимосвязи внутренних, внешних элементов и среды;
 - б) этапности реализации ее содержания;
 - в) практической обеспеченности ее функционирования;
 - г) соотношения общественных и индивидуальных форм ее реализации.
48. Состояние стресса, переживаемого руководителем:
- а) стимулирует его деятельность в организации;
 - б) не влияет на управленческую деятельность;
 - в) снижает активность управленческой деятельности;
 - г) активизирует конфликтность в организации.

49. К системе внешней мотивации управленческой деятельности относят:
- а) стремления к самоактуализации;
 - б) стремления к общественному признанию;
 - в) стремления к двигательной активности;
 - г) стремления к новизне.
50. Психологические механизмы влияния личности руководителя на организационную динамику реализуются в содержании:
- а) моделирования качеств личности;
 - б) интегрирования качеств личности;
 - в) проецирования качеств личности;
 - г) интерпретирования качеств личности.
51. Наиболее продуктивна в управлении:
- а) оперативная память;
 - б) произвольная память;
 - в) долговременная память;
 - г) кратковременная.
52. В основе харизматической проекции власти лежит:
- а) личностное доминирование;
 - б) информационное прогнозирование;
 - в) организационное попустительство;
 - г) групповая интеграция.
53. О высокоинтеллектуальной состоятельности руководителя, прежде всего, свидетельствует показатель:
- а) адекватности применяемых форм, средств и методов управления;
 - б) качество принимаемых решений;
 - в) скорость принятия управленческих решений;
 - г) исполнительская дисциплина в организации.
54. Психологическую специфику малых групп в организации определяют:
- а) адекватные стили руководства;
 - б) процессы обмена информацией;
 - в) личные контакты между членами группы;
 - г) групповые формы ответственности.
55. Общая мотивированность труда работника зависит от:
- а) психического состояния;
 - б) организационных затрат;
 - в) целей и результатов труда;
 - г) возраста работника.

56. Внушаемость в процессах управления проявляется в:
- а) низком уровне тревожности персонала;
 - б) высоком уровне самосознания;
 - в) легкости манипулирования работниками;
 - г) высокой ответственности работников.
57. «Эффект стереотипизации» как типичной ошибки восприятия в управлении выражается в:
- а) модельно-упрощенном процессе восприятия;
 - б) модельно-усложненном процессе восприятия;
 - в) своеобразном эффекте знакомства;
 - г) отсутствии интереса к объекту восприятия.
58. Эмоции в организации управленческой деятельности выполняют функцию:
- а) номинативную;
 - б) познавательную;
 - в) регулятивную;
 - г) сигнальную.
59. Роловое общение в управлении определяется:
- а) взаимодействием на основании должностной принадлежности;
 - б) на основе социальной роли;
 - в) на основе своего индивидуального своеобразия;
 - г) импульсивным характером общения по ситуации.
60. Социально-психологическая адаптация работника в организации это:
- а) процесс ознакомления работника с производством;
 - б) введение работника в курс организационных проблем;
 - в) ролевая ориентация и самоутверждение в коллективе организации;
 - г) умение вести себя в ситуации конфликта и разрешать его.
61. Социально-перцептивная компонента управленческого общения реализуется в:
- а) действиях по разрешению конфликтов;
 - б) познании и понимании себя и партнера;
 - в) четком распределении обязанностей среди сотрудников;
 - г) умении установить психологический контакт.
62. Рефлексивное управление предполагает:
- а) ориентацию на стратегию сотрудничества;
 - б) ориентацию на стратегию соучастия;
 - в) стратегию «управленческой матрицы»;
 - г) стратегию ситуационного лидерства.

63. Авторитарный тип управления характеризуется:
- а) склонностью к доминированию и стремлением подчинить себе других;
 - б) нерегулярностью распределения функций в группе;
 - в) поощрением и стимулированием контактов между членами группы;
 - г) совместной работой руководителя с группой.
64. Формальная группа в организации отличается от неформальной:
- а) количеством членов группы;
 - б) спецификой групповой коммуникации;
 - в) способом формирования;
 - г) специальным статусом группы.
65. Групповая динамика организации определяется:
- а) индивидуальными особенностями работников;
 - б) сплоченностью персонала;
 - в) универсальностью отношений;
 - г) спецификой групповой деятельности.
66. Субординационной форме управленческого общения характерен один из типов взаимодействия:
- а) линейный;
 - б) соподчиненный;
 - в) независимый;
 - г) ориентированный.
67. Структуру организации и ролевую дифференциацию ее членов преимущественно определяет:
- а) престижность группы;
 - б) симпатия и антипатия между членами группы;
 - в) особенность внутригруппового движения и использования информации;
 - г) толерантность в групповой динамике.
68. В психологии управления выделяют один из приведенных ниже видов влияния:
- а) авансирование;
 - б) отторжение;
 - в) выдвижение;
 - г) самопродвижение.
69. В структуру коммуникативного процесса в управлении включают элемент:
- а) генератор идей;
 - б) оценка информации;

- в) сообщение;
 - г) семантической оценки.
70. В управленческом общении доминирует следующий вид дистанции:
- а) личностный;
 - б) социальный;
 - в) публичный;
 - г) интимный.
71. Максимальная численность членов микрогруппы в организации:
- а) 5 человек;
 - б) 7 человек;
 - в) 9 человек;
 - г) 12 человек.
72. Феномен лидерства (сравнивая с руководством) характеризует положение:
- а) лидер в группе выдвигается организованно и преднамеренно;
 - б) лидер имеет четкую систему санкций к членам группы;
 - в) лидер неформально регулирует межличностные отношения в группе;
 - г) ответственность лидера за групповые дела максимальна.
73. Принцип системного изучения управленческой деятельности базируется на положениях:
- а) взаимосвязи внутренних, внешних элементов и среды;
 - б) этапности реализации ее содержания;
 - в) практической обеспеченности ее функционирования;
 - г) соотношения общественных и индивидуальных форм ее реализации.
74. Социальная фасилитация в организации обозначает:
- а) избирательный принцип деятельности человека в группе;
 - б) изменение продуктивности деятельности человека в группе;
 - в) процесс влияния лидера на человека в группе;
 - г) процесс психических нарушений в личности.
75. В психологии управления выделяют стиль лидерства:
- а) инструментальный;
 - б) оптимальный;
 - в) рациональный;
 - г) личностный.

76. Последовательность фаз развития группы (по А. В. Петровскому):
- а) корпорация — ассоциация — коллектив — кооперация;
 - б) ассоциация — корпорация — кооперация — коллектив;
 - в) ассоциация — кооперация — корпорация — коллектив;
 - г) корпорация — кооперация — коллектив — ассоциация.
77. Психологическое содержание конформизма проявляется в феноменах:
- а) доброты и взаимопомощи членов группы;
 - б) восприимчивости членов группы к ее давлению и мнению;
 - в) уступчивости просьбам других людей;
 - г) решительности в действиях.
78. Толерантность в групповой динамике организации означает:
- а) уступчивость в споре;
 - б) уровень интеллектуальных возможностей личности работников;
 - в) систему внутренних ориентиров и ценностей личности в группе;
 - г) меру допустимой терпимости группы в групповых ожиданиях.
79. Социально-психологический климат группы (организации) предполагает:
- а) разнообразие групповых мнений;
 - б) глубокую эмоциональную включенность членов в групповые чувства;
 - в) хорошую информированность членов группы;
 - г) низкую внутrigрупповую конфликтность.
80. К внутренним компонентам конфликта относят:
- а) экономические противоречия;
 - б) правовые противоречия;
 - в) межгрупповые противоречия;
 - г) личностные противоречия.
81. Рациональный принцип разрешения организационного конфликта основан на воздействии:
- а) внушения;
 - б) принуждения;
 - в) убеждения;
 - г) манипулирования.
82. Понятия «эффект управления» и «эффективность управления» соотносятся как:
- а) идентичные;

- б) разделенные отношениями к затратам;
 - в) разделенные сферой применения (социальной и экономической);
 - г) понятия различного уровня обобщения.
83. Наиболее действенно стимулирует интеллектуальную реализацию руководителя:
- а) опыт руководителя;
 - б) хорошие отношения с вышестоящим начальством;
 - в) хорошие отношения с группой (в организации);
 - г) положительная мотивация.
84. Концепция управленческой матрицы (Р. Блейка и Д. Мутона) в определении эффективности управления включает следующие элементы:
- а) исключение рисков и неаргументированных решений;
 - б) усиление функций контроля и делегирования;
 - в) сочетание интересов и позиций работников и организации;
 - г) постоянный поиск альтернатив и вариантов управленческих решений.
85. Особенности восприятия значительно влияют на практику управления с позиции:
- а) личностных симпатий;
 - б) эмоциональной оценки управленческой ситуации;
 - в) внутренней динамики взаимодействия в организации;
 - г) понимания и оценки управленческой информации.
86. В основе теории соучаствующего управления лежит тезис о:
- а) энергичности и новаторстве в управлении;
 - б) привлечении сотрудников организации к постановке и решению управленческих задач;
 - в) четкости постановки и формулирования организационных целей и задач;
 - г) хорошей интеграции коллективных действий.
87. На эффективность управления наиболее значимо влияют личностные качества руководителя:
- а) уверенность в себе;
 - б) доминантность;
 - в) эмоциональная уравновешенность;
 - г) креативность.
88. Теория ситуационного лидерства в определении эффективности управления исходит из определения:
- а) величины власти руководителя в группе (организации);
 - б) совокупной оценки параметров управления;

- в) совмещений формального и неформального контуров управления;
 - г) своевременной стимуляции и мотивации труда сотрудников.
89. В психологии управления выделяется (по Дж. Френчу и Б. Равену) следующее основание власти:
- а) власть статисфакции;
 - б) власть гендера;
 - в) власть отношения;
 - г) власть вознаграждения.
90. Наиболее эффективным можно считать стиль управления:
- а) авторитарный;
 - б) демократический;
 - в) либеральный;
 - г) ни один из перечисленных.
91. Конструктивный конфликт в организации:
- а) способствует лучшей структурированности групп;
 - б) создает виртуальные (мнимые) проблемы во взаимодействии;
 - в) ухудшает социально-психологический климат;
 - г) увеличивает организационные потери и затраты.
92. Деструктивный конфликт в организации:
- а) стимулирует предприимчивость и творчество;
 - б) выполняет диагностическую функцию;
 - в) снижает трудовую активность;
 - г) улучшает управляемость.
93. К внутренним компонентам конфликта в организации относят:
- а) организационные противоречия;
 - б) отношения между работниками;
 - в) организационные цели;
 - г) личность конфликтантов.
94. В теории ролевых конфликтов системообразующим признаком выступает:
- а) когнитивный диссонанс;
 - б) противоречие в ролевых отношениях;
 - в) комплекс неполноценности;
 - г) возрастной кризис;
95. В содержательную зону конфликта включаются параметры:
- а) неопределенности;
 - б) цены конфликта;
 - в) специфики противоречий;
 - г) действий конфликта.

ГЛАВА 4

ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

4.1. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки

Выполнение физических упражнений, участие в спортивных соревнованиях невозможно без сформированной у человека способности к регуляции своего поведения и состояния. Поэтому одной из задач педагога, тренера является развитие у занимающихся способности к саморегуляции. В большей части развитие у спортсменов способности к саморегуляции происходит спонтанно, без специального обучения. Поэтому данной способностью обладают далеко не все, даже высококвалифицированные спортсмены. В результате спортсмены не всегда психологически готовы к соревнованию, что сказывается отрицательно на их деятельности и результатах.

Понятие и назначение психорегуляции. Под психорегуляцией понимается система мероприятий, направленная на изменение у спортсмена психического состояния, необходимого для успешного осуществления деятельности. Психорегуляция в научно-методической литературе представляется важной категорией системы психологической подготовки спортсменов и рассматривается в нескольких аспектах.

Первый аспект психорегуляции заключается в понимании ее как способности регулировать свое психическое состояние в условиях воздействия стрессогенных факторов.

Второй аспект психорегуляции заключается в понимании ее как деятельности спортсмена по овладению средствами и приемами психорегуляции и их использованию в тренировочной и соревновательной деятельности с той или иной целью.

Третий аспект психорегуляции заключается в понимании ее как системы средств, используемых спортсменами и тренерами в процессе спортивной подготовки.

В многолетней спортивной тренировке выделяются: этап предварительной подготовки; этап начальной спортивной специализации; этап углубленной спортивной специализации; этап спортивного совершенствования. Исходя из задач этапов, мы считаем, что во время предварительной подготовки, когда осуществляется всестороннее физическое воспитание, формирование интереса к физическим упражнениям и поиск спортсменом «своего» вида спорта, обучение навы-

кам психической саморегуляции будет нецелесообразным. Активное обучение психорегуляции следует начинать на этапе спортивной специализации, так как в это время начинается накопление соревновательного опыта, что обуславливает формирование определенных стереотипов поведения.

Назначение психорегуляции в физическом воспитании и спортивной тренировке сводится к следующему:

- 1) содействие овладению техникой спортивных достижений;
- 2) формирование психологической структуры спортивной деятельности;
- 3) использование спортсменом приемов достижения оптимального психического состояния на соревнованиях;
- 4) содействие реализации спортсменом на соревнованиях накопленного на тренировках потенциала;
- 5) восстановление психической работоспособности после тренировок и соревнований;
- 6) повышение устойчивости к воздействию стресс-факторов;
- 7) создание состояния психической готовности к выполнению физических упражнений и выступлению на соревнованиях.

Психорегуляция в системе многолетней спортивной тренировки. Многообразие спортивной деятельности и ее структура определяют содержание и назначение психорегуляции. В каждом виде спорта психорегуляция имеет свою специфику, содержание, назначение. Так, в тяжелой атлетике психорегуляция необходима для создания мобилизационной готовности к поднятию максимальных весов, в спортивной гимнастике — при разучивании сложных упражнений, исправлении ошибок в технике, настройке на выполнение сложных упражнений.

Спортивная деятельность включает две существенно различающиеся друг от друга части — тренировочную и соревновательную. Содержание и назначение психорегуляции в них также различаются. На тренировочных занятиях осваиваются приемы, средства психорегуляции. На соревнованиях осуществляется реализация психорегуляции (способности, средств) с целью формирования и сохранения оптимального предстартового и стартового состояний спортсмена, содействия проявлению накопленных на тренировках физического и технического потенциалов спортсмена.

В годичном цикле спортивной тренировки содержание и назначение психорегуляции определяется задачами конкретного периода. В подготовительном периоде — развитие и совершенствование способности к психорегуляции, овладение средствами, приемами, методами. В соревновательном периоде — реализация саморегуляции

с целью успешного выступления спортсмена. В переходном периоде — для восстановления психической работоспособности.

Выделяются два вида психорегуляции: саморегуляция и гетерорегуляция.

Психическая саморегуляция — это воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов, соответствующих мысленных образов, представлений и воображения. Если мысленно, перед зеркалом, представить свое улыбающееся лицо, то зеркало покажет вам улыбающееся лицо. Мысленный образ улыбки породил движение в мышцах лица. Представив себя на морозе, можно вызвать у себя появление «гусиной кожи» — симптома, свидетельствующего о том, что температура поверхности тела понизилась. Судя по приведенным примерам, можно заключить следующее: 1) слова имеют постоянных «спутников» — мысленные образы; 2) слова вместе с их мысленными образами оказывают воздействие на функции организма человека. Однако для этого необходима специальная тренировка.

Психическая саморегуляция может осуществляться двумя направлениями: самоубеждением и самовнушением. Самоубеждение — это способ воздействия на себя с помощью логических доводов. Самовнушение — это беспрекословная вера, способная действовать на сознание в обход логики. С помощью самовнушения можно добиться обезболивающего эффекта, например, при наличии какой-то травмы.

Влияние самовнушения на организм человека известно с древних времен. Особое распространение саморегуляция получила в странах Древнего Востока — Японии, Индии, Китае. Именно на самовнушении базируется религиозно-философская система — йога. Цель йоги — добиться психофизического состояния у человека, при котором возникает иллюзия своеобразного «растворения» своей личности и слияния ее с божественным началом.

В начале XX века в Германии широкое распространение получила аутогенная тренировка И. Г. Шульца. Американский исследователь Э. Джекобсон разрабатывает свою методику психической саморегуляции «прогрессивную релаксацию». Он показал, что при возникновении эмоций напрягаются определенные группы скелетных мышц. Расслабляя эти мышцы, можно изменять эмоциональное состояние в нужном направлении. Канадский специалист Л. Персиваль предлагает свою методику психической саморегуляции. Суть этой методики состоит в использовании двух чисто физических механизмов — дыхания и сокращения мышц с последующим их расслаблением. Сочетая задержку вдоха с напряжением мышц, а затем расслабляя

мышцы на фоне спокойного выдоха, можно снять чрезмерное волнение и успокоить себя.

Гетерорегуляция — это воздействие на спортсменов со стороны (тренер, психолог, врач). Эффективность гетерорегуляции определяется опытом и авторитетом проводящего этот сеанс, с одной стороны, и рядом личностных качеств спортсмена, с другой стороны. Гетеро-внушению наиболее подвержены лица с экстернальным локусом контроля и слабым типом нервной системы. Тренеру, психологу важно знать, какой из видов психической регуляции наиболее эффективен при работе с конкретным спортсменом.

Назначение психорегуляции при подготовке спортсменов к соревнованиям заключается в следующем.

1. Приобретение спортсменом оптимального, боевого состояния к соревнованию.
2. Обеспечение отдыха между соревновательными стартами.
3. Преодоление чувства усталости, страха и других неблагоприятных состояний.
4. Ускорение вхождения спортсмена в необходимое состояние.
5. Восстановление работоспособности спортсмена после тренировок и соревнований.
6. Мобилизация на проявление максимальных, волевых и физических усилий.

4.2. Методы психорегуляции

Методы психорегуляции (по В. П. Некрасову, 1985) классифицируются следующим образом.

Методы саморегуляции могут быть вербальными и невербальными, они включают «наивные» приемы, которые возникают случайно на тренировках и соревнованиях, в ряде случаев становятся ритуальными и нуждаются в специальной тренировке.

Невербальные. Аппаратурные методы предполагают использование специальных приборов («ПЭЛАНА» и «ЛЭНАР») и аудиосредств (музыка, специальные шумы). К этой же группе относятся и методы, построенные на принципах биологической обратной связи. Они предназначены для контроля за изменением вегетативных функций (частоты сердечных сокращений, электрокожного сопротивления, артериального давления и др.). Применение принципа биологической обратной связи делает саморегуляцию более наглядной.

Безаппаратурные методы саморегуляции включают «наивные» (ритуальные движения, упражнения, не вытекающие из требований

деятельности), простейшие (целенаправленные гимнастические) упражнения, включающие дыхательную и мимическую гимнастику, ходьбу и бег, идеомоторную тренировку (мысленное выполнение отдельных двигательных актов или своего поведения).

Вербальные. Простейшие (самоубеждение, самоприказ) приемы психологической защиты, основанные на фантазии, рационализации.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ), назначение, содержание. Психорегулирующая тренировка включает две части — успокаивающую и мобилизующую. Ниже приводится их содержание.

Психорегулирующая тренировка по А. В. Алексееву (1985) позволяет решать ряд задач: влиять на формирование оптимального боевого состояния; ускорение процессов восстановления работоспособности спортсмена; снятие излишнего напряжения перед стартом и др.

Формулы расслабления.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойное.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба, глаз, щек.
6. Расслабляются мышцы затылка и шеи.
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено, теплое, спокойное, неподвижное.
10. Мое внимание переходит на мои руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кости расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Все мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
16. Мое внимание на моих теплых пальцах.
17. Мое внимание переходит на мое лицо.
18. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.
19. Мое внимание переходит на мои ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Все мои ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.

25. Мое внимание на моих теплых голеностопах.
26. Мое внимание переходит на мое лицо.
27. Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.

28. Мое внимание переходит на мое туловище.
29. Мое туловище полностью расслабленное, теплое.
30. Мое внимание на моей груди.
31. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
32. Мое внимание на моем лице.
33. Мое сердце бьется спокойно, ровно.
34. Оно отдыхает.
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Мое внимание на моем лице.
37. Мое лицо полностью расслабленное, теплое, неподвижное.
38. Я отдыхаю.
39. Я отдохнул и успокоился.
40. Самочувствие хорошее.

Формулы мобилизации.

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние, как после прохладного душа.
3. Из мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб все сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

При первоначальном обучении ПРТ занимающиеся мысленно, с закрытыми глазами и в удобной позе проговаривают весь набор формул. В дальнейшем количество формул постепенно сокращается до 6–8.

Ниже приводится сокращенный вариант ПРТ (расслабление).

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое лицо, руки, ноги полностью расслабленные, теплые, неподвижные.
3. Все мое туловище полностью расслабленное и теплое.
4. Мое дыхание спокойное, свободное, легкое.
5. Мое сердце бьется спокойно, свободно, легко.
6. Я отдохнул и успокоился.

Механизмы действия и принципы освоения ПРТ. Показателем овладения занимающимися ПРТ является изменение уровня возбуждения: при расслаблении — снижение, при мобилизации — повышение.

При использовании словесных формул ПРТ важно знать следующие положения о функциях центральной нервной системы (Некрасов, 1985).

1. *Уровни бодрствования.* Выделяются следующие уровни бодрствования:

а) активное бодрствование характерно для выполнения человеком работы;

б) пассивное бодрствование, когда человек закрывает глаза, представляет себя расслабленным, ни о чем не думает;

в) дремотное состояние характеризуется полным покоем, сонливостью;

г) сон средней глубины;

д) глубокий сон.

2. *Первый главный механизм в действии ПРТ.* Его сущность состоит в воздействии словами и мысленными образами на дремлющий головной мозг, находящийся под контролем сознания. Когда головной мозг находится на уровне пассивного бодрствования, он становится чувствительным к словам и связанным с ними мысленным образам. Следовательно, первый шаг в овладении приемами самовнушения заключается в формировании умения вводить себя в дремотное состояние, оставаясь при этом под контролем своего сознания.

3. *Особенности взаимосвязи между головным мозгом и скелетными мышцами.* В момент психического возбуждения скелетные мышцы напрягаются. Излишнее волнение перенапрягает мышцы и утрачивается способность владеть ими. Когда мозг спокоен, скелет-

ные мышцы произвольно расслабляются. Сигналы идут от мозга к мышцам и от мышц к мозгу.

Проприоцептивные импульсы, идущие в головной мозг от опорно-двигательного аппарата, несут информацию о состоянии «периферии тела» и являются раздражителями, стимулирующими деятельность мозга. Чем напряженнее, активнее мышцы, тем больше импульсов идет от них в мозг и тем он в большей степени активизируется. Так действует, например, разминка.

Чем расслабленнее мышцы, тем меньше импульсов поступает от них в головной мозг. При этом мозг получает все меньше и меньше возбуждающих сигналов и начинает успокаиваться. Эта физиологическая закономерность в ПРТ для сознательного достижения необходимого уровня бодрствования. Таким образом, чтобы научиться вводить себя в нужное психическое состояние необходимо уметь управлять тонусом скелетных мышц. В этом заключается основная закономерность психорегуляции.

4. *Второй главный механизм действия ПРТ.* Сущность этого механизма — сосредоточенность внимания. В момент сосредоточения внимания возникает ощущение психического напряжения. Так оно и есть. Ведь сосредоточение внимания и удержание его на каком-либо объекте — это деятельность сознания человека.

В основе ПРТ лежат два главных механизма: дремотное состояние подсознания и сосредоточение внимания. При обучении ПРТ важную роль играют представление и воображение потому, что слова самовнушения должны всегда сопровождаться соответствующими мысленными образами.

4.3. Развитие навыков психорегуляции

Для формирования навыков психической саморегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной специализации предлагается базовая часть обучения психорегуляции, которая состоит из подготовительного и основного этапов. *Подготовительный* этап предусматривает проведение групповых бесед для формирования у занимающихся мотивации к занятиям психорегуляцией и необходимых знаний и умений, совершенствование психических функций, обуславливающих развитие умений психорегуляции. К таким функциям относятся: концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания, мысленные представления, воображение, ощущения. Для развития этих функций рекомендуются психотехнические игры. Второй этап — *основной*, предполагающий развитие умений

к расслаблению, успокоению и мобилизации с использованием приемов психорегулирующей тренировки. Базовая часть обучения психорегуляции необходима спортсменам, независимо от вида спорта.

На этапе спортивного совершенствования при формировании и совершенствовании умений психорегуляции у спортсменов учитываются прочно сформированные стереотипы поведения в процессе многолетнего участия в соревнованиях. Обучение включает одновременное использование психологических (психотехники), педагогических (беседы) и физических средств (массаж, физические упражнения). Одновременное использование массажа (его функциональных эффектов, заключающихся в расслаблении и ощущении тепла в мышцах) и психорегулирующей тренировки, а также музыкальных произведений позволяет создать условия для формирования новых ассоциативных связей в укреплении способности к психорегуляции.

В спорте высших достижений важно решение следующей задачи — обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований. Необходимость решения этой задачи обусловлена повышением физических и психических нагрузок на спортсменов.

После тренировочного занятия, соревнования в организме спортсмена конкурируют две системы — эрготропная и трофотропная. Как правило, после выполненной физической нагрузки некоторое время (около часа) преобладает эрготропная система. При этом продолжают расходоваться энергетические запасы организма, процесс восстановления отодвигается во времени. В данный период времени может наблюдаться проявление негативных психических состояний утомления, психического пресыщения, ухудшение самочувствия, настроения и др.

В работе со спортсменами решается задача, заключающаяся в снижении активности эрготропной системы и ускорении включения в работу трофотропной системы, которая способствует ускорению восстановительных процессов и проявлению позитивных психических состояний. При этом важную роль играют процессы торможения, которые необходимы для устранения влияния помех на спортсмена. Такой помехой у спортсмена после тренировки и соревнования считается функционирование нежелательной для данной ситуации эрготропной системы. Устранить ее влияние можно при развитии процессов торможения и их включения в определенный момент (в данном случае после окончания тренировочного занятия). Воспитать такое торможение возможно при одновременном использовании психорегули-

рующей тренировки (расслабление, успокоение) и восстановительного массажа.

При обосновании данного направления психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов мы исходим из того, что в основе саморегуляции лежат следующие психофизиологические механизмы: 1) устранение инерционной и неактуальной для настоящего момента функциональной системы, ненужных эмоциональных переживаний и негативных психических состояний, характерных для тренировки; 2) оптимизация формирования требуемого уровня доминирования, актуального для данной спортивной ситуации функциональной системы; 3) оптимизация закрепления в центральной нервной системе конкретных условно-рефлекторных временных связей и центрально-периферических отношений.

Психофизиологические механизмы оптимизации психического состояния спортсмена заключаются в том, что доминирующей является только одна функциональная система, обеспечивающая успешное осуществление предстоящей деятельности. Такого состояния можно добиться с помощью специального внушения извне (гетерорегуляция) и самовнушения (ауторегуляция).

При внушении состояния покоя спортсмен должен активно переживать, вследствие этого формируется сноподобное состояние. Переход в такое состояние — это активный процесс доминирования особой функциональной системы. В ее основе лежат явления, связанные с активным расслаблением мышц, снятием нервного напряжения, повышением внимания к подаваемым сигналам. При таком состоянии, несмотря на внешнее бездействие и полный покой, спортсмен может активно усваивать внушаемую информацию, мысленно тренировать становление двигательного навыка, преодолевать свой страх, неуверенность. В состоянии полного покоя и расслабления нарастает активность восстановительной (трофотропной) системы, идет процесс накопления энергии, повышения психической и физической работоспособности.

Методика восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных занятий и соревнований заключается в следующем. Занятия ПРТ проводятся со всей группой одновременно в отдельном от спортзала помещении. Используются оба варианта ПРТ (расслабление и мобилизация). Время сеанса составляет 15–20 минут. С некоторыми спортсменами, у которых выявлено сильное утомление с проявлением монотонии и психического пресыщения, сеансы восстановления проводятся отдельно с использованием ПРТ и массажа. Сеанс продолжается в течение 30–40 минут. Во время сеанса восста-

новительного массажа спортсменов прослушивает формулы психорегулирующей тренировки (40 формул) — варианты на расслабление, успокоение, озвученные магнитофоном. Массажное воздействие оказывается на наиболее крупные рефлексогенные зоны спины, пояснично-крестцовой области, мышцы рук, бедер и голеней. Методика массажа соответствует классическому методу спортивного массажа. После прослушивания формул на расслабление (успокоение) спортсмен прослушивает мобилизующие формулы (20 формул).

Поскольку проведение сеансов восстановления работоспособности спортсменов предполагает наличие у них умений психической саморегуляции (внушения, расслабления и мобилизации), то первоначальным моментом перед проведением сеансов восстановления специальной работоспособности спортсменов проводится краткосрочное (в течение 10 занятий) развитие психических функций (внимания, ощущения, представления, воображения) с использованием психотехнических игр и психорегулирующей тренировки.

Контрольные вопросы и задания

1. Психорегуляция как составная часть физического воспитания и подготовки спортсменов.
2. Проблема обучения навыкам психорегуляции при занятиях физической культурой и спортом.
3. Вербальные и невербальные средства психорегуляции.
4. Психические состояния в спорте, их виды, характеристика, причины возникновения.
5. Оптимальное боевое состояние (ОБС), характеристика его компонентов.
6. Диагностика уровня развития навыков психорегуляции.
7. Контроль за развитием и совершенствованием уровня развития психорегуляции.
8. Стресс-факторы, их влияние на спортсмена в связи с уровнем развития навыков психорегуляции.
9. Психофункциональный тест А. В. Алексеева, техника его проведения.
10. Устойчивость внимания, как важный фактор развития навыков психорегуляции.
11. Понятие психорегулирующей тренировки (ПРТ), ее задачи в спортивной практике.
12. Успокаивающая часть ПРТ, ее содержание и назначение.
13. Мобилизующая часть ПРТ, ее содержание и назначение.

14. Индивидуальные формулы ПРТ.

15. Обоснование использования физических средств при формировании и совершенствовании навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Психическая готовность. — М. : Физкультура и спорт, 2006.

2. *Алексеев, А. В.* Преодолей себя: психическая подготовка в спорте. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2008.

3. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2007.

4. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учебное пособие. — М. : ФиС, 2010.

5. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010.

6. Психология физической культуры и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. — М. : Фис, 2010.

7. Психология спорта и физического воспитания : учебник для факультетов физической культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Сургут : СГУ; Омск : СибГУФК, 2013.

8. Спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012.

9. *Пономарев, П. Л.* Гипноз в спорте высших достижений. — М. : Советский спорт, 2010.

10. *Цзен, Н. В.* Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : Физкультура и спорт, 1985.

Тестовые задания для проверки знаний

Раздел 1. Психорегуляция, средства и диагностика

1. Задание: отметьте правильный ответ.

Психические состояния, переживания, мотивы человека являются объектами общения:

- 1) профессионального;
- 2) делового;
- 3) межличностного;
- 4) служебного.

2. Задание: дополните.
..... — изменение спортсменом своего предстартового состояния.
3. Задание: отметьте правильный ответ.
Мысль о том, что двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя и движения, впервые высказал:
- 1) Т. Гоббс;
 - 2) И. М. Сеченов;
 - 3) И. П. Павлов;
 - 4) П. К. Анохин.
4. Задание: отметьте правильный ответ.
Регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий, — это действие:
- 1) сознательное;
 - 2) неосознанное;
 - 3) интуитивное;
 - 4) произвольное.
5. Задание: отметьте правильный ответ.
В механизм идеомоторного акта входит:
- 1) предварительное восприятие движения;
 - 2) возникновение образа двигательного представления и возбуждения;
 - 3) возбуждение в моторных клетках;
 - 4) передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция.
6. Задание: отметьте правильный ответ.
Теоретическое объяснение физиологическим механизмам идеомоторных реакций впервые дал:
- 1) И. М. Сеченов;
 - 2) П. К. Анохин;
 - 3) И. П. Павлов;
 - 4) А. Н. Леонтьев.
7. Задание: соотнесите вид психорегуляции с ее содержанием.
- а) Гетерорегуляция; 1. Воздействие мыслями на самого себя.
 - б) ауторегуляция. 2. Воздействие на спортсмена со стороны.
 3. Физические упражнения, массаж.
8. Задание: установите хронологическую последовательность исследователей психорегуляции.
- а) А. Алексеев;
 - б) И. Шульц;

- в) Л. Гиссен;
- г) Э. Джекобсон.

9. Задание: дополните.

..... — действия спортсмена по управлению своим состоянием.

10. Задание: дополните.

..... — воздействие психолога на состояние спортсмена с целью его оптимизации.

11. Задание: соотнесите виды методов психорегуляции с их названием.

- а) Вербальные; 1. Аппаратурные, дыхательные упражнения.
- б) невербальные. 2. Психорегулирующая тренировка.

12. Задание: отметьте правильный ответ.

Процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями и поступками называется:

- 1) саморегуляцией;
- 2) самосознанием;
- 3) рефлексией;
- 4) самооценкой.

13. Задание: отметьте правильный ответ.

Психическая саморегуляция может осуществляться:

- 1) наркозом;
- 2) самовнушением;
- 3) гипнозом;
- 4) гетеровоздействием.

14. Задание: отметьте правильный ответ.

Психорегулирующая тренировка включает:

- 1) успокаивающие формулы;
- 2) мобилизующие формулы;
- 3) мимические упражнения;
- 4) дыхательные упражнения.

15. Задание: соотнесите метод психорегуляции с его назначением.

- а) Психорегулирующая тренировка; 1. Обучение движениям.
- б) идеомоторная тренировка. 2. Расслабление, мобилизация.

16. Задание: отметьте правильный ответ.

Родоначальником аутогенной тренировки является:

- 1) И. П. Павлов;
- 2) И. М. Сеченов;
- 3) И. Г. Шульц;
- 4) Б. А. Вяткин.

17. Задание: отметьте правильный ответ.
Автор психорегулирующей тренировки в спорте:
- 1) А. А. Белкин;
 - 2) М. М. Боген;
 - 3) Л. П. Матвеев;
 - 4) А. В. Алексеев.
18. Задание: соотнесите метод психорегуляции с его назначением.
- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| а) Учащение дыхания; | 1. Снижение возбуждения. |
| б) плавные физические упражнения. | 2. Мобилизация на действия. |
19. Задание: соотнесите влияние метода психорегуляции на сферу личности.
- | | |
|---------------|------------|
| а) Убеждение; | 1. Эмоции. |
| б) внушение. | 2. Логика. |
20. Задание: соотнесите автора с предложенным методом психорегуляции.
- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| а) А. А. Белкин; | 1. Психорегулирующая тренировка. |
| б) И. Г. Шульц; | 2. Идеомоторная тренировка. |
| в) А. В. Алексеев. | |

Раздел 2. Формирование умений психорегуляции

21. Задание: отметьте правильный ответ.
Занятия психорегулирующей тренировкой эффективны на фоне следующего уровня бодрствования центральной нервной системы:
- 1) активного бодрствования;
 - 2) пассивного бодрствования;
 - 3) дремотного состояния;
 - 4) сна средней глубины.
22. Задание: отметьте правильный ответ.
При освоении психорегулирующей тренировки необходимо:
- 1) постепенно количество словесных формул увеличивать;
 - 2) постепенно количество словесных формул сокращать;
 - 3) количество словесных формул оставлять без изменений;
 - 4) словесные формулы менять местами.
23. Задание: установите последовательность обращения к мышцам при использовании формул психорегулирующей тренировки.
- а) Рук;
 - б) туловища;
 - в) ног;
 - г) лица.

24. Задание: отметьте правильный ответ.

Показателем владения ПРТ является:

- 1) повышение мышечной силы;
- 2) изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) нервная дрожь;
- 4) величина зрачков.

25. Задание: отметьте правильный ответ.

Обучение навыкам психорегуляции целесообразно начинать

на этапе:

- 1) начальной спортивной специализации;
- 2) углубленной спортивной специализации;
- 3) спортивного совершенствования;
- 4) высшего спортивного мастерства.

26. Задание: установите последовательность работы по формированию навыков психорегуляции у юных спортсменов.

- а) Использование психорегулирующей тренировки;
- б) формирование интереса к занятиям психорегуляцией;
- в) развитие психических функций;
- г) формирование знаний о значении и методах психорегуляции.

27. Задание: отметьте правильный ответ.

Формирование умений психорегуляции обусловлено:

- 1) спортивной специализацией;
- 2) индивидуально-психологическими особенностями;
- 3) физической подготовленностью;
- 4) уровнем развития психических функций (внимания, воображения, ощущений и т. д.).

28. Задание: отметьте правильный ответ.

Чем расслабленнее скелетные мышцы, тем:

- 1) больше импульсов поступает в головной мозг;
- 2) больше активизируется головной мозг;
- 3) меньше импульсов поступает в головной мозг;
- 4) больше объем внимания.

29. Задание: отметьте правильный ответ.

При обучении психорегулирующей тренировке важную роль играют:

- 1) развитые психические функции: воображение и представление;
- 2) мышечная масса;
- 3) выносливость;
- 4) знание специальной аппаратуры.

30. Задание: отметьте правильный ответ.
 Психорегулирующая тренировка в спорте используется для:
- 1) формирования оптимального предстартового состояния;
 - 2) исправления ошибок в технике упражнения;
 - 3) ускорения процессов восстановления после тренировки;
 - 4) создания представления о движении.
31. Задание: соотнесите варианты психорегуляции с их назначением.
- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| а) Успокаивающий; | 1. Установка на технику движений. |
| б) мобилизующий; | 2. Снижение возбуждения. |
| в) технический. | |
32. Задание: отметьте правильный ответ.
 При сниженном психическом состоянии спортсмена перед стартом используются:
- 1) успокаивающий массаж;
 - 2) возбуждающий массаж;
 - 3) ПРТ (успокаивающая часть);
 - 4) резкие физические упражнения.
33. Задание: отметьте правильный ответ.
 При повышенном возбуждении спортсмена перед стартом используются:
- 1) физические упражнения плавного характера;
 - 2) ПРТ (мобилизующая часть);
 - 3) успокаивающий массаж;
 - 4) отвлечение внимания от раздражителей.
34. Задание: соотнесите методы психорегуляции с их назначением.
- | | |
|---------------------------|--|
| а) ПРТ; | 1. Развитие психических функций. |
| б) психотехнические игры. | 2. Развитие взаимосвязей между исполнительным органом и программирующим. |
35. Задание: отметьте правильный ответ.
 Умения психорегуляции способствуют:
- 1) повышению личностной тревожности;
 - 2) снижению чувствительности к воздействию стресс-факторов;
 - 3) повышению чувствительности к воздействию стресс-факторов;
 - 4) формированию предстартовой лихорадки на соревнованиях.
36. Задание: отметьте правильный ответ.
 Спортсменам с высоким уровнем развития умений психорегуляции на соревнованиях в основном характерно:

- 1) состояние апатии;
 - 2) состояние покоя;
 - 3) состояние фрустрации;
 - 4) состояние боевой готовности.
37. Задание: отметьте правильный ответ.
Умения психорегуляции способствуют:
- 1) повышению уровня интеллекта;
 - 2) адекватному поведению на соревнованиях;
 - 3) повышению показателей самооценки поведения на соревнованиях;
 - 4) повышению уровня личностной тревожности.
38. Задание: отметьте правильный ответ.
Функции представлений о движении:
- 1) тренирующая;
 - 2) программирующая;
 - 3) настроечная;
 - 4) оценочная.
39. Задание: установите последовательность развития навыков психорегуляции у спортсменов.
- а) Установление взаимосвязи между центрально-периферическими образованиями;
 - б) формирование положительной мотивации к занятиям психорегуляцией;
 - в) развитие психических процессов (ощущений, восприятия, воображения).
40. Задание: соотнесите авторов с предложенными ими методами.
- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| а) Э. Унесталь; | 1. Идеомоторная тренировка. |
| б) А. В. Алексеев; | 2. Ментальная тренировка. |
| в) А. А. Белкин. | |

ГЛАВА 5

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

5.1. Содержание и назначение психологического сопровождения физического воспитания

Под психологическим сопровождением физического воспитания обучающихся понимается система мероприятий, направленных на успешное овладение физическими упражнениями, повышение физической подготовленности учащихся, на выбор учащимися вида спорта в соответствии со своими способностями и подготовку к участию в спортивных соревнованиях.

Успешное решение задач в учебном процессе и подготовке к соревнованиям невозможно без планомерного, своевременного и систематического психологического сопровождения физического воспитания. Понимание психики как свойства высокоорганизованной материи, способной отражать окружающую действительность, дает возможность глубже понять закономерности формирования двигательных навыков, проявления психики в процессе физического воспитания и обеспечить необходимую подготовку учащихся к выполнению двигательных действий в соревновательной обстановке. Только на основе своевременного развития психических функций и физических качеств, обеспечивающих успешность обучения физическим упражнениям, должен строиться учебный процесс с самого начала занятий физической культурой.

Будет правомерным, если в психологическом сопровождении физического воспитания главным направлением считать своевременное создание предпосылок для качественного обучения физическим упражнениям и достижения необходимой физической подготовленности обучаемых для будущей профессиональной деятельности. Такими предпосылками считаются следующие: активно-действенное отношение обучающихся к занятиям физической культурой; соответствие индивидуально-психологических особенностей личности занимающихся выбранному виду физкультурно-спортивной деятельности; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические функции (внимание, ощущения, представление, мышление, память и др.); сформированная у занимающихся психологическая структура физкультурно-спортивной деятельности; развитая способность к управлению своим состоянием, поведением, деятель-

ностью. Таким образом, цель психологического сопровождения физического воспитания — создание психологических предпосылок, обеспечивающих успешность обучения физическим упражнениям, развития физической подготовленности и ориентации учащихся к конкретным видам спортивной деятельности. Под психологическим сопровождением понимается система мероприятий, направленных на реализацию поставленной цели и задач.

Содержание психологического сопровождения физического воспитания целесообразно будет разделить на две составляющие: сопровождение учебных занятий по физической культуре и подготовку учащихся к соревновательной деятельности.

Целью психологического сопровождения учебного процесса по физическому воспитанию является создание психологических предпосылок, обеспечивающих успешность овладения физическими упражнениями и повышения физической подготовленности обучающихся. Для достижения этой цели работа по психологическому обеспечению включает следующие направления:

- 1) психодиагностика личности;
- 2) формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) развитие и совершенствование психических функций, свойств, обеспечивающих успешность учебного процесса и участие в спортивных соревнованиях;
- 4) формирование психологической структуры физкультурно-спортивной деятельности.

Психодиагностика личности предусматривает:

- выявление актуальных потребностей занимающихся и мотивов к занятиям физической культурой и спортом;
- выявление исходного уровня развития психических процессов, обеспечивающих успешность в овладении физическими упражнениями;
- выявление индивидуально-психологических особенностей занимающихся (характер, темперамент, способности) для организации индивидуального подхода;
- изучение психических состояний на занятиях и соревнованиях (доминирующих и актуальных).

По результатам диагностики учащимся, педагогам даются рекомендации:

- для занятий в том виде физкультурно-спортивной деятельности, к которой обучающийся более всего предрасположен, и будут реализованы его актуальные потребности;

– по организации индивидуального подхода при обучении физическим упражнениям, воспитании физических, моральных, волевых качеств, планировании объема и интенсивности тренировочных нагрузок на занятиях, вида спортивных упражнений в связи с состоянием занимающихся;

– по развитию необходимых психических процессов, физических и волевых качеств.

Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Целью данного направления является формирование и сохранение у учащихся устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Реализация этой цели достигается решением следующих задач:

– формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

– формирование синдрома достижения успеха и нейтрализация мотива избегания неудачи;

– оптимизация соотношения уровня притязаний и возможностей обучающихся при выполнении физических упражнений и участия в соревнованиях;

– удовлетворение актуальных потребностей обучающихся;

– формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом;

– предотвращение возможных неудач при занятиях физической культурой и спортом;

– обеспечение эмоционального удовлетворения обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;

– предотвращение у обучающихся возникновения на занятиях неблагоприятных психических состояний (тревожности, боязни, неуверенности, страха и др.).

Развитие и совершенствование психических функций, свойств и физических качеств, обеспечивающих успешность овладения физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях.

Целью данного раздела работы психологического сопровождения учебного процесса является развитие и совершенствование тех психических функций, свойств и качеств, которые являются значимыми для занятий физической культурой и спортом:

– развитие свойств внимания (концентрации, переключения, распределения) в зависимости от их значимости в физкультурно-спортивной деятельности;

- развитие ощущений (мышечно-двигательных, зрительных, вестибулярных) в зависимости от их значимости в физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие представлений движений (идеомоторная тренировка);
- развитие воображения, необходимого для овладения психорегуляцией;
- развитие у обучающихся результативности (как качества личности) деятельности;
- формирование у обучающихся адекватной самооценки своей подготовленности;
- развитие помехоустойчивости;
- развитие эмоциональной устойчивости;
- развитие и совершенствование умений управлять своим состоянием, поведением, деятельностью.

Формирование психологической структуры физкультурно-спортивной деятельности. Работа педагога по данному направлению представляется одной из составляющих психологического сопровождения физического воспитания. При этом важным является ее своевременность, так как сформировавшиеся в процессе занятий физической культурой и спортом ненужные стереотипы поведения, деятельности, реагирования в дальнейшем трудно перестроить. В содержание данной работы входит:

- обучение обучающихся целеполаганию, являющемуся важным компонентом психической регуляции физкультурно-спортивной деятельности. Цели привлекают сознание человека (над чем надо работать), мобилизуют энергию и волю;
- формирование у обучающихся устойчивой физкультурно-спортивной мотивации;
- анализ значимых условий физкультурно-спортивной деятельности с поиском причин неудач и успеха, их объяснением;
- обучение обучающихся идеомоторной тренировке и побуждение их к ее использованию на занятиях;
- побуждение обучающихся к качественному выполнению физических упражнений;
- обучение учащихся самостоятельному формированию состояния психической готовности к выполнению физических упражнений и к соревнованиям;
- обучение обучающихся самоконтролю за состоянием, поведением, выполнением движений. Самоконтроль выступает как элемент контрольно-оценочного компонента деятельности;

- формирование у обучающихся представления об объективных и субъективных признаках оптимального предстартового состояния;
- обучение обучающихся использованию психологических знаний при развитии физических качеств и при освоении техники физических упражнений;
- обучение и побуждение обучающихся к систематическому анализу результатов учебных занятий и спортивных соревнований;
- обеспечение восстановления работоспособности обучающихся в процессе учебных занятий и по их окончании с использованием психологических (психорегулирующая тренировка) и физических средств (массаж, баня).

Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к соревнованиям. Цель психологического сопровождения подготовки обучающихся к соревнованиям — создание психологических предпосылок для овладения оптимальным предстартовым состоянием и успешного выступления на соревнованиях.

Содержание психологического сопровождения подготовки к соревнованию включает следующие направления: 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности; 2) анализ результативности соревновательной деятельности; 3) удовлетворение актуальных потребностей; 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у учащихся; 5) обучение навыкам психорегуляции; 6) формирование у занимающихся специальных знаний и умений для овладения физическими упражнениями и успешного выступления на соревнованиях.

Преподавателю физического воспитания важно знать характеристику трудностей для обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом. Трудность представляется, как субъективное препятствие в процессе выполнения физических упражнений. Выделяются следующие наиболее типичные трудности:

- трудности, связанные с проявлением координационной сложности физических упражнений;
- трудности, связанные с физической подготовленностью учащихся;
- трудности, связанные с преодолением страха, боязни при выполнении физических упражнений;
- трудности, связанные с преодолением утомления при выполнении упражнений на выносливость.

5.2. Психологическое сопровождение обучения физическим упражнениям

Управление спортивными движениями в свете научных теорий. Проблема обучения двигательным действиям постоянно находится в поле зрения исследователей в области физической культуры и спорта: педагогов, физиологов, психологов, биомехаников и др. Причем при открытии новых научных фактов эта проблема находит новые пути решения. Скажем, при изучении свойств нервной системы у спортсменов (50–60-е года XX века) теория обучения двигательным действиям обогащается новыми положениями, в основе которых лежит индивидуализация обучения спортивным упражнениям, построенная на основе учета свойств нервной системы у обучаемых. Реализация данного принципа позволяет быстро и эффективно обучать спортивным упражнениям спортсменов с различными свойствами нервной системы.

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

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

Однако положения теории И. П. Павлова, обоснованные при изучении животных, не позволяют объяснить управление человеком сложными движениями, по ходу которых возникает необходимость вносить коррекцию. Такой недостаток был устранен советским физиологом П. К. Анохиным, обосновавшим существование специального органа «акцептора действия» и наличие «обратной афферентации» при выполнении движений.

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

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

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

В последние годы в нашей стране интенсивное развитие получило принципиально новое направление в психологии обучения — усвоение знаний и умений на основе теории поэтапного формирования действий, развиваемой советскими психологами А. Н. Леонтьевым, П. Я. Гальпериным, Н. Ф. Талызиной, З. А. Решетовой, М. М. Богеном. Эта концепция, выступающая в настоящее время как

теоретическая основа отечественного варианта программированного обучения, — закономерный этап развития психологической науки и может полностью стать теоретической предпосылкой для построения рационализированных методов формирования навыка.

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

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

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

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

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

Исполнительной основой деятельности служат выполнение самого движения и результаты выполнения. Одновременно с исполнением действия осуществляется контроль (контрольно-ориентировочная часть действия). Функцию контроля осуществляют анализаторы, подавая сигналы в кору больших полушарий о параметрах действия. При обнаружении рассогласования между ориентировочной и исполнительными частями в последнюю вносятся коррективы.

Наиболее успешно обучение новым движениям протекает при создании полной и адекватной ориентировочной части действия с организацией контроля за ней.

Предпосылки к обучению учащихся новым движениям.

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

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

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

1. *Физическая подготовленность.* Выполнение учеником любого нового упражнения требует развития определенных физических качеств, особенно силы, ловкости, гибкости, быстроты. Поэтому, приступая к разучиванию нового упражнения, педагог должен знать, какие требования предъявляются к физическим качествам обучаемого и может ли он освоить данное упражнение при его физическом развитии. Например, прежде чем разучивать опорный прыжок через козла или коня, необходимо создать у обучаемых физическую готовность для освоения этого упражнения (сила мышц ног для толчка и сила мышц рук для опоры и толчка). Недостаточный уровень физической

подготовленности может привести к получению травм, неправильной технике выполнения упражнения, появлению неуверенности в овладении упражнением; слишком длительному разучиванию упражнения, непрочно сформированным двигательным навыкам; нежеланию разучивать данное упражнение.

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

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

В качестве предпосылок успешного обучения двигательным действиям выступают также знание техники разучиваемого упражнения, оптимальное психическое состояние занимающихся, исключая утомление, их заинтересованность в освоении разучиваемого упражнения, уверенность педагога в том, что данное упражнение под силу его ученикам, создание правильного представления у занимающихся о разучиваемом упражнении, использование тренажеров при обучении.

Функции преподавателя в процессе обучения движениям.

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

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

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

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

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

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

3. *Контролирующая функция.* Процесс овладения спортивными упражнениями требует систематического контроля и оценки резуль-

татов деятельности занимающихся. Важно добиться, чтобы оценка стимулировала их к качественному овладению упражнениями.

4. *Анализ складывающихся ситуаций.* На этом этапе педагог оценивает исходное состояние знаний занимающихся, их отношение к обучению, интересы, готовность к усвоению новых упражнений, а также объективные условия обучения (материальная база, тренажеры и др.). Лишь выяснив все элементы ситуации обучения, педагог может адекватно поставить задачи перед занимающимися. Он должен иметь не только собственные представления об изучаемом упражнении, но и знать, какими представлениями обладает обучаемый. Преподаватель должен принять точку зрения обучаемого, предвидеть возможные затруднения в его деятельности, понять, как ученик воспринимает определенную ситуацию, объяснить, почему он действует так, а не иначе, и как надо ему действовать.

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

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

5.3. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к участию в спортивных соревнованиях

Психологическая характеристика спортивного соревнования. Рассмотрение психологического фактора в спортивном соревновании обусловлено его высокой значимостью. Так, Р. Н. Мартенс (1987) считает, что психологический фактор в баскетболе составляет 50% успеха.

Спортивное соревнование представляет собой своеобразный «экзамен» для спортсменов, на котором они должны продемонстрировать то, что наработано ими на тренировках. Соревнования имеют свои специфические особенности, которые накладывают отпечаток на состояние и поведение спортсмена, и заключаются в следующем:

– спортивное соревнование является своеобразным итогом спортивной деятельности. В соревнованиях проявляется подготовленность спортсмена, его характер, воля, интеллект и т. д. В конкретных видах спорта соревнования имеют свою специфику, которая определяется содержанием и формой самой деятельности и регламентируется правилами соревнований. Однако для соревнований в любом виде спорта характерны общие психологические особенности;

– соревнования рассматриваются как борьба ума, воли чувств, физического и технического совершенствования спортсменов, как процесс борьбы, протекающий не только на физическом и моторном, но и на психологическом уровнях. Тем самым подчеркивается психологический аспект спортивного соревнования. Отсюда вытекает основная особенность соревнования — непосредственное или опосредованное взаимодействие или взаимовлияние соревнующихся противников, при котором каждый стремится к одной и той же цели — достигнуть превосходства над соперниками и в то же время противодействовать в этом им. Это взаимодействие требует проявления в борьбе всех физических и духовных сил спортсмена в их единстве;

– в командных же видах спорта оно требует еще и согласованности действий всех членов спортивного коллектива, единства их мыслей, воли и чувств, обобщенно говоря, сплоченности в ведении соревновательной борьбы;

– спортивные соревнования и их результат всегда значимы для участников потому, что:

а) на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в печати, поэтому деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

б) соревнование — это проверка возможностей спортсмена, и, в отличие от тренировок, за участие в соревнованиях присваивают спортивные разряды и звания, в этом проявляется личная значимость;

– в соревнованиях принимают участие судьи, оценивающие спортсмена, и возможна субъективная оценка выступления, влияющая на деятельность спортсмена;

– ограниченное количество попыток является условием создания эмоциональной напряженности, иногда излишней, что вызывает чрезмерное волнение;

– время, в течение которого спортсмен может оценивать возникшую ситуацию, принять самостоятельно решение, — лимитировано;

– соревнование может проходить в непривычных условиях: климатических, временных, погодных, на необычной спортивной площадке, в зале и т. д.;

– стремление спортсмена к достижению наивысшего результата в меру своих возможностей. Возможности эти различны, они зависят от квалификации спортсмена, степени его подготовленности к каждому соревнованию. Стремление же спортсмена к высшему достижению всегда связано с максимальными физическими и психическими напряжениями, нередко превосходящими возможности спортсмена.

Психологическая характеристика предстартовых состояний.

В системе занятий физической культурой обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях. В этой связи они должны знать характеристику предстартового состояния, причины его возникновения и методы регуляции.

Психическое состояние накануне соревнований, которое имеет существенные отличия от повседневного обычного состояния, называется предстартовым. Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно-рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего предстоящего участия в соревнованиях и отражается в сознании по-разному: в определенной мере уверенности за исход соревнования, в радостном ожидании старта, в возникновении навязчивых мыслей о поражении и т. д.

Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции и т. д. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия.

Оптимальное предстартовое состояние. Для этого состояния характерны: оптимальный уровень эмоционального возбуждения, напряженное ожидание старта, возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях, трезвая уверенность в своих силах, достаточно высокая мотивация деятельности; стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели, способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением, личная заинтересованность в предстоящей спортивной борьбе, высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, па-

мяти, реакции и т. д.), высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам, адекватный или чуть завышенный уровень притязаний. Особых изменений в выражении лица, по сравнению с обычным состоянием, не наблюдается. Появляется строгость на лице. Спокойный и веселый взгляд. Состояние боевой готовности оказывает положительное влияние на спортивный результат, и у каждого спортсмена это состояние носит индивидуальный характер.

Предстартовая лихорадка. Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость, повышенное кровяное давление, увеличение дрожания рук, ног, чрезмерное волнение, тревога за результат, повышенная нервозность, неустойчивость настроения, беспричинная суетливость, притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.), переоценка своих сил и недооценка сил противника, неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия, внимание неустойчивое. На лице появляются заметные изменения: губы чрезмерно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, глаза горящие, беспокойные, бегающие. Это состояние отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, является неблагоприятным и нуждается в его коррекции. Оно может возникнуть задолго перед стартом и перейти в другое неблагоприятное состояние — апатию.

Предстартовая апатия. Для этого состояния характерны: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. На лице проявляется страдальческое выражение, отсутствие улыбки, пассивность. Состояние апатии не позволяет мобилизоваться спортсмену на выступление, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне. Вывести из такого состояния спортсмена значительно трудней, чем из предстартовой лихорадки, а порой и невозможно.

Возникновение того или иного неблагоприятного предстартового состояния обусловлено различными причинами объективного и субъективного плана. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревнованиях, не-

уверенность в успешном выступлении; состояние здоровья, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих соревнованиях и первых стартах. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнований, необъективное судейство, поведение тренера или отсутствие его на соревновании; настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка спортсмена.

Методы выявления предстартового состояния. Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Зная состояние спортсмена, педагог может применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к оптимальному предстартовому состоянию. Для диагностики предстартового состояния используется много различных методов. Приведем несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренер и учителя физической культуры, выставляя различные команды для участия в соревнованиях.

Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена. Эмоциональное психическое состояние спортсмена может выражаться внешне и включает в себя: внешние выразительные движения, разнообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за спортсменами на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берется среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленным на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2–4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния «боевой готовности», снижение на 3–4 кг свидетельствует об апатии.

Метод измерения коротких интервалов времени. С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчёта, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению). Испытуемому дается задание запустить обычный секундомер и, не глядя, остановить после того как, по его мнению, пройдет 10 секунд.

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5–1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10-секундного интервала на 1,5–2 секунды и более свидетельствует об апатии.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая ее с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчетом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путем определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия). Для этого предлагается прибор «Биометр», представляющий собой миллиамперметр или милливольтметр, соединенный проводами с двумя датчиками. Каждый датчик, изготовленные один из цинка, второй — из меди, имеет форму пятикопеечной монеты. Испытуемый берет датчики в руки (один в правую руку, другой в левую руку), прибор показывает биопотенциал организма человека, который под влиянием возбуждения увеличивается, а при апатии (расслаблении, успокоении) снижается. Технология определения оптимального уровня эмоционального возбуждения аналогична предыдущему методу (ЧСС).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии спортсмена. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы (по П. К. Анохину). Оптимальным вариантом диагностического комплекса считается исследование следующих систем организма: мотивации, эмоций, вегетатики, мышечно-двигательной.

Содержание психологической подготовки учащихся к соревнованиям. Цель психологической подготовки — создание оптимального предстартового состояния и обеспечение успешного выступления на соревнованиях.

В психологической подготовке обучающихся к соревнованиям используется ряд средств и методов.

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

– отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;

– переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);

– отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

Эффективность этих способов зависит от силы возникшей у спортсмена доминанты перед соревнованием и от его индивидуальных особенностей.

Использование расслабления мышц. Этот метод был положен в основу аутогенной и психорегулирующей тренировок. Доля мышц в общей массе тела велика, и 60% тонизирующей кору головного мозга импульсации приходится на них. Снижение тонуса мышц приводит к существенному ослаблению проприоцептивной импульсации, идущей к коре головного мозга. Степень этого ослабления зависит от способности расслаблять мышцы, которая поддается развитию при помощи психорегулирующей тренировки (ПРТ).

Психорегулирующая тренировка (Алексеев, 1985) включает варианты успокоения и мобилизации. Полный вариант успокоения используется на первых порах обучения и включает 40 формул, которые спортсмен проговаривает мысленно, стараясь вызвать необходимые представления и ощущения. Мобилизация включает 20 формул.

Использование физических упражнений. В качестве упражнений могут быть полезными: ходьба, бег, прыжки, многоскоки, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, характерные для конкретного вида спорта, игровые упражнения и т. д. Характер упражнений и темп должен подбираться в зависимости от того, в каком психическом состоянии находится спортсмен. Если в состоянии апатии, то используются упражнения резкого характера, в состоянии лихорадки, наоборот, — замедленного.

Использование массажа. Разновидность массажа (успокаивающий или возбуждающий) применяется в зависимости от характера психического состояния спортсмена.

Снижение уровня притязаний. Причиной излишней напряженности спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне

его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена в том, что цель завышена и нужно привести ее в соответствие с возможностями — сбалансировать цель и возможности спортсмена.

При подготовке учащихся к соревнованиям педагог должен сформировать у них умения саморегуляции своего состояния. Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния — это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведенных до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности. Для практического использования саморегуляции своего состояния на соревнованиях спортсмен должен знать и уметь следующее:

- 1) знать признаки своего оптимального предстартового состояния;
- 2) правильно оценить свое предстартовое состояние и сличить его со своим оптимальным состоянием;
- 3) выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приемы саморегуляции;
- 4) создать у себя психическое состояние «боевой готовности».

Контрольные вопросы и задания

1. Цель и особенности физического воспитания.
2. Результаты занятий физкультурой.
3. Мотивация при занятиях физической культурой и методы диагностики.
4. Воспитательное воздействие физической культуры на личность.
5. Понятие и назначение психологического сопровождения в системе физического воспитания школьников, студентов.
6. Средства и методы психологического сопровождения физического воспитания.
7. Характеристика трудностей для учащихся в процессе физического воспитания.
8. Психологические особенности деятельности учителя физической культуры.
9. Мотивация выбора профессии учителя физической культуры.
10. Факторы, определяющие активность учащихся на уроке.
11. Соревнование как метод физического воспитания.
12. Характеристика предстартовых психических состояний перед соревнованием.

13. Определение эмоционального состояния по внешним признакам.
14. Создание предпосылок для обучения движениям. Алгоритмизация обучения движениям.
15. Функции педагога при обучении движениям.
16. Психическая саморегуляция в процессе занятий физической культурой.
17. Охарактеризуйте эмоции на соревнованиях и их влияние на результаты выступления спортсмена.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : ФиС, 2010.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2007.
3. *Бабушкин, Е. Г.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : ОГИС, 2012.
4. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учебное пособие. — СПб. : Питер, 2000.
5. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2008.
6. Психология спорта и физического воспитания: учебник для факультетов физической культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Сургут : СГУ; Омск : СибГУФК, 2013.
7. Спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012.
8. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие / В. Ф. Сопов. — М. : Академический проект, 2005.
9. *Шумилин, А. П.* Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук. — Красноярск, 2003.

Тестовые задания для проверки знаний

1. Предпосылки для обучения новым физическим упражнениям:
 - 1) физическая подготовленность;
 - 2) знание техники разучиваемого действия;
 - 3) хорошие взаимоотношения с педагогом;

- 4) хорошая реакция.
2. Виды активности учащихся на уроке физической культуры:
 - 1) познавательная;
 - 2) волевая;
 - 3) эмоциональная;
 - 4) двигательная.
3. Физкультурно-спортивная деятельность включает следующие компоненты:
 - 1) мотивы;
 - 2) действия;
 - 3) взаимоотношения в группе;
 - 4) результаты деятельности.
4. Результатами занятий физической культурой являются:
 - 1) психологический;
 - 2) физическая подготовленность;
 - 3) педагогический;
 - 4) стрессоустойчивость.
5. Задачи физического воспитания школьников:
 - 1) формирование интереса к занятиям физической культурой;
 - 2) формирование интереса к занятиям спортом;
 - 3) достижение высоких спортивных результатов;
 - 4) формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура личности включает:
 - 1) потребность в занятиях физическими упражнениями;
 - 2) знания о пользе занятий физическими упражнениями;
 - 3) стремление к достижению высоких спортивных результатов;
 - 4) систематические занятия физическими упражнениями.
7. Формирование у учащихся мотивов занятий физической культурой предполагает:
 - 1) повышение престижа уроков физической культуры;
 - 2) повышение активности учащихся на уроке;
 - 3) пропаганду физической культуры и спорта;
 - 4) материальное поощрение учащихся, активно занимающихся физической культурой.
8. Факторы, обуславливающие активность учащихся на уроке физической культуры:
 - 1) особенности организации деятельности учащихся на уроке;
 - 2) внешний вид учителя;
 - 3) отношение к учителю физической культуры;
 - 4) место урока физической культуры в расписании уроков школы.

9. Удовлетворенность учащихся занятиями на уроке физической культуры зависит от:
- 1) оптимальной физической нагрузки;
 - 2) успешного выполнения физических упражнений;
 - 3) содержания занятий;
 - 4) отношения учителя к учащимся.
10. Принцип дифференцированного подхода к учащимся предполагает:
- 1) учет темперамента, характера;
 - 2) учет уровня развития физической подготовленности;
 - 3) знание физкультурно-спортивной мотивации учащихся;
 - 4) учет возрастных особенностей учащихся.
11. Ученые, занимающиеся исследованием управления движениями:
- 1) Л. П. Матвеев;
 - 2) Н. А. Бернштейн;
 - 3) В. К. Бальсевич;
 - 4) В. Н. Платонов.
12. Установите последовательность формирования двигательного навыка:
- 1) умение;
 - 2) навык;
 - 3) представление о движении;
 - 4) знание о движении.
13. Признаки волевого действия:
- 1) осознание необходимости действовать;
 - 2) наличие побуждения к действию;
 - 3) стрессовое состояние;
 - 4) представление цели действия и средств ее достижения.
14. Принципы самовоспитания воли:
- 1) научиться владеть собой;
 - 2) совершенствоваться всегда во всем;
 - 3) добиваться победы во всем;
 - 4) искать причины неудач прежде всего в себе.
15. Для успешного физического самовоспитания рекомендуется:
- 1) активно заниматься спортом;
 - 2) выявлять сильные и слабые стороны своего воспитания;
 - 3) вести дневник самовоспитания;
 - 4) применять методы воздействия на самого себя (самоприказ, самоодобрение, самообязательство и др.).

16. В содержание ориентировочной основы деятельности при разучивании новых действий входит:
- 1) мысленное проговаривание движения;
 - 2) ощущения, восприятия, возникающие перед выполнением движения;
 - 3) эмоциональное состояние;
 - 4) система знаний о движении;
 - 5) представление о движении.
17. При обучении новому движению необходимо создание образа:
- 1) логического;
 - 2) зрительного;
 - 3) кинестезического;
 - 4) абстрактного.
18. Функции представлений о движении:
- 1) тренирующая;
 - 2) программирующая;
 - 3) регулирующая;
 - 4) настроечная;
 - 5) оценочная.

ГЛАВА 6 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

6.1. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной специализации

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов предусматривает проведение комплекса мероприятий, направленных на успешное овладение избранным видом спорта, успешное выступление на соревнованиях, достижение высоких спортивных результатов и включает следующие направления работы со спортсменами.

1. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у юных спортсменов предполагает: 1) обучение спортсменов целеполаганию; 2) обучение спортсменов самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки; 3) актуализацию соревновательной мотивации; 4) обучение спортсменов навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

Обучение юных спортсменов целеполаганию. Данная работа должна осуществляться с первыми участиями спортсменов в соревнованиях. Однако Г. Б. Горская (1995) данный вид работы предлагает выполнять на этапе спортивного совершенствования. Это, на наш взгляд, запоздалое решение. Умение целеполагания, как считает Р. Мартенс (1987), весьма важное умение для спортсмена. По его мнению, цели привлекают сознание к тому, над чем надо работать, мобилизуют энергию спортсмена, способствуют проявлению настойчивости в достижении результатов. Выделяются результативные и процессуальные цели. В соревновательном периоде более эффективны процессуальные цели (продемонстрировать мастерство, в полной мере использовать свою техническую, тактическую, психологическую подготовленность и др.). В случае акцентирования у юных спортсменов результативных целей может вызывать неуверенность в себе, тревожность за результат, снижение самооценки в случае недостижения целей. В пользу формирования процессуальных целей говорит тот факт, что процессуальные цели поддаются контролю ситуации, а следовательно, и создается возможность управления ими. Чувство контроля ситуации придает спортсмену уверенность в себе.

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели. По мере накопления соревновательного опыта тренер делегирует спортсменам постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) чтобы цели не были слишком легкими; 2) цели должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Мы полагаем, что постановка соревновательных целей спортсменом обусловлена следующими факторами. Спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели. Второй фактор — возможности самого спортсмена, самооценка своей подготовленности. Третий фактор — возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы. Четвертый фактор — результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях. Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.

Для развития у юных спортсменов способностей к целеполаганию, планированию своего поведения и самоанализу своей деятельности рекомендуется «тренинг личностной причинности». Сущность этого тренинга (De Charms, 1972; Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин, 2000) основывается на следующем положении. Первичная способность мотивации человека — это стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Укрепление спортивной мотивации рассматривается как развитие ощущения того, что человек сам является причиной своего поведения и всех его последствий. В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;

2) выявление своих сильных и слабых сторон;

3) постановка ближайших и перспективных целей;

4) научить спортсмена понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

Обучение спортсменов самоконтролю и формирование адекватной самооценки. Действенным средством обучения самоконтролю и формированию самооценки является работа в парах с взаимными контролем и оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательное для будущих чемпионов. В дневнике спортсмены сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Сравнение спортсменом самооценки и оценки тренера способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и приданием важности этой работы.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
- чередование партнеров (сильных, слабых);
- эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировочных занятиях.

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

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

Систематическое проведение тренинга личностной причинности также способствует формированию у юных спортсменов адекватной самооценки.

Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха. На предсоревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. В исследованиях характера спортивной мотивации выявлено соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации. Сравнение ее с результативностью соревновательной деятельности спортсменов позволило установить следующее. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи мы считаем необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной

и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной. Такая работа осуществляется в процессе подготовки и участия в соревнованиях. Для этого используются: беседы, убеждения, проективные методики.

Выделение в структуре спортивной мотивации двух составляющих — тренировочной и соревновательной, имеющих существенное различие по содержанию, целям, результатам, позволяет говорить о различии содержания мотивации занимающихся в каждой из этих составляющих, а также о задачах по ее формированию у юных спортсменов.

Проведенные нами исследования и анализ специальной литературы по проблеме мотивации позволили определить задачи по формированию спортивной мотивации у спортсменов на этапе начальной спортивной специализации и подобрать соответствующие для этого возраста и квалификации спортсменов средства.

При формировании у спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование у юных спортсменов устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;

- формирование у юных спортсменов личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;

- постановка перед юными спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т. п.);

- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;

- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;

- предотвращение возникновения у юных спортсменов неблагоприятных психических состояний.

При формировании соревновательной мотивации у юных спортсменов решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;

– планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;

– обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

В качестве средств, способов, методов формирования спортивной мотивации у юных спортсменов рекомендуется использовать широко известные в спортивной практике средства, методы.

Формирование у спортсменов мотивации достижения успеха.

Соревновательная мотивация включает два аспекта: мотивацию достижения успеха и мотивацию избегания неудачи. Проведенные исследования в психологии спорта показали, что выраженная у спортсмена мотивация достижения успеха оказывает положительное влияние на предстартовое состояние спортсмена и его поведение в соревнованиях и на результаты соревновательной деятельности.

Решающим моментом при формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышали уровень своих требований и умело оказывали им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту общения с ними.

Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляли слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними либо были безразличны к ним. Учитывая эти тенденции, можно с успехом формировать мотивацию достижения у спортсменов.

Логично будет предположить, что определенные (первые или вторые, описанные выше) взаимодействия тренера и воспитанников будут по-разному влиять на формирование у них мотивации достижения.

Опираясь на результаты исследований Mc. Clelland (1972) и Г. Д. Бабушкина, Е. Г. Бабушкина (2000), мы полагаем, что формирование мотивации достижения у юных спортсменов будет осуществляться при соблюдении следующих условий:

1) формирование у юных спортсменов синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи;

2) самоанализ результатов своей деятельности. О содержании этой работы указывалось выше;

3) выработка оптимальной тактики целеполагания в занятиях спортом;

4) межличностная поддержка со стороны тренера, товарищей по группе.

Каждое из этих направлений предполагает использование конкретных средств, приемов, используемых в педагогических целях.

Так, для формирования у юных спортсменов синдрома достижения рекомендуется следующая работа:

1) обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения в спортивной деятельности;

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

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

Начальным моментом в работе по формированию спортивной мотивации у юных спортсменов является выявление исходного уровня проявления у каждого спортсмена тренировочной и соревновательной мотивации. На основе этого строится индивидуальная программа формирования спортивной мотивации. Конечным результатом должно быть оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной мотивации.

2. Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов. Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности нами рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Содержание этого тренинга состоит в следующем. Характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности и ее мотивационной основы. В наших исследованиях установлено, что позитивное влияние на мотивацию (учебную, спортивную) оказывает такая причинная схема, при которой неудачные действия человека объясняются недостаточным проявлением собственных усилий для достижения поставленных целей. Содержание тренинга причинных схем ориентировано на перестройку объяснения спортсменом причин неуспешных действий с внешних факторов и внутреннего фактора (низкие способности) на внутренний фактор — «недостаток проявления усилий». В этом случае можно

рассчитывать на сохранение и укрепление спортивной мотивации у спортсменов, так как недостаточность проявления усилий устранить значительно легче, чем воздействовать на другие факторы. Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Существенным при изменении причинных схем у спортсменов является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний. При использовании той или иной причинной схемы в беседе со спортсменом она показывает нам, что он чувствует и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании тренировочной и соревновательной мотивации. Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под контролем сознания спортсмена и может быть устранена в процессе беседы с ним. Важным здесь является метод убеждения.

Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности осуществляется следующим образом. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена нами в наших предварительных исследованиях. В исследованиях показано, что чем выше результативность соревновательной деятельности спортсменов, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. В этой связи мы полагаем, что, развивая результативность соревновательной деятельности у юных спортсменов, мы тем самым будем укреплять у них спортивную мотивацию. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

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

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

– учитывая, что для подростков не характерно выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности.

Поддержание такого ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации:

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

– оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализировать и усилить позитивные переживания спортсмена;

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

3. Выявление и удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов. Число учащихся, прекративших заниматься на первом году обучения, по результатам анализа учебной документации ДЮСШ по боксу и дзюдо составляет до 80%, на втором году — 45%. В дальнейшем на 3-м и 4-м годах обучения отсева учащихся продолжается.

Одной из причин подобного отсева является неудовлетворение актуальных для них потребностей. В. Б. Антипиным выделены наиболее актуальные потребности, разделенные по А. Маслоу на пять групп.

Первая группа — физиологические потребности (в движении, в отдыхе, в питании, в воде).

Вторая группа — потребности в безопасности (в защите от физических опасностей, в защите от психологических опасностей).

Третья группа — потребности в социальных связях.

Четвертая группа — потребности в уважении, признании, одобрении.

Пятая группа — потребности в самоактуализации, самоутверждении, самовыражении.

Неудовлетворение той или иной потребности сказывается на отношении к тренеру, к занятиям, на ослаблении спортивной мотивации вплоть до ухода из группы, спорта. Исследователь В. Б. Антипин показал возможности удовлетворения актуальных потребностей на материале бокса (работа с юными боксерами). Результатом такой работы явилось сохранение и укрепление спортивной мотивации юных боксеров. В этой связи мы считаем своевременным и обязательным направлением психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов удовлетворение актуальных потребностей юных спортсменов. Работа по данному направлению строится следующим образом: 1) с помощью опроса выявляются актуальные потребности у каждого спортсмена; 2) разрабатываются индивидуальные программы удовлетворения актуальных потребностей; 3) практическая работа по удовлетворению актуальных потребностей юных спортсменов; 4) работа с родителями (относительно питания, режима дня); 5) проведение со спортсменами индивидуальных бесед по удовлетворению потребностей.

4. Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов. Решение данной задачи осуществляется путем диагностики предстартового состояния спортсмена на протяжении нескольких соревнований. С этой целью мы предлагаем комплексную психодиагностическую методику, предложенную Г. Д. Бабушкиным (2010).

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психологической подготовленности, их сформированность и устойчивость. Главной задачей психодиагностики предстартовой психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психологической готовности будут различными как у спортсменов различных видов спорта, так и у одного и того же спортсмена в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов. Выявляется сформированность следующих составных

компонентов состояния спортсмена: потребностно-мотивационного, эмоционального, рефлексивного, сенсомоторного.

Результаты психодиагностики предстартовой психологической подготовленности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях:

- экстренная коррекция тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;

- воздействие на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;

- прогнозирование результатов участия спортсмена в предстоящем соревновании;

- отбор спортсменов для участия в конкретном соревновании;

- актуализация мотивов участия в предстоящем соревновании.

5. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе. Процентное соотношение видов подготовки юных спортсменов на предсоревновательном этапе представляется следующим образом:

- физическая подготовка — 30%,

- техническая подготовка — 40%,

- тактическая подготовка — 10%,

- психологическая подготовка — 20%.

В зависимости от вида спорта и подготовленности спортсмена данное соотношение может изменяться.

6. Обучение спортсменов навыкам психорегуляции. Решение данной задачи обусловлено включением юных спортсменов в соревновательную деятельность. Своевременное обучение навыкам психической саморегуляции позволит юным спортсменам управлять своим предстартовым состоянием и обеспечить оптимальное боевое состояние к началу соревнования.

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков саморегуляции, позволяющая использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде осуществляется совершенствование навыков психорегуляции и использование спортсменом их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему: 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние; 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала; 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

Формирование навыков психической саморегуляции в соревновательном периоде осуществляется в конце каждого тренировочного занятия в течение 15–20 минут. Используются психотехнические игры для развития психических функций и психорегулирующая тренировка (расслабление и мобилизация) в варианте гетеровнушения и аутовнушения и ментальная тренировка.

7. Формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях. Актуальность ресурсного подхода к решению проблемы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям обусловлена сформировавшейся тенденцией детерминации стрессовых состояний, возникающих на соревнованиях, когнитивными факторами личности.

Когнитивный ресурс спортсмена представляет собой совокупность психолого-педагогических знаний, необходимых для правильного оценивания различных соревновательных ситуаций, поиска способов реагирования в них. Формирование когнитивного ресурса юных спортсменов осуществляется в рамках теоретической части психологической подготовки, а также в процессе самостоятельной работы спортсменов под руководством тренера. Юным спортсменам предлагается усвоить основные положения спортивной психологии для повышения личностной компетентности с целью обеспечения успешного выступления на соревнованиях. Юные спортсмены, принимающие участие в спортивных соревнованиях, должны знать следующее: какие могут возникнуть состояния перед стартом; каково их влияние на результативность соревновательной деятельности; каковы причины возникновения того или иного состояния; как предотвратить возникновение неблагоприятного состояния; влияние стресс-факторов на состояние спортсмена; как регулировать (оптимизировать) неблагоприятное состояние. Такая информация должна даваться юным спортсменам, чтобы они могли ее использовать на соревнованиях.

6.2. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации

Цель психологического обеспечения на данном этапе — создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях.

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по следующим направлениям: 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности; 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих; 3) совершенствование навыков психорегуляции; 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям; 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе; 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена; 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований; 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности; 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях и его пополнение.

1. Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности. Вполне естественно, что на этапе начальной спортивной специализации сформировать устойчивую структуру соревновательной деятельности у спортсменов не представляется возможным. Поэтому решение данной задачи продолжается на этапе углубленной спортивной специализации в тех же направлениях, что и на предыдущем этапе.

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает: 1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием; 2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения на соревнованиях; 3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности; 4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи — актуализация соревновательной мотивации спортсменов на данном этапе добавляется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивации.

Под внешним управлением формированием спортивной мотивации понимается воздействие со стороны тренера, психолога на процесс мотивации спортсмена. При этом в процессе управления решаются задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов. Как справедливо отмечает Е. П. Ильин (2000), извне формируются не мотивы, а мотиваторы.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т. д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже — монолога. При этом мы исходим из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Этот метод характеризуется воздействием на сознание субъекта через обращение к его собственному критическому суждению. В основе этого метода лежит разъяснение сути явления, причинно-следственных связей и отношений, выделение значимости решения того или иного вопроса. Убеждение апеллирует к аналитическому мышлению, при котором преобладает сила логики, доказательность и достигается убедительность приводимых доводов. Убеждение призвано создать у человека убежденность в правоте другого и собственную уверенность в правильности принимаемого решения. Особенно велика роль метода убеждения при проведении тренингов причинных схем.

Сила убеждения основана на том, что доводы, приводимые тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные доводы, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно проводить диадическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений.

Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

По способу воздействия внушение делится на прямое (открытое) и косвенное (скрытое). Прямое внушение характеризуется открытостью (ясностью) цели внушения, императивностью, прямой направленностью. При этом используются фразы предельно краткие, произносимые твердо, настойчиво, не допуская сомнений. Для усиления воздействия рекомендуется использовать невербальные средства общения: немигающий взгляд прямо в глаза, наклон вперед и др. При косвенном (опосредованном) внушении используются более мягкие формулировки, меньшая категоричность в суждениях. Этот способ внушения более эффективен в случае активного сопротивления спортсмена. Характерной особенностью этого способа внушения является то, что спортсмен сам приходит к принятию решения.

При косвенном внушении используются следующие приемы:

– спортсмену рассказывают о других спортсменах или событиях, при этом ключевая фраза акцентируется с различной интенсивностью и «прозрачностью»;

– в присутствии спортсмена обращаются к другим спортсменам, а текст содержит фразу или сюжет, намекающий на определенные выводы, которые должен сделать сам спортсмен;

– высказывание в форме: «если ... (совершить какое-то действие), то ... (результаты будут такие)»;

– использование неоконченных фраз: заканчивает их сам спортсмен;

– произнесение ключевой фразы, а за ней следует другая фраза, отвлекающая внимание спортсмена и не дающая осмыслить первую фразу, которая загоняется в подсознание.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях: 1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом; 2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену; 3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения; 4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т. п.); 5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм). Первые два свойства личности способствуют внушению, третье (негативизм) затрудняет, противодействует внушению.

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревнованиях, к выполнению тренировочных заданий и т. п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выда-

ваемые ему мысли собственными так же, как и решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание — «вряд ли ты можешь на это решиться»;
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- поддразнивающие высказывания — «неужели ты ему проиграешь»;
- замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета;
- «невинный» шантаж (намек на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом);
- преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

Следует помнить, что манипуляцией нужно пользоваться осторожно, предвидя при этом поведение и действия спортсмена.

При использовании вышеперечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный эффект при работе с холериками. То, что может использоваться при работе с экстерналами, может не дать эффекта при работе с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

Кроме вышеописанных методов, предлагаются и другие методы, предложенные А. П. Шумилиным (2003), применительно к борьбе дзюдо:

1) учет в работе со спортсменами (особенно на соревнованиях) особенностей подросткового возраста (дружба, любовь, чувство взрослости, самостоятельности и др.);

2) разъяснение по поводу возникновения проблемы на тренировках, соревнованиях: от проблемы не надо уходить, а надо ее признать и пытаться разрешить;

3) программирование предстоящей схватки самим спортсменом в случаях наличия информации о сопернике и при отсутствии таковой;

4) использование релаксационных моментов до и после поединков (на тренировках и соревнованиях) с целью восстановления энергетического потенциала. В качестве упражнений рекомендуется подражание животным и птицам (расслабленная ходьба по татами, имитируя тигра; взмахи при ходьбе, имитируя птицу; ходьба в позе медведя и т. п.);

5) посвящение предстоящего выигрыша в схватке другу, подруге, родным, себе;

6) использование системы поощрений за участие в соревнованиях (за волю к победе, за лучшую борьбу в стойке, за честность, за красивый бросок и т. д.);

7) стимулирование спортивного роста спортсмена (в средствах массовой информации, поездкой на соревнования, награждение спортивной формой и т. п.);

8) использование системы разрядных нормативов и присвоение поясов;

9) проведение анализа прошедшего соревнования с демонстрацией по видео;

10) использование системы наставничества (юный спортсмен прикрепляется к опытному мастеру);

11) ведение спортсменом спортивного дневника с систематическим самоанализом, самоконтролем и анализом достигаемых результатов с тренером;

12) информирование юных спортсменов о достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях.

Использование вышеописанных приемов в работе с юными дзюдоистами (а также и с другими юными спортсменами) в соревновательном периоде позволяет укреплять у них уверенность, коллективизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к занятиям и тренеру, готовность к дальнейшему совершенствованию в спорте.

2. Совершенствование умений психической саморегуляции осуществляется следующим образом. Средства, используемые для формирования и совершенствования умений психорегуляции, должны носить индивидуальный характер и приобретать специализированное содержание применительно к конкретному виду спорта. Данный возрастной этап характеризуется тем, что приобретение знаний, формирование умений и навыков у человека осуществляется в результате его собственной деятельности, проявлении психической активности, активного взаимодействия между обучающимися и обучающим. В этой связи можно считать, что стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

При совершенствовании у юных спортсменов навыков психорегуляции важным является получение обратной информации с целью коррекции содержания занятий, объема упражнений и т. п. Знание степени

усвоения спортсменами заданий (упражнений) позволяет управлять этим процессом. Поэтому процесс совершенствования умений психорегуляции необходимо строить на основе реализации принципа обратной связи. Для этого можно использовать психофункциональный тест А. В. Алексеева в сокращенном виде (регистрируется только частота сердечных сокращений при выполнении заданий теста).

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально-специализированную. Индивидуально-специализированная часть психорегуляции осуществляется по индивидуальным вариантам, разработанным с учетом вида спорта, индивидуально-психологических особенностей, а также особенностей поведения и психического состояния спортсменов на соревнованиях. В практике спорта выделяются следующие варианты (Смоленцева, 2003).

Мобилизующий вариант — основная установка этого варианта на максимальную мобилизацию. В большей части занятий психорегуляцией использовался мобилизующий вариант психорегулирующей тренировки. Рекомендуется для спортсменов атакующего амплуа; не умеющих мобилизовать себя на проявление максимального физического и волевого усилия; не способных мобилизоваться и проявить свои потенциальные возможности в связи с кратковременностью деятельности.

Успокаивающий вариант — установка на спокойное состояние перед стартом; во время деятельности; после соревнования. В большей части занятий психорегуляцией используется успокаивающий вариант психорегулирующей тренировки. Данный вариант рекомендуется спортсменам, характеризующимся высоким уровнем тревожности, неуравновешенностью нервных процессов, нестабильностью психических реакций, высокой возбудимостью.

Технический вариант — установка на техническую сторону выполняемых действий. Основное средство для работы с такими спортсменами — идеомоторная тренировка. Этот вариант рекомендован спортсменам с нестабильной техникой и ее нарушениями во время соревновательной борьбы. Нестабильная техника проявляется, как правило, у спортсменов, характеризующихся неуверенностью, тревожностью, возбудимостью и т. п.

Сосредоточенный вариант с установкой на сосредоточенность и собранность спортсмена на выполняемых действиях. Основное внимание уделялось развитию и совершенствованию свойств внимания (сосредоточенность, устойчивость). Рекомендуется спортсменам с неустойчивым вниманием, легко отвлекающимся.

Антиагрессивный вариант с установкой на снятие агрессии и предупреждение агрессивного поведения по отношению к противнику. Рекомендуется спортсменам, характеризующимся неуравновешенностью нервных процессов с преобладанием возбуждения, завышенной самооценкой, склонностью к проявлению агрессивного поведения во время борьбы.

Реалистический вариант с установкой на адекватную оценку своих способностей и постановку реально достижимых целей в данном соревновании. Данный вариант рекомендуется спортсменам, характеризующимся: завышенной самооценкой, преобладанием потребностей в самоутверждении, не подкрепленных возможностями.

3. Выявление доминирующих и актуальных состояний спортсмена. Решение данной задачи представлено в предыдущем параграфе.

4. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию учитывается динамика состояния предстартовой психологической подготовленности спортсмена. Психологическая подготовка каждого спортсмена к соревнованию строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена. При психологической подготовке спортсменов необходимо знать индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

Уровень сформированности компонентов психологической подготовленности определяется на следующих этапах подготовки спортсменов к соревнованию: в начале этапа предсоревновательной подготовки; после втягивающего микроцикла; после ударного микроцикла; после восстановительного микроцикла за день до соревнования. Методики диагностики сформированности компонентов психологической подготовленности представлены в учебном пособии Г. Д. Бабушкина «Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом» (2012). Полученные результаты по каж-

дому спортсмену служат исходными данными для разработки индивидуализированных программ психологической подготовки и организации работы по коррекции психологической подготовленности каждого спортсмена после каждого обследования.

5. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе. Данный период подготовки спортсменов характеризуется интенсивным развитием физических качеств. В связи с этим при подготовке спортсменов к соревнованиям уделяется значительное внимание развитию физических качеств (силы, быстроты, выносливости) с учетом требований вида спорта. Тем самым создаются предпосылки для дальнейшего спортивного совершенствования на последующем этапе многолетней подготовки.

Процентное соотношение видов подготовки спортсменов представляется следующим образом:

- физическая подготовка — 30%,
- техническая подготовка — 20%,
- тактическая подготовка — 20%,
- психологическая подготовка — 30%.

Приведены усредненные нормы времени. Не исключается их изменение в планировании каждого спортсмена, а также в зависимости от вида спорта.

6. Коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена. Необходимость решения этой задачи обусловлена тем, что при определении направленности тренировочных нагрузок следует учитывать характер психического состояния спортсмена, его готовность к выполнению той или иной работы. Мы предполагаем, что на основе экспресс-анализа преддательностного психического состояния спортсмена (перед тренировкой) можно дифференцировать на состояние готовности или неготовности к выполнению конкретных физических упражнений.

Для диагностики преддательностного состояния используются следующие методики: САН (самочувствие, активность, настроение), теппинг-тест (за 10 с), динамометрия, биопотенциометрия. При определении направленности тренировочных нагрузок мы исходим из следующего.

При выявлении выраженных сдвигов в сторону повышения (динамометрия опт/макс; теппинг-тест опт/макс; САН; биопотенциал (по биометру) (по отношению к фону)) большая часть тренировочной нагрузки должна носить скоростно-силовой характер. При выявлении выраженных сдвигов показателей в сторону понижения большая часть тренировочной нагрузки должна быть направлена на выносливость.

7. Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов после тренировок и соревнований. Необходимость решения этой задачи обусловлена повышением физических и психических нагрузок на спортсменов.

После тренировочного занятия, соревнования в организме спортсмена конкурируют две системы — эрготропная и трофотропная. Как правило, после выполненной физической нагрузки некоторое время (около часа) преобладает эрготропная система. При этом продолжают расходоваться энергетические запасы организма, процесс восстановления отодвигается во времени. В данный период времени может наблюдаться проявление негативных психических состояний утомления, психического пресыщения, ухудшение самочувствия, настроения и др.

В работе со спортсменами мы решаем задачу, заключающуюся в снижении активности эрготропной системы и ускорении включения в работу трофотропной системы, которая способствует ускорению восстановительных процессов и проявлению позитивных психических состояний. При этом важную роль играют процессы торможения, которые необходимы для устранения влияния помех на спортсмена. Такой помехой у спортсмена после тренировки и соревнования считается функционирование нежелательной для данной ситуации эрготропной системы. Устранить ее влияние можно при развитии процессов торможения и их включения в определенный момент (в данном случае после окончания тренировочного занятия). Мы полагаем, что воспитать такое торможение возможно при одновременном использовании психорегулирующей тренировки (расслабление, успокоение) и восстановительного массажа.

8. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсмена. На данном этапе многолетней подготовки у спортсменов проявляются индивидуальные характеристики поведения на соревнованиях. Как показывает практика подготовки спортсменов, стиль соревновательной деятельности вырабатывается продолжительное время с накоплением соревновательного опыта, претерпевая существенные изменения. Важно, чтобы он соответствовал индивидуально-психологическим особенностям личности. Особенно ярко индивидуальный стиль деятельности проявляется в единоборствах.

Для формирования индивидуального стиля соревновательной деятельности можно воспользоваться следующими рекомендациями Б. В. Турецкого (1985) для спортивных единоборств.

1. Проанализировать соревновательную деятельность спортсмена и установить основные особенности поведения в различных соревновательных ситуациях: определить, в каких ситуациях спортсмен действует уверенно, а в каких — неуверенно. Для этого необходимо разработать соревновательную карту спортсмена, включающую: характер соревновательной деятельности (характер маневрирования, коэффициент активности, коэффициент соревновательной результативности); склонность к решению двигательных приемов (быстрота нападения, быстрота и успешность переключения на другие действия); объем, вариативность, направленность боевого арсенала; склонность к проявлению творчества в борьбе; склонность к тактической игре с соперником; морально-волевые качества.

2. Выделить наиболее вероятные качества (физические, психические, волевые), определяющие успех в соревновательной деятельности.

3. Определить степень выраженности психофизиологических особенностей (силы, подвижности, уравновешенности и др.), определяющих успех в соревнованиях, а также особенностей личности, препятствующих этому успеху.

4. Определить типичные компоненты стиля соревновательной деятельности на основе оценки результатов соревновательной деятельности спортсмена и его психофизиологических особенностей.

5. Сформулировать и описать комплексную характеристику индивидуального стиля соревновательной деятельности для конкретного спортсмена, начиная с разминки перед соревнованием и заканчивая финальным поединком.

6. Определить общие направления в развитии и совершенствовании физических и психических качеств, тактических и технических приемов.

7. Разработать конкретные пути и определить средства использования сильных сторон спортсмена на различных этапах обучения и технико-тактического совершенствования.

8. Определить педагогические средства компенсации и нивелирования тех качеств спортсмена, которые препятствуют успеху в соревновательной деятельности. Установить последовательность средств нивелирования на различных этапах подготовки.

9. Выбрать конкретные способы, приемы и темпы обучения с учетом подготовленности, индивидуально-психологических особенностей и способностей спортсмена.

10. Коррекция индивидуального стиля соревновательной деятельности на основе результатов его эффективности в соревнованиях.

9. Активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях. На данном этапе спортивной тренировки, когда спортсмен получил необходимые психологические знания для успешного выступления в соревнованиях, перед спортсменом ставится задача реализации накопленного когнитивного ресурса — использование полученных знаний на соревнованиях. После каждого успешного или неуспешного выступления спортсмена на соревновании производится анализ использования полученных знаний в различных соревновательных ситуациях и к чему это привело. Важное значение имеет знание спортсменом характера влияния предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов на состояние и деятельность и их нейтрализации. Результаты анализа фиксируются в дневнике спортсмена с той целью, чтобы он мог в любое время обратиться к ним. Таким образом происходит активизация реализации спортсменом накопленного когнитивного ресурса и его пополнение.

6.3. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям на данном этапе предполагает перевод спортсмена на более высокий уровень своей деятельности и должно осуществляться в соответствии с положениями, накопленными в отечественной психологии, педагогике, теории физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель психолого-педагогического обеспечения — создание психологических предпосылок для демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям на данном этапе включает работу по следующим направлениям: 1) диагностика и коррекция состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию; 2) совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции; 3) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований и сохранение спортивной мотивации; 4) планирование соотношения видов подготовки спортсменов; 5) коррекция направленности тренировочной нагрузки на основе диагностики состояния спортсмена; 6) накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами; 7) совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности.

1. Диагностика и коррекция состояния психологической подготовленности спортсменов к соревнованию. Достижение высоких спортивных результатов в спорте предполагает выполнение объемной и интенсивной работы, направленной на реализацию достигнутого в тренировочном процессе спортсменом потенциала в условиях соревнований. Спортивные поединки характеризуются активным противодействием соперника, с одной стороны, и ответственностью за результат выступления, с другой стороны. Действовать эффективно в таких условиях можно при обладании определенными особенностями психики, ее готовностью к экстремальной деятельности. Эти особенности психики представляют собой своего рода факторы, обуславливающие достижение планируемого результата. Они могут быть двоякого рода: консервативные, неподдающиеся коррекции (свойства нервных процессов) и регулируемые извне и самим спортсменом. На работу с факторами второго рода и должна быть направлена психологическая подготовка спортсмена, учитывающая факторы первого рода, что означает в спорте реализацию принципа индивидуализации.

При организации психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию необходимо учитывать динамику состояния предстартовой психологической подготовленности спортсмена. Именно на основе его изменения на этапе непосредственной психологической подготовки у конкретного спортсмена и отклонения от заданных параметров и должна строиться психологическая подготовка его к соревнованию. При этом необходимо знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена. При организации психологической подготовки необходимо знать индивидуальные проявления этого состояния, проявляемые на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию, и на этой основе осуществлять управление процессом психологической подготовки к данному соревнованию, а не к соревнованиям вообще.

При организации психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию необходимо учитывать исходный уровень проявления каждого из составляющих психологической подготовленности компонентов: потребностно-мотивационного, рефлексивного, эмоционального, двигательного (сенсомоторного).

Диагностика состояния психологической подготовленности спортсменов на предсоревновательном этапе осуществляется: 1) в начале предсоревновательного этапа; 2) после первого (втягивающего) микроцикла; 3) после второго (ударного микроцикла); 4) после третьего (восстановительного) микроцикла за день до соревнования.

2. Совершенствование и сохранение навыков психической саморегуляции. При выявлении недостаточной сформированности

навыков психорегуляции у спортсменов с каждым индивидуально проводятся сеансы психорегуляции с использованием психорегулирующей тренировки и массажа по методике, описанной нами выше. Сеансы проводятся в свободное от тренировок время. С целью сохранения умений психорегуляции со спортсменами (в групповой форме) после каждой спортивной тренировки проводятся сеансы ПРТ в течение 20 минут, используя варианты расслабления и мобилизации с помощью гетероувнушения и аутоувнушения.

3. Обеспечение восстановления работоспособности спортсменов и сохранение спортивной мотивации. Решение данной задачи представляется особенно важным и должно осуществляться после каждого тренировочного занятия и соревнования. В групповой форме проводятся сеансы психорегулирующей тренировки в течение 15–20 минут. ПРТ проводится в форме гетероувнушения с чередованием аутоувнушения. С отдельными спортсменами, у которых выявлено выраженное утомление, сеансы проводятся с использованием ПРТ и массажа. До и после занятий фиксируется эмоциональное состояние с помощью методики САН (самочувствие, активность, настроение). Подробное содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

4. Накопление и реализация когнитивного ресурса спортсменами на соревнованиях. На данном этапе в виду большой самостоятельности спортсмена как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, спортсмену необходимо пополнять свой когнитивный ресурс и использовать его в подготовке к соревнованиям и участию в них.

Спортсмен должен знать: 1) какое у него доминирующее состояние в процессе подготовки к соревнованиям (на предсоревновательном этапе) и какое предстартовое состояние (непосредственно перед выступлением на соревновании); 2) каковы характеристики доминирующего и актуального предстартового состояний; 3) какие средства и методы использовать в случае наличия неблагоприятного предстартового состояния; 4) как мобилизовать себя на проявление максимальных физических и волевых усилий; 5) как предотвратить возникновение неблагоприятного предстартового состояния.

5. Совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности. На данном этапе на основе приобретения соревновательного опыта и учета результатов выступлений на соревнованиях возникает необходимость корректировки и совершенствования сформированного стиля соревновательной деятельности.

6. Планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе. С учетом того, что на данном этапе спортсмены, как правило, имеют достаточный уровень физиче-

ской и технической подготовленности, акцент в тренировках на предсоревновательном этапе делается на психологическую подготовку. Соотношение видов подготовки представляется следующим образом:

- физическая подготовка — 20%,
- техническая подготовка — 10%,
- тактическая подготовка — 20%,
- психологическая подготовка — 50%.

Подводя итог рассмотрению обозначенной проблемы — содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки, его можно представить следующим образом (см. схему 1).

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям (согласно литературным данным) предполагает работу с каким-то усредненным спортсменом. Такая организация психологической подготовки может дать эффект только при работе с некоторыми спортсменами, для кого она в большей степени подходит. Тренер же имеет дело с проявлением высокой индивидуальности, особенно со спортсменами высокой квалификации. В этой связи управление психологической подготовкой спортсменов к соревнованию должно строиться с учетом принципа индивидуализации. Психологическая подготовка спортсмена в ее первоначальном представлении не отвечает современным требованиям развития спорта и должна постоянно совершенствоваться. Ее совершенствование видится в понимании ее как психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов.

Разработано содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям для каждого этапа многолетней спортивной тренировки: начальной спортивной специализации; углубленной спортивной специализации; спортивного совершенствования. На каждом предыдущем этапе многолетней спортивной тренировки создаются психологические предпосылки для успешного продвижения спортсмена на последующем этапе. Представленное содержание применительно к любому виду спорта при наполнении его содержанием, специфичным для конкретного вида спорта. Это уже задача тренера и психолога, работающего со спортсменами.

Основное содержание работы на первых двух этапах сводится к обучению (знания, умения, навыки), к развитию и совершенствованию психических функций, качеств. На этапе спортивного совершенствования основная работа сводится к сохранению и реализации накопленного потенциала, к регуляции и коррекции состояния спортсмена и предъявляемой нагрузки, а также к восстановлению работоспособности после тренировок и соревнований.

Содержание	Результат
<p>Этап начальной спортивной специализации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование психологической структуры соревновательной деятельности; – анализ результатов соревновательной деятельности; – удовлетворение актуальных потребностей; – выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний; – планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе; – обучение навыкам психорегуляции; – формирование когнитивного ресурса 	<p>Предпосылки для овладения спортсменом предстартовым состоянием:</p> <p>мотивация, цели, навыки психорегуляции, адекватная реакция организма на нагрузку, удовлетворенность тренировочным процессом, удовлетворение актуальных потребностей спортсмена</p>
<p>Этап углубленной спортивной специализации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности; – удовлетворение потребностей; – выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний; – совершенствование психорегуляции; – разработка индивидуализированных программ психологической подготовки; – соотношение видов подготовки; – направленность тренировочной нагрузки; – восстановление работоспособности; – формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности; – активизация когнитивного ресурса 	<p>Предпосылки к успешному выступлению на соревнованиях:</p> <p>адекватное целеполагание, устойчивая спортивная мотивация, контроль предстартового состояния, самостоятельное управление предстартовым состоянием, удовлетворенность соревновательными результатами, индивидуальный стиль ведения борьбы</p>
<p>Этап спортивного совершенствования:</p> <ul style="list-style-type: none"> – диагностика и коррекция состояния психологической готовности к соревнованию; – совершенствование психорегуляции; – планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе; – обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований; – актуализация и сохранение соревновательной мотивации; – удовлетворение актуальных потребностей; – направленность тренировочной нагрузки; – реализация когнитивного ресурса; – совершенствование стиля соревновательной деятельности 	<p>Предпосылки для достижения высоких спортивных результатов:</p> <p>адекватное целеполагание, устойчивая соревновательная мотивация, самоконтроль предстартового состояния и его регуляция, индивидуальный стиль соревновательной деятельности, оптимальное преддвигательное состояние спортсмена</p>

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованию строится на основе учета следующего: 1) характера состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе; 2) индивидуально-психологических особенностей спортсменов; 3) характера поведения спортсменов на соревнованиях; 4) характера влияния стресс-факторов на спортсменов.

На основе результатов текущего контроля психологической подготовленности спортсменов к каждому соревнованию и выявленных индивидуальных критериев психологической подготовленности осуществляется разработка индивидуализированных программ управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию.

Перед каждым соревнованием рекомендуется проводить текущий контроль за уровнем психологической подготовленности каждого спортсмена. В процессе подготовки спортсменов к соревнованию выявлять сформированность компонентов психологической подготовленности необходимо четыре раза: 1) в начале этапа предсоревновательной подготовки; 2) после втягивающего микроцикла; 3) после ударного микроцикла; 4) после восстановительного микроцикла (за день до соревнования). Некоторые (наиболее динамичные составляющие компонента) рекомендуется определять после каждого тренировочного занятия.

Рекомендуется индивидуальная работа с каждым спортсменом по коррекции выявленных отклонений в составных компонентах психологической подготовленности до соответствия установленным ранее параметрам психологической готовности.

Разработка индивидуализированных программ управления психологической подготовкой спортсменов и ее внедрение на предсоревновательном этапе позволит добиться соответствия выраженности составных компонентов психологической подготовленности выявленным параметрам у каждого спортсмена и тем самым создать у спортсмена необходимое состояние психологической готовности к соревнованию.

6.4. Управление мыслительной деятельностью спортсмена

Психология победителя. Вам предлагается интервью с двумя спортсменами, прибывшими на соревнования высокого ранга. В чем их разница?

Интервью с первым спортсменом.

– Первый вопрос: «Зачем вы приехали на эти соревнования?»

– Ответ: «Завоевать первое место, установить личный рекорд».

– Второй вопрос: «Зачем вам занимать первое место и устанавливать рекорд, кому от этого радость?»

– Ответ: «Потому что для меня важна победа над соперником и над собой, я испытываю от этого удовлетворение».

– Третий вопрос: «А вы знаете, как достичь запланированный результат?»

– Ответ: «Конечно, знаю, что для этого надо делать».

По ответам спортсмена можно судить, кто перед нами. Это типичный победитель с позитивным мышлением и с мощной энергетикой. Спорт для него — это образ жизни, его философия. Установка спортсмена на результат. Результативная мотивация направлена на достижение успеха. Реальная оценка своих шансов на победу. Уверенность в успешном выступлении.

Интервью со вторым спортсменом.

– Первый вопрос: «Зачем вы приехали на эти соревнования?»

– Ответ: «Участие в соревнованиях такого ранга — мечта многих спортсменов».

– Второй вопрос: «Как вы оцениваете шансы на победу и каким образом вы будете решать эту задачу?»

– Ответ: «Участие в подобных соревнованиях — это уже победа. Шансы на победу трудно оценить».

– Третий вопрос: «Вы знаете, каким образом достичь запланированный результат?»

– Ответ: «Об этом лучше спросить у тренера, а вообще-то соревнование покажет».

По ответам этого спортсмена можно судить, что для него главное — участие в соревнованиях (процессуальная мотивация), неопределенная оценка своих шансов на победу. Ссылка на условия, соперников, на тренера, а не на собственные силы. Неуверенность в успешном выступлении.

Это два типичных, различающихся психологией спортсмена. Первый спортсмен — самостоятельный, знающий себя, опирающийся на собственные силы, с позитивно направленным мышлением. Характеристика второго спортсмена резко отличается от первого спортсмена.

Чем наполнены мысли спортсмена перед соревнованием? У каждого спортсмена они имеют определенное содержание и направленность. Узнать содержание мыслей у спортсмена — первостепенная задача тренера. Ибо, что человек думает о себе, таким он и есть, таким он и будет.

Если спортсмен думает, что его победит соперник, то, поверьте, так и будет.

Если спортсмену нравится побеждать, но думает, что в этом поединке он может проиграть, так оно и будет.

Если спортсмен считает, что проиграет в предстоящем соревновании (игре, схватке и т. п.), то он уже проиграл, не выходя на старт.

Если спортсмен — прыгун не уверен в том, что он преодолет рекордную для себя высоту, то так оно и будет.

Если спортсмен не знает, как достичь запланированный результат на соревновании, то вряд ли он его достигнет.

Эти простые истины должен знать и спортсмен, и тренер. Можно утверждать, что спортсмены не знают этих истин. А кто им это объяснит? Конечно же, тренер должен это сделать. А знают ли тренеры об этих истинах? Можно сказать, что редко кто из тренеров это знает. Не учили их этому в физкультурном вузе. И тренер, и спортсмен должны знать, что успех начинается с образа мышления, состояния ума, а не с желания. Наше представление о себе делает нас тем, кем мы сегодня являемся. Мы себя сами сотворили.

Встреча на олимпийском помосте прагматиков запада и духовников востока оканчивается не в пользу первых. Об этом свидетельствуют результаты выступлений китайских спортсменов на последних двухлетних олимпиадах. Это как раз говорит о том, какое значение имеет духовная составляющая спортсмена, которой на востоке уделяют серьезное внимание при подготовке спортсменов.

Если и проводится тренером психологическая подготовка спортсмена, то в большей части она направлена на формирование психических функций, морально-волевых качеств, саморегуляции. При этом в стороне остаются такие сложные психические образования, как мировоззрение, «Я-образ», сознание, мышление, самооценка, отражающие отношение спортсмена к самому себе. Этот аспект психологической подготовки должен быть составной частью тренировочного процесса.

Управление психическим состоянием спортсмена со стороны тренера, психолога — это уже вчерашний день. Пора давно понять, что спортсмен сам должен собой управлять. Этому надо его учить. Сегодня становится ясным (только не для тренеров и самих спортсменов), что спортсмены нуждаются в освоении навыков самостоятельной психокоррекции своего состояния и поведения на соревнованиях, которые бы позволяли спортсмену самостоятельно формировать яркий и эффективный внутренний образ («Я-концепцию») человека, умеющего побеждать противников и себя.

Однако этому их не учат. Выдающиеся спортсмены сами выстраивают свое состояние, мысленный образ и с этим идут на старт, педик. В качестве примера можно привести выступление на Лондонской олимпиаде борца Асламбека Хуштова в образе защитника своей дочери; легкоатлетки Марины Абакумовой, представившей себя в образе рекордсменки и ставшей чемпионкой; Елены Исимбаевой, представившей себя в образе мирового рекорда. Именно ощущение себя мировым рекордом и делало Е. Исимбаеву мировой рекордсменкой.

Далеко не все тренеры задумываются о формировании у спортсменов эффективного позитивного мышления, оставаясь в плену физической, технической, тактической подготовок. Не стоит забывать о шести слагаемых успеха. К ним относятся: желание, мечта, уверенность, мышление, последовательность, действие. Желание, мотивация бессильны без позитивного мышления спортсмена. Спортсмен хочет стать победителем, но ему это не удастся. Основная причина — неэффективное мышление.

В спорте можно выделить две группы спортсменов — удачники и неудачники. Интересно, что мышление спортсменов-неудачников наполнено собственной неудачливостью, а у некоторых даже были выявлены суицидальные намерения.

Спортсмены-удачники всегда выступают на соревнованиях успешно, вторые — не всегда успешно. Спортсмены-удачники умеют быстро настроиться на выступление, взять себя в руки в любой критической ситуации. Что же их отличает от спортсменов-неудачников? Что же делает спортсмена победителем (удачником), а что делает спортсмена неудачником? Попытаемся разобраться в этом при условии, что и те и другие наделены необходимыми для избранного вида спорта спортивными способностями.

Спортсмен, мечтающий о большом спорте, стать чемпионом, должен развить у себя сознание удачливого человека. Сознание удачника или неудачника не появляется само по себе, оно формируется в течение жизни. Сознание удачника — это состояние ума, позволяющее всегда ожидать и видеть успех и возможности его достижения.

Обладатель сознания неудачника ожидает лишь недостатки, ограничения. Спортсмену, обладавшему таким сознанием, никогда не добиться больших успехов.

Читателю (особенно спортсмену и тренеру) будет интересно знать, как избавиться от сознания неудачника и развить у себя мышление удачливого спортсмена. Ниже приводится методика формирования мышления удачливого спортсмена, в основу которой положены принципы работы мозга, изложенные Дж. Кехо (2007).

Методика формирования эффективного мышления у спортсмена. Методика включает следующие этапы.

Первый этап — развитие веры в успех. Для развития веры в успех необходимо формирование следующих убеждений.

Первое убеждение — мир спорта полон богатств. Сознание удачливого спортсмена наполнено тем, что занятия спортом дадут тебе то, чего хочешь, остается лишь работать и принимать его дары. Если ты не можешь добиться успехов в избранном виде спорта, ты можешь заняться другим и добиться успехов в нем. Сознание неудачника говорит: «С моими возможностями не добиться высоких результатов»; «Меня постоянно сопровождают травмы»; «Мне никогда не стать мастером спорта, чемпионом мира». Проанализируйте, какие их этих мыслей одолевают вами. Если это так, то вашим умом овладевает сознание неудачника. Это первый шаг вашей работы над развитием веры в успех.

Второе убеждение — занятия спортом приносят радость и удовлетворение. Сознание неудачника уверено, что занятия спортом — это тяжелая работа, связанная с получением травм, придется много и упорно работать, чтобы чего-то достигнуть в спорте. С наличием такого убеждения у спортсмена так и будет. Сознание неудачника наполнено негативом и ожидает трудности, разочарования, поражения. И все это проявляется в спортивной деятельности.

Сознание удачливого спортсмена наполнено позитивными мыслями. Оно ожидает победы, удовлетворения, поощрения, радости. Проявляющиеся трудности рассматриваются как вызов, и в результате находятся возможности их преодоления. Занятия спортом приносят удовлетворение, новые впечатления, заряд бодрости.

Третье убеждение — у меня неограниченные возможности.

Сознание неудачника уверено, что не существует никаких возможностей добиться высоких результатов в спорте. Оно пытается заставить вас поверить, что, независимо от прилагаемых вами усилий, вы обречены на неуспех. Создавшаяся ситуация всегда безнадежна, и нет смысла попытаться что-то предпринять.

Сознание удачливого спортсмена верит, что каждый предпринимаемый вами шаг ведет к успеху. Имеется ряд возможностей добиться своей цели. В чем они заключаются, эти возможности? Во всем, что бы вы ни делали. Действуйте, не раздумывая, и найдете их.

Четвертое убеждение — мои достижения в спорте зависят только от меня. Сознание спортсмена-неудачника уверено, что его достижения зависят от его тренера, соперников, складывающихся ситуаций, различных обстоятельств, но только не от него самого.

Сознание удачливого спортсмена уверено в своих возможностях и надеется только на себя.

Итак, для формирования веры в успех необходимо зафиксировать в своем сознании следующие убеждения:

- мир спорта полон богатств;
- занятия спортом приносят радость и удовлетворение;
- у меня неограниченные возможности;
- мои достижения в спорте зависят только от меня.

Второй этап — программирование себя на успех. Ощутить себя способным, уверенным, удачливым прямо сейчас на том этапе, который достигнут в спорте. У вас отличные спортивные способности, характер борца — победителя, хороший тренер, хорошие условия для занятий спортом, хорошее здоровье. У вас все есть, нужно только работать и работать, и успех придет сам. Каждая тренировка, каждое соревнование продвигает вас к успеху.

Третий этап — видение успеха. Научитесь видеть успех везде, при выполнении каждого задания тренера, на каждой тренировке, на каждом соревновании. Просмотрите видеозаписи ваших участия в соревнованиях, найдите в них успешные действия. В этом ваша заслуга. Сознание удачливого спортсмена уверено, что успех находится везде вокруг вас, нужно только его видеть. Это и успешно выполненное спортивное упражнение, и выполненное задание тренера. Испытайте радость от достигнутого вами успеха, пусть даже малого. Не завидуйте другим спортсменам, достигшим значительных успехов выше ваших, искренне поздравьте их. У вас еще все впереди.

Сознание спортсмена-неудачника наполнено завистью к победителям, оно возражает против успеха и пытается подавить тех, кто его достиг.

Четвертый этап — интеллектуальное самосовершенствование. Значение интеллекта в спорте высших достижений неоспоримо. Спортсмен, обладающий высоким уровнем интеллекта, способен применять его в своей спортивной деятельности, использовать его силу. Однако не следует забывать о его развитии. Никто не будет за вас это делать. Создайте себе библиотечку спортсмена, включив в нее как научные издания по психологии, биомеханике, физиологии, теории спортивной тренировки, так и издания известных спортсменов и тренеров, рассказывающих о своих занятиях спортом и достижениях. Например, для спортсменов тяжелоатлетов будет интересна и поучительна книга рекордсмена мира по тяжелой атлетике Е. А. Пеньковско-го и психолога В. Л. Марищука «В чем сила сильных?». Читайте, находите новое для себя знание и используйте его в своих занятиях.

Пятый этап — ассоциация себя с известными великими спортсменами. Хотите стать чемпионом мира — ассоциируйте себя с ним (по своему виду спорта). Посмотрите на него и на себя. Вы такой же и можете достичь таких же результатов. Если вы нашли у себя какой-то недостаток, работайте над его устранением. Будьте в обществе известных спортсменов, достигших высоких результатов, найдите возможности тренироваться с ними в одном зале, бассейне. Энергия успеха этих спортсменов будет передаваться вам, и вы будете впитывать ее, находясь в их обществе.

Возможности и технология визуализации. Тренировочная и соревновательная деятельность имеет существенные различия, поэтому не все спортсмены, успешно выполняющие физические упражнения на тренировках, способны к демонстрации их на соревнованиях, не всегда реализуют свои физические и технико-тактические возможности. Существенное значение в этом имеет визуализация (мысленное представление).

Визуализация — мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла, но наступит через некоторое время. Спортсмен воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится на предстоящих соревнованиях.

Если вы хотите достигнуть вершин спортивного мастерства и стать высококлассным спортсменом, победителем Олимпийских игр, чемпионатов мира, то создайте мысленное представление себя в будущем высококлассным спортсменом. Прочувствуйте успех победителя, его вкус. Совершенство в спорте зависит от умения создать четкий мысленный образ своих действий. Это было показано А. А. Белкиным (1983) при обосновании им принципов, содержания и методики идеомоторной тренировки.

Каждый вечер перед сном и после пробуждения необходимо мысленно проигрывать соревновательные ситуации, в которых спортсмен может оказаться на предстоящих соревнованиях. Необходимо представить мысленно удачное решение ситуаций. Делать надо это ежедневно в течение 10–15 минут.

Для некоторых спортсменов серьезным «врагом» на соревнованиях предстает неуверенность в себе. Обратившийся ко мне прыгун в высоту, имеющий достаточную физическую и техническую подготовленность и антропометрические данные для выполнения нормы мастера спорта и вхождения в сборную России, сетовал на то, что при приближении к заветной высоте на соревнованиях его постоянно преследует неуверенность в себе. В результате достижение цели становится невозможным. Он заранее считает себя неудачником. Он про-

игрывает, еще не выступая на соревновании. Что может помочь этому спортсмену, да и не только ему? Ответ — обретение уверенности в себе. Необходимо постоянно работать над собой в этом плане. Ниже приводятся рекомендации, которые помогут спортсмену приобрести уверенность в себе:

- используя воображение, необходимо представить себя уверенной личностью;

- мысленное совершение соревновательных действий;

- воображение соревновательных ситуаций, которые обычно вызывают затруднения или возникновение негативных мыслей, и создание представления нахождения успешных решений и выполнения действий;

- воображение поздравлений тренера и товарищей по команде по поводу проявления уверенности и выполнения успешных действий;

- чувство гордости и удовлетворения как от того, что стали уверенным спортсменом, так и от достигнутых результатов, увязывая их достижение с ростом и проявлением уверенности в себе.

Завидную уверенность в своих силах проявил тяжелоатлет Евгений Пеньковский при установлении рекорда мира в толчке. Перед поднятием штанги на помосте Е. Пеньковский заявил: «Этот рекорд я посвящаю своему другу олимпийскому чемпиону Виктору Куренцову». Через несколько секунд мировой рекорд был установлен. После этого его спросили, а если бы ты не поднял штангу, что было бы. «Такого бы не случилось», — ответил Е. Пеньковский. В этом заслуга его методики подготовки к соревнованиям и непоколебимая уверенность в себе, основанная на соотношении своих возможностей с предстоящей деятельностью.

Технология визуализации

Первый шаг:

- определить, чего хотите добиться: успешно выступить на соревновании; установить личный рекорд; занять первое место и т. п.

Второй шаг:

- расслабиться, отвлечься от всего, отдыхая душой и телом.

Третий шаг:

- мысленно представить себе в течение 10 минут желаемую реальность;

- думать больше о том, что вы делаете, приобретаете, а не о том, что могло бы произойти;

- представляйте себя делающим то, что больше всего хочется;

– мысленно создаваемые картины, которые вы представляете, о которых постоянно думаете, явятся основой для наполнения энергией и достижения целей;

– при визуализации наделяйте себя профессионально важными для спорта качествами: решительностью, настойчивостью, помехоустойчивостью — теми качествами, которые у вас слабо развиты;

– используйте точечную и свободную визуализацию. При точечной визуализации создаются точные картины будущего, чего вы хотите добиться. При свободной визуализации мысленные образы сменяются друг другом.

Следует иметь в виду, что на начальных этапах занятий визуализацией человек испытывает трудности в создании желаемых образов. Это значит, что недостаточно развиты такие свойства внимания, как концентрация, переключение, распределение, устойчивость, а также психические процессы: воображение и представление. В этом случае мозг не может создать и нарисовать желаемые сцены. Необходимо уделить внимание их развитию, используя психотехнические игры и медитацию. Регулярно занимаясь визуализацией, можно заметить существенные сдвиги в создании желаемых образов. Мозг учится порождать мысленные картины по вашему желанию. Для этого необходима длительная тренировка. По сути, происходит процесс формирования навыков, а этот процесс длительный. При возникновении сомнений о пользе занятий необходимо их отвергнуть. Пусть они возникают и исчезают, а вы продолжайте заниматься визуализацией.

Условия успешной визуализации:

– представляйте свои цели так, как будто представляемое вами происходит здесь и теперь. Сделайте это реальностью. Войдите в роль и мысленно играйте ее;

– представляйте свою цель мысленно не менее одного раза в день.

Следует помнить, что любая мысль, возникшая у человека и укрепившаяся в нем, окажет воздействие на вашу жизнь.

Творческая визуализация имеет огромную силу. Она основана на работе внутренних механизмов и энергии, а также умении направлять свои внутренние ресурсы в нужном направлении. Важное значение в визуализации имеет творческое воображение спортсмена.

Сила позитивного утверждения. Визуализация подобна созданию собственного видеофильма, а закладка мыслей подобна озвучиванию фильма. Вместо слов добавляются соответствующие чувства. Рассмотрим это на примере выступления на соревновании.

Так, вам предстоит выступление в ответственном соревновании. Вам необходимо показать самый лучший результат, что очень важно

для вашей спортивной карьеры. Используя прием «закладка мыслей» по Д. Кехо (2007), в течение пяти минут закладывается мысль и ощущение, что вы уже выступили на соревновании и имеете огромный успех. Ваше выступление произвело впечатление на тренера, зрителей. Все уже позади. Вы справились со своей задачей — выступили успешно и показали лучший результат.

Закладка мыслей — мыслительное упражнение, занимаемое пять минут в день, это такой взрыв энергии, который создается для себя регулярно, не пропуская ни дня. Очень важно повторение упражнения. Эпизодическое применение этого приема малопродуктивно.

При использовании приема «закладка мыслей» вы концентрируетесь на ощущении результатов выступления на соревновании. Главное здесь ваше воображение. Необходимо представить себе ощущения от удачного выступления. Это могут быть: возбуждение, азарт, воодушевление, эйфория, удовлетворенность, радость, окрыленность и т. п. Какова бы ни была реакция вашего организма, надо мысленно представить свои чувства, пропустить их через себя. Ощущайте уверенность, что вы уже достигли желаемого. Все в прошлом. Установка на происходящее следующая: «Все прошло успешно». Вы сделали то, что планировали, и наслаждаетесь победой. Поздравьте и поблагодарите себя. Вас должны интересовать физические ощущения от достигнутого.

Здесь уместным будет заглянуть в Библию, в которой сказано Иисусом: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получили, и будет вам». Человек должен верить, что уже сейчас получил, а не получит когда-то. Вы уже заявляете о достигнутом желаемом.

Наши мысли создают окружающую нас действительность, а прием «закладка мыслей» состоит в настройке мозга на то, что вы уже обладаете желаемым, достигли желаемого.

В заключении следует отметить следующие две рекомендации для успешного применения метода закладки мыслей:

- применяя этот метод, необходимо жить мыслью, что вы уже имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь;
- регулярное применение метода закладки мыслей (пять минут ежедневно) позволит добиться желаемого в реальности.

Утверждение — это заявление определенного содержания, которое человек повторяет про себя или вслух в той или иной ситуации. Утверждением можно заниматься где угодно и сколько угодно. Содержание утверждения должно соответствовать ситуации и выражать ваши желания в данный момент.

Так, представьте себе дискомфортную предсоревновательную ситуацию, связанную с проявлением беспокойства, тревоги за выступление, которое предстоит через несколько минут. Эффективным здесь будет метод утверждения. Необходимо повторять себе следующие фразы: «Я спокоен и расслаблен», «Соревнование пройдет успешно», «Я выступлю удачно». Не надо пытаться заставить себя успокоиться. Продолжайте утверждать, что вы спокойны и расслаблены. Это произойдет само собой через несколько минут при повторении предложенной фразы.

При постоянном утверждении происходит влияние на мысли. Суть утверждения состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляющими вашу соревновательную цель. Произносимые слова — утверждения задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать, связанные с успешным выступлением на соревновании. При произношении утверждения «соревнование пройдет успешно» ваш мозг начнет порождать мысли, связанные с успешным вашим выступлением.

Позитивное внушение является своеобразной «молитвой», обращенной к своей психике, телу. Спортсмен сам может разработать свой индивидуальный набор позитивных утверждений применительно к конкретному психическому состоянию и использовать их в тех тренировочных и соревновательных ситуациях, в которых он сочтет нужным. Умение поддерживать и подбадривать самого себя — важнейшее умение удачливых спортсменов.

При использовании позитивных внушений необходимо мысленно проинвентаризировать собственные мысли, чувства, эмоции и ответить себе на вопрос: в каком состоянии я сейчас нахожусь? Получив ответ, можно приступать к самовнушению, используя индивидуальный набор утверждений применительно к данному состоянию.

Перед тренировкой или перед соревнованием оформите свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно используйте этот метод, и через некоторое время вы почувствуете эффективность этого метода.

Условия успешного воздействия метода утверждения:

– совсем необязательно верить в то, что вы утверждаете, и не нужно этого делать. Утверждайте и все, и никаких усилий. Результат будет сам по себе. Не стоит думать о том, что утверждаете. Не имеет значения, верите вы в утверждение или нет. Мозг сам выберет содержание утверждения, и в сознании возникнут соответствующие для данной ситуации мысли;

– утверждение должно быть позитивным, исключая частицу «не». Не стоит произносить такие утверждения: «Я не буду волноваться», «Я не боюсь соперников» и т. п. В противном случае мозг будет пропускать в сознание это «не», и в результате вы настраиваете себя на негативное психическое состояние, неуспешное выступление;

– утверждение должно быть несложным для повторения и кратким — три-четыре слова.

Нередко расписание турниров не устраивает спортсменов, они не успевают восстановиться перед следующей игрой. Такое случилось с теннисисткой Р. Сафиной на Пекинской олимпиаде. Она так и заявила после своего неудачного заключительного выступления. Вполне вероятно, что привнесенная в сознание теннисистки мысль о невозможности восстановиться к следующей игре и послужила одной из причин ее неудачного выступления. Видимо в ее сознании главенствовала мысль следующего характера: «Я буду абсолютно измотана перед решающей игрой». Вероятно, подобный случай произошел и с М. Шараповой на Лондонской олимпиаде на финальной встрече, которую она проиграла с разгромным счетом. По ее игре было видно, что она не восстановилась после проведенной накануне игры.

В данной ситуации расписание игр не изменить, необходимо изменить свое отношение к нему в виде положительного утверждения типа: «Я готов к соревнованию», «Я его выиграю».

Спортсмен может сам придумывать позитивные утверждения, которые помогут добиться ему поставленной цели, и произносить их где угодно. Повторяя утверждение, не стоит раздумывать о его действительности и силе.

Повторять утверждения следует с раннего утра, заряжая себя на продуктивный день. Затраченные на это три-пять минут, окупятся с лихвой. Произнося утверждения типа: «Каждая тренировка изменяет все к лучшему», «Каждое соревнование приближает к победе», спортсмен продвигается в своем спортивном совершенствовании.

Итак, самовнушение с использованием позитивных утверждений позволит спортсмену предотвратить нежелательное предстартовое состояние, мобилизовать себя на предстоящую соревновательную деятельность, реализовать накопленный на тренировках потенциал. Неоднократное воображаемое проигрывание соревновательной ситуации способно «отпечатать» в сознании выполняемые действия с высоким качеством. Умение управлять своим вниманием, способность концентрироваться на позитивных состояниях и действиях — важнейшие навыки успешно выступающего спортсмена.

Многие спортсмены больше обращают внимание на неудачи в соревновательной деятельности. Так, в командных спортивных играх после соревнования проводится разбор действий спортсменов. При этом в большей степени обращается внимание на недостатки спортсменов и в меньшей степени на успешные действия, тем самым создавая у спортсменов образ неспособного, неумелого спортсмена. Этот образ запечатлевается в сознании спортсмена и срывает в самые неподходящие моменты.

Добившись выполнения нормы очередного спортивного разряда, получив приз за победу в соревновании, спортсмен испытывает некоторое время положительные эмоции, а затем все это уходит на задний план. Спортсмен забывает, что получил желаемое. Радость и ощущение достигнутого пропадает. Перед спортсменом стоят новые цели, новые рубежи, ориентиры. Однако они на сегодня недостижимы и чтобы их достичь, надо долго и упорно работать.

Концентрируя внимание на том, что еще не достигнуто, спортсмен неосознанно укрепляет в своем сознании мысль о собственной несостоятельности. А к чему может привести мысль такого содержания? Во всяком случае, это не приводит к положительным эмоциям, воодушевлению. Спортсмен «зацикливается» на том, чего у него нет, забывая о своих предыдущих достижениях.

Признание успеха особенно эффективно в случаях, когда спортсмен пытается достигнуть новых, более высоких целей. Так, спортсмен, выполнивший норму мастера спорта, получив одобрение от тренера, товарищей по команде, используя метод признания, начинает искать пути, способы, методики, позволяющие перейти к достижению нового рубежа — выполнению нормы мастера спорта международного класса. Именно на этом этапе спортивного совершенствования тренер и спортсмен обращаются к психологии, что, как правило, уже поздно. Сформировавшиеся нежелательные стереотипы поведения, деятельности и многое другое существенным образом затрудняют дальнейшее спортивное совершенствование. Однако проведение индивидуальной работы со спортсменом позволяет продвигать спортсмена на более высокий уровень мастерства. В этом убеждают результаты нашей работы со спортсменами.

Следующий прием заключается в нахождении у себя положительных сторон, которыми вы можете гордиться. Составьте такой список. В качестве примера приводятся следующие сильные стороны:

- я могу хорошо подготовиться к соревнованию;
- я преуспеваю в спортивном совершенствовании;
- я оптимист;

- я быстро овладеваю спортивной техникой;
- мои способности соответствуют избранному виду спорта;
- я стабильно выступаю на соревнованиях;
- при любом состоянии я выступаю успешно;
- я уже многого достиг в спорте;
- тренер меня уважает и доволен моими успехами.

Ориентируясь на данный перечень сильных сторон спортсмена, составьте свой список, в котором должно быть не менее 20 пунктов. Не скупитесь, отыскивайте свои сильные стороны, их надо знать, в них ваши успехи. Никогда не надо умахлять своих достоинств.

Цель этого приема заключается в осознании того, что вы вправе гордиться собой. Признание у себя сильных сторон вызывает ощущение удовлетворения собой, успеха.

Достигнутый успех в спорте ведет к новому успеху. Чем больше вы ощущаете энергию успеха, тем больше привлекаете к себе успех извне.

Сила подсознания. О всемогущей силе подсознания говорил У. Джеймс еще на заре XX века: «В нашем подсознании скрыта сила, способная перевернуть мир». Подсознание контролирует и управляет всеми жизненно важными функциями человека. Именно в подсознании запечатлевается все происходящее с человеком. В нем регистрируется каждое событие, а также связанные с ним мысли, чувства. Подсознание является мощным инструментом в реализации задуманного. Но оно может и не приносить пользы, если не используется или используется не по назначению.

Подсознание включает интуицию, сны, ощущения, предчувствия, которые помогают человеку, подсказывают, как и что надо делать. И если человек прислушивается к нему, то он принимает адекватные решения к деятельности. Но не каждый человек знает эту способность и руководствуется ей. Подсознание является механизмом, с помощью которого повторяющиеся мыслительные импульсы — чувства, эмоции ускоряются и материализуются в физическом эквиваленте. При умышленном закреплении в своем подсознании плана, мысли, чувств, которые вы бы хотели в дальнейшем материализовать, вскоре обязательно это получите. Подсознание всегда готово служить человеку, однако не все умеют использовать его силу. Этому надо научиться.

Как утверждает Д. Кехо (2007), сознание и подсознание работают синхронно. Подсознание автор сравнивает с садом, а сознание — с садовником. Интересное сравнение, но оно помогает понять взаимодействие сознания и подсознания. Мысли, чувства, взгляды пред-

ставляются как семена, брошенные в почву (сад). Из них произрастает то, что было посеяно. Задача садовника сводится к тому, чтобы понять и отобрать, что должно попасть в сад (подсознание). Спортсменов этому не учат, не учат этому и тренеров. Отсюда все неудачи. Не занимаясь отбором, спортсмен позволяет проникать в свой внутренний сад «сорнякам», являющимся причиной всего происходящего с ним в будущем.

Подсознание неразборчиво, оно отражает неудачу на соревнованиях, провал с той же готовностью, что и успешное выступление, воспроизводя то, что сам спортсмен укоренил в нем. Подсознание способно оценить ситуацию, а воспринимает ее такой, какой она есть.

Если спортсмена одолевают неудачи, поставленная цель не достигается, то надо искать причину в том, как он использует свое сознание: образ мышления, визуализацию. В сознании человека могут одновременно проявляться и позитивные, и негативные мысли. В определенный момент преобладает один какой-то тип мышления. Постоянно проявляющийся образ мышления перерастает в привычку. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы положительные мысли и чувства преобладали над отрицательными чувствами и мыслями. Пусть подсознание наполняется лучшим. Подсознание, наполненное положительным, даст желаемое.

Интуиция в принятии решений в спорте. Интуиция является надежным спутником человека, способным вовремя подсказать правильное решение проблемы. Надо научиться прислушиваться к ней. Все великие люди прислушиваются к ее голосу. Способность использовать подсказанные интуицией решения является одной из составляющей успеха и показателем развития внутреннего «Я».

Приведу пример отрицания интуиции, чего нельзя делать. Женщина собиралась на почту отправить посылку сестре в другой город. На улице была осень, гололед. Внутренний голос (интуиция) подсказывал ей не ходить сегодня. Но она не прислушалась к ней и пошла на почту. По дороге поскользнулась, упала и получила сотрясение мозга. Ведь интуиция — это помощник человека, и к ней следует прислушиваться.

Прислушиваясь к своему внутреннему голосу, человек принимает правильные решения, выдвигает творческие идеи. Тот человек, который оказывается всегда в нужном месте и в нужное время — это не счастливчик, а человек с развитой интуицией, который дружен с ней. Интуиция подсказывает правильное решение, отвергает неправильные решения. Интуиция как познавательный психический процесс закрепляется и трансформируется в интуитивность (Науменко,

2005) — важнейшее профессиональное качество для спортсмена, особенно для игроков и единоборцев.

Подсознание наполнено огромным количеством информации, доступ к которой открывается посредством интуиции.

Нахождение ответа с помощью интуиции. Первый шаг — подготовка. Взять на вооружение все имеющиеся знания, факты по интересующей проблеме. Заставьте подсознание работать. Выбирайте все, что связано с решаемой вами проблемой. Поставьте цель — собрать столько сведений, чтобы самые невероятные и несопоставимые факты дополняли друг друга. Эта работа сопоставима с методикой «мозгового штурма». Погрузиться в поток информации, не пытаясь логически осмысливать. Эту работу будет осуществлять подсознание.

Второй шаг — созревание. По сравнению с предыдущим этапом созревание характеризуется спокойствием. Теперь работает подсознание. Оно будет трудиться днем и ночью, думаете вы об этом или нет. Находясь в состоянии расслабления, человек становится более восприимчивым к тому, что подсказывает ему подсознание. Здесь уместным будет путешествие, купание, прогулка по пустынному пляжу или лесу, сбор ягод, грибов в лесу.

Следует помнить, что постоянно думая, как найти правильный ответ, можно получить обратный результат. Так, спортсмен, думающий о победе, нередко проигрывает. Поэтому, чтобы интуиция начала работать, надо расслабиться.

Пробуждение интуиции. Первый шаг — ощутите мысленно силу своего подсознания. Правильные ответы есть, и оно (подсознание) их найдет. Необходимо перейти от логического осознания фактов к их эмоциональному восприятию. Когда это произойдет, вы почувствуете радостное возбуждение. Вы должны ощутить уверенность, осознав скрытую в себе силу.

Второй шаг — надо четко сформулировать, что вы добиваетесь от своего подсознания, какие ответы ждете от него. Мысленно повторять, что ваше подсознание работает на вас. Не следует напрягаться, отыскивая возможные ответы. Разговаривайте со своим подсознанием, повторяйте, чего вы от него хотите, выражая слова следующим образом: «Подсознание подсказывает мне, что...». Повторять эту фразу не менее 10 раз.

Третий шаг — расслабиться и представить себе проблему, и правильный ответ найдется. Необходимо помнить, что вера и уверенность — это колебания энергии, которые будут притягивать правильный ответ. Мозг, в котором происходят колебания энергии уверенности в правильном ответе, найдет этот ответ. Надо представить себе,

что вы почувствуете, найдя правильный ответ: радость, возбуждение, облегчение, удовлетворение. Ощутите эти чувства. Не стоит думать постоянно, что подсознание скоро даст вам правильный ответ.

Для пробуждения интуиции необходимо выполнять эти три действия вечерами перед сном, так как период перехода от бодрствования ко сну является самым подходящим для достижения подсознания.

Получение информации. Ответ от подсознания на ваш вопрос приходит в виде предчувствия, мысли, голосом изнутри. Распознать эти предчувствия и прислушиваться к внутреннему голосу не удастся сразу, необходимо определенное время и работа, описанная выше (нахождение ответа и пробуждение интуиции). Способность распознавать интуитивные решения подобна любому навыку, над которым надо долго работать. Развить интуицию может каждый, надо поверить в ее существование и силу и работать над ней.

Внимательно прислушивайтесь к тому, что происходит внутри вас, что подсказывает вам интуиция, и вскоре научитесь слышать интуицию. От вас требуется практика и вера в интуицию.

Нередко интуитивные идеи приходят к человеку во сне. Так, Д. И. Менделеев во сне увидел решение таблицы.

Открыться интуиции. Поверив в существовании интуиции и уверившись в ее силе, создается предпосылка для ее работы. Если вы научитесь думать о ней и постоянно делать это, она проявит себя. При этом не должно быть отрицательных мыслей, подобных следующим: «Мне никогда не решить эту проблему», «Мне не найти ответ на этот вопрос». Такие мысли сигнализируют интуиции, что над этим не стоит и работать. Именно позитивные мысли побуждают интуицию работать.

Принимайте свое подсознание как самого близкого и надежного партнера, произнося следующую фразу: «Мое подсознание — это мой партнер в достижении успеха». Этим вы признаете существование подсознания и принимаете его как реального партнера, ведущего вас к успеху.

Принятие решения. Человеку часто приходится принимать срочные решения. В этом случае можно воспользоваться следующим приемом. Необходимо расслабиться, сделав несколько глубоких или круговых движений плечами. Почувствовать спокойствие и расслабление. Произнесите десять раз следующую фразу: «Я всегда принимаю правильные решения». Почувствуйте силу слов. После 10-кратного произношения фразы принимайте решение. Первое, что придет в голову, и будет правильным решением. Важно доверять своему подсознанию, так как оно дает вам правильные решения. Обращаясь же к сознанию,

вы находитесь в плену огромного поля знаний и не всегда можете найти правильный ответ. Именно подсознание изобилует новыми решениями. Осознав силу подсознания и найдя дорогу к нему, вы найдете себе доброго партнера, помощника.

Концентрация и размышление. Концентрируемый разум — мощнейшее орудие на свете. Он может стать величайшей созидательной силой, если спортсмен научится правильно им пользоваться. Мысли, облаченные в слова, обладают огромным потенциалом, постоянно вспыхивая и затухая. Мысль, не сфокусированная на цели, задаче, — бессильна, аморфна. И только после концентрации, многократно повторяемая, она приобретает силу. Мысль материальна, при ежедневном тренинге она приобретает силу, становясь спутником победителя.

Концентрация и размышление — неразрывно связанные психические процессы. Трудность состоит в удержании сознания на чем-либо. Однако, когда человек выполняет интересную для него работу, ожидая определенные результаты, то концентрация происходит естественно, без излишнего напряжения. Концентрация не требует сверхъестественных сил, она приходит с практикой. Она подобна любому навыку, требующему продолжительной работы для его овладения. Обладая концентрацией, человек легко управляет своими мыслями. Китайская система «Цигун» является мощнейшим средством развития концентрации, так необходимой для подготовки высококлассных спортсменов, которая широко используется в китайском спорте.

Способность концентрироваться и фокусировать свой мозг на какой-либо идее является залогом успешного использования силы мозга. Нетренированный мозг непостоянен, неуправляем и постоянно перескакивает с одной мысли на другую. Чтобы управлять мозгом, нужно приложить немало усилий. Надо научиться заставлять свой мозг вырабатывать нужные мысли по своему желанию накануне соревнования и отбрасывать мысли, которые несут негативные последствия. Именно этому должен научиться каждый спортсмен, мечтающий о спорте высших достижений.

Если спортсмен будет подчиняться каждой своей мысли типа: «У меня это не получится», «Мне не выиграть эти соревнования» и т. п., он останется в плену своих негативных мыслей. Следует иметь в виду, что любая мысль имеет силу над человеком. Отрицательные мысли ведут к отрицательным результатам, позитивные ведут к успеху. Обучаясь концентрации, спортсмен устанавливает контроль над своими мыслями.

Развитие концентрации — это своеобразный психотренинг с использованием психотехнических игр, способствующих развитию концентрации и управлению своими мыслями. Человеческий мозг не приучен к дисциплине, поэтому первые попытки будут встречены сопротивлением, не будут продуктивными. Но следует помнить, что в любом деле начало никогда не дает эффекта. Надо проявлять настойчивость и терпеливость, и результаты не заставят ждать.

Прodelайте следующее. На белом листе бумаги начертите несколько геометрических фигур, в центре нарисуйте круг желтого цвета. Закрепите лист на расстоянии 3-х метров. Попытайтесь сконцентрировать свой взгляд на круге и удерживайте на нем свое внимание, размышляя о круге. В течение нескольких секунд вы почувствуете, что ваше внимание переходит на другие фигуры, а вы снова возвращайте его в круг.

Размышления являются действенным способом познания и нахождения правильного решения проблемы. Упражнения на размышления должны быть составной частью учебно-тренировочного процесса в спорте. Размышляя, спортсмен постигает скрытый смысл проблемы (например, неправильно освоенного спортивного упражнения или неудачного выступления на соревновании).

Размышление заключается в том, что человек берет идею, мысль и глубоко ее анализирует. Это дисциплинирует мозг и приучает его постоянно концентрироваться на предмете размышлений, находя правильное решение.

Можно размышлять над силой мышления в спорте. Допустим, вы хотите осмыслить утверждение, что мысль «я выступлю успешно на предстоящем соревновании» обладает реальной силой. Для этого необходимо в течение 5–10 минут сконцентрироваться на том, что эта мысль обладает реальной силой. Полностью «растворитесь» в этой мысли, глубоко погружившись в ее содержание. Задайте себе вопросы типа: «Что это значит?», «Что может повлиять на это?», «Что под этим подразумевается?», «Что приведет меня к этому?». При этом не позволяйте проникать в сознание посторонним мыслям. На первых порах процесс размышления может «перескакивать» на другие мысли. Не позволяйте им завладеть вашим сознанием. Помните, что мозг трудно управляем, но все же управляем. Вы должны управлять мозгом, а не он вами.

Выполняя это упражнение в течение двух-трех недель, вы почувствуете следующее. Вы разовьете свою способность концентрироваться; во время размышления будут иногда возникать радостные волнения и просветления, как будто вы открыли что-то новое для себя.

Размышление о себе. Что вы о себе думаете, таким и станете. Какие мысли в голове укореняются, таким и становится человек. Ни же приводится соотношение мысли и личности.

<i>Мысли</i>	<i>Личность</i>
Сильные	Решительная
Целенаправленные	Целеустремленная
Уверенные	Уверенная
Полные энтузиазма	Энергичная
Нацеленные на успех	Удачливая
Неосуществимые	Непрактичная
Слабые	Безвольная
Робкие	Робкая

Этот ряд можно продолжать, но суть этого сопоставления в том, что ваши мысли управляют вами, делают вас таким, что вы о себе думаете. Если в вашем сознании проявляются мысли о том, что вам трудно будет на этом соревновании, то уж поверьте, так оно и будет. Ваше убеждение «мне будет трудно» работает не на вас. Этим вы оправдываете свое нежелание бороться за первое место недостаточной вашей подготовленностью, силой соперников и т. п. Если же вы замените это убеждение на убеждения типа: «Надо бороться», «Я готов к этой борьбе» и т. п., то вы этим самым настраиваете себя на успех.

В достижении высоких спортивных результатов позитивные убеждения играют неоценимую роль. Поэтому, если в вашем сознании имеют место негативные убеждения, то надо их заменить на позитивные. Ниже приведен список утверждений. Просмотрите их. Нет ли среди них привычных для вас утверждений.

Я никогда не добьюсь большего в спорте.

Очень сложно опередить остальных спортсменов.

У меня всегда получается не так как нужно.

Спорт — это трудное занятие.

Чтобы чего-то достигнуть в спорте, нужно много работать над собой.

Сейчас не мое время.

Я не знаю, что делать, чтобы стать чемпионом.

Неудачи на соревнованиях — это временное явление.

Если среди этих утверждений есть знакомые вам и вы ими руководствуетесь, то начинайте работу по их искоренению и выработке новых позитивных утверждений.

Формирование позитивной «Я-концепции» личности спортсмена. Успешность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена влиянием двух групп факторов — внешних (объективных) и личностных (субъективных). При этом действие внешних факторов на спортсмена опосредовано личностными факторами, в качестве которых выступают психологические, физические, технические и другие, составляющие подготовленность спортсмена. В результате взаимодействия внешних и внутренних факторов спортсмен оказывается «втянутым» во внутриличностный конфликт, влияние которого на деятельность спортсмена может быть как положительно, так и отрицательно.

В результате возникновения такого конфликта наступают функциональные расстройства, проявляющиеся в предстартовом состоянии, характеризующемся неуверенностью, беспокойством, тревожностью и другими симптомами. Если функциональные расстройства своевременно не замечены и повторяются от соревнования к соревнованию, то они закрепляются и приобретают устойчивость. Это явление было выявлено нами при изучении предстартового состояния юных дзюдоистов в течение нескольких соревнований.

Актуальность проблемы заключается в важности и необходимости формирования позитивной «Я-концепции» личности спортсмена, способной находить эффективные выходы из конфликтных ситуаций, проявляющихся на соревнованиях. Спортсмен должен уметь преодолевать как внутренние препятствия (неуверенность, страх, усталость, апатию и др.), так и неблагоприятные внешние условия (действия соперника, необъективность судей и др.). В связи с усложняющимися условиями соревновательной деятельности создание психологической готовности спортсмена к соревнованию не в полной мере обеспечивает успешность поведения спортсмена в процессе соревновательной борьбы. Здесь на первый план выходит умение спортсмена в ситуациях соревновательной борьбы управлять своим поведением, находить оптимальные решения создающихся ситуаций. Именно этот фактор является ведущим при борьбе с равными по классу спортсменами.

Охарактеризовать картину внутриличностного конфликта можно следующими выражениями: «хочу, но не могу», «не могу, а надо». Конфликт вызывается столкновением между примерно равными по силе и противоположно направленными интересами, потребностями, мотивами личности спортсмена. В результате формируются противоположные субличности (уверенный — неуверенный, решительный — нерешительный и др.). Победившие отрицательные субличности дез-

организуют поведение и соревновательную деятельность спортсмена. Если спортсмен обременен внутриличностным конфликтом, то его ресурсы тратятся на попытки устранения конфликта. В этом заключается отрицательное влияние конфликта.

Более подробно рассмотрим внутриличностный конфликт через анализ его составляющих: тело, психика, деятельность, отношение, интеллектуальная активность, предпринимаемые действия, видение будущего. Возникшую конфликтную ситуацию можно определить, как невозможность действовать и достигать поставленной цели. Борьба спортсмена с этой невозможностью и создание ситуации возможности представляется как переживание человека.

Модель реакции спортсмена на конфликт может быть представлена следующими компонентами.

1. *Тело*. В этой области конфликт может проявляться различными физиологическими реакциями (изменение в артериальном давлении и частоте сердечных сокращений, скованность, дрожь, тяжесть и др.). Телесная реакция накапливается и проявляется на психике спортсмена и выполняемой деятельности. Данные проявления возникают по принципу условно-рефлекторной реакции. Условие — предстоящая деятельность; ответная реакция — физиологические проявления. По мнению А. А. Иванова (2012), тело — машина, разум — водитель. Автор прав в таком сравнении, ведь как водитель управляет машиной, так разум управляет телом. Мой тренер говорил одному спортсмену-гимнасту: «На твоё тело поставить голову, получился бы отличный гимнаст».

2. *Психика*. В этой области конфликт может проявляться различными психическими реакциями (чрезмерное возбуждение, апатия, неуверенность, беспокойство, тревожность, волнение и др.). Возникшие психические реакции оказывают различное влияние на психическую и физическую деятельность спортсмена. Психические проявления подвластны спортсмену, для этого он должен уметь управлять ими, развивая помехоустойчивость, навыки саморегуляции.

3. *Деятельность*. Возникший внутриличностный конфликт оказывает двойное влияние на выполняемую спортсменом деятельность. У одних спортсменов такой конфликт оказывает положительное влияние на выполняемую деятельность. Поэтому некоторые тренеры специально вводят спортсмена в состояние внутриличностного конфликта, зная, что в таком состоянии спортсмен будет способен преодолеть возникающие трудности и успешно выступить на соревнованиях. У других спортсменов такой конфликт оказывает отрицательное

влияние, сопровождающееся следующим высказыванием спортсмена: «Я ничего не могу поделать с собой».

4. *Отношение.* Реакция на конфликт в этой области может проявляться как в стремлении справиться с возникшей ситуацией, настроить себя на достижение успеха — «бороться до конца, несмотря на неудачи», так и в возникновении пораженческих мыслей — «мне все равно ничего не сделать», «все уже проиграно». Подобными мыслями (не позитивного характера) спортсмен выражает свое отношение к возникшей ситуации. В любой соревновательной ситуации спортсмен должен бороться до конца. Это одна из составляющих состояния психической готовности спортсмена.

5. *Будущее.* Реагирование спортсмена на прошедший конфликт проявляется на его будущем в этой области, на его отношении к подобным конфликтам и к соревновательной деятельности в целом. У спортсмена может складываться устойчивое отношение к подобным конфликтам, с которыми он не может справляться на соревнованиях. Такое реагирование подобно состоянию фрустрации, которая может проявляться в трех формах: экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной. Первые две формы проявления фрустрации не несут в себе положительного. Поэтому не надо ориентировать спортсмена на их проявление. Оптимальной формой фрустрации является импунитивная, при которой спортсмен не придает особого значения случившемуся и стремится в дальнейшем к достижению поставленной цели.

6. *Интеллектуальная активность.* Эта деятельность спортсмена направлена на выход из конфликта, на поиск оптимальных вариантов решения ситуации. Эффективность интеллектуальной активности будет определяться уровнем развития интеллекта спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями личности. В состоянии конфликта проявление интеллектуальной активности спортсмена может быть затруднено, например, в состоянии стресса, спортсмен не может найти правильное решение ситуации. Проявление интеллектуальной активности зависит от интеллектуально-психологической подготовленности спортсмена.

7. *Предпринимаемые спортсменом действия.* Предпринимаемые спортсменом действия могут достигать цели, а могут и не достигать. В подобных ситуациях спортсмены реагируют по-разному. Одни соглашаются с невозможностью преодоления неблагоприятного предстартового состояния и удачного выступления. Другие спортсмены пытаются собраться, настроиться, мобилизоваться, но не у всех это получается из-за отсутствия необходимых для этого навыков.

Проигрыш в соревновании влечет за собой развитие негативных эмоциональных переживаний (тревожности, боязни, неуверенности и др.), что служит предпосылкой развития внутриличностного конфликта. Неудовлетворение притязаний — их несоответствие полученному результату создает конфликт, который может усиливаться при повторении неудачных выступлений. В этом случае тренеру необходимо овладеть техникой смены восприятия ситуации с негативного восприятия на позитивное. Тренер может сказать спортсмену: «Да, ты проиграл, не достиг поставленной цели, но ты знаешь причину поражения, и над ней надо работать».

Основываясь на концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана (2005) и результатах ее внедрения в практику психологического консультирования людей, нами предлагается позитивная психотехнология для работы со спортсменами, направленная на формирование позитивной «Я-концепции» личности спортсмена, способной к разрешению внутриличностного конфликта. Технология предусматривает консультативную форму работы тренера, психолога со спортсменом и включает следующие стадии.

Первая стадия — описание спортсменом конфликтной ситуации, возникающей на соревнованиях. Спортсмен рассказывает тренеру или психологу о беспокоящих его симптомах, условиях, времени, причинах их возникновения и как эти симптомы повлияли на его состояние и соревновательную деятельность. Особое внимание уделяется тому, как именно спортсмен представляет себе проблему, как проявляется конфликт, чему он уделяет больше внимания (телу, психике, деятельности, мышлению, предпринимаемым действиям, отношению, будущему). На этой стадии важно получить данные о влиянии на спортсмена внешних факторов и происходящих изменениях (тело, психика, деятельность и др.). После этого надо дать спортсмену информацию, отметив, какие способности он проявил в описываемой ситуации, и предложить ему конструктивные действия по ее развитию.

Вторая стадия — уточняющая. Психолог, тренер задает вопросы, касающиеся составляющих конфликта, стараясь выявить их проявление и попытки спортсмена по разрешению конфликта. На этой стадии важно получить сведения о предпринимаемых действиях спортсмена по разрешению конфликта и какое они оказали влияние, достигнута ли была цель. Основное средство — вопросы к спортсмену и ответы на них. Ключи к чувствам спортсмена следует искать во всех семи составляющих реакции на конфликт. Отсутствие реакции в какой-либо области может стать важным диагностическим свиде-

тельством, что будет основанием для построения действий психолога, тренера на последующей стадии работы со спортсменом.

Третья стадия — поощрение действий спортсмена. Психолог, тренер демонстрирует умение видеть за проблемой способность реагировать на ситуацию (позитивная интерпретация). Например, беспокойство, тревога рассматриваются как эмоциональное реагирование на конфликт. На этой стадии важно закрепить у спортсмена уверенность в том, что он способен справиться с ситуацией, что теперь, когда он знает ее содержание и причины, ее вызвавшие, способности, проявленные им, могут быть развиты, и это поможет ему в будущем. От психолога, тренера требуется способность видеть ресурсы спортсмена и поощрять их развитие.

Четвертая стадия — вербализация (проговаривание конфликта). Психолог, тренер совместно со спортсменом описывают содержание обсуждаемого конфликта, как он им видится. Установление связи между актуальным конфликтом и историей формирования рассматриваемых моделей поведения дополняет динамическую картину конфликта и позволяет смоделировать варианты альтернативного поведения спортсмена. Чем больше будет высказано участниками беседы различных точек зрения, тем более эффективно пройдет эта стадия. Эта стадия дает возможность спортсмену глубже и целостнее исследовать источник своих действий и поведения в конфликтной ситуации.

Пятая стадия — планирование будущего. На этой стадии психолог, тренер получают обратную связь на всю проделанную работу со спортсменом во время сеанса. Спортсмен фокусирует внимание на том, что он узнал о себе и как он собирается использовать полученный опыт в своей спортивной деятельности. Здесь оговаривается план дальнейшей работы со спортсменом в случае проявления к этому желаний с его стороны.

Работа психолога, тренера с использованием данной технологии позволяет определить основное направление для работы со спортсменом.

В формировании позитивной «Я-концепции» существенное место отводится закреплению позитивных утверждений. Утверждение — это простое заявление, повторяемое вслух или про себя. Утверждения должны отражать желания спортсмена по поводу выступлений на соревнованиях. Надо оформить свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно использовать (внушать) его. Например, спортсмен-пловец может представить себя в образе дельфина, мчащегося по волнам, спортсмен-легкоатлет может представить себя в образе бегущего оленя, убегающего от львиц, и т. д.

Подобные утверждения спортсмен должен произносить не только на предсоревновательном этапе, но и при выходе на старт. Вживаясь в избранный образ, спортсмен пробуждает скрытые резервы и способен показывать высокие спортивные результаты.

Утверждая, спортсмен влияет на возникающие мысли, которые не всегда имеют позитивную направленность. Произносимые слова задают мозгу установку, какие мысли он должен породить и удерживать. Так, при произношении спортсменом утверждения «соревнование пройдет успешно» мозг начнет вырабатывать мысли, связанные с удачным выступлением. Данный метод кажется внешне простым, однако использование этого метода приносило успех многим людям (Кехо, 2007).

Закрепившееся в сознании спортсмена состояние — утверждение о своей неуверенности, например, в преодолении рекордной для него высоты или подъема рекордного для него веса штанги оказывает отрицательное влияние на результаты его соревновательной деятельности. При таком мысленном образе спортсмен, конечно же, не добьется поставленной перед ним цели.

Ниже предлагается гипнотическая технология Бетти Эриксон в интерпретации П. Л. Пономарёва (2010) для самостоятельной работы спортсмена над собой. Суть данной технологии состоит в обучении спортсменов концентрации своего внимания и управления им и заключается в следующем.

1. Принять удобное положение сидя, лежа.
2. Поставить цель: например, я хочу воспользоваться этим сеансом для развития уверенности перед соревнованием.
3. Описать состояние, в котором спортсмен должен находиться, например, перед выполнением затруднительного соревновательного упражнения (например, преодоление планки на предельной высоте).
4. Фиксация внимания и переключение его внутрь себя. Глядя перед собой, необходимо сконцентрировать внимание на деталях прыжка: подготовки, разбега, толчка, взлета над планкой, прохождения планки, приземления. Далее обратить внимание на свои ощущения: сердцебиение, дыхание, энергию, медленно переключаясь с одного ощущения на другое. После нескольких (2–3) переключений закрыть глаза.
5. Конструирование внутреннего образа — образа уверенно преодолевающего высоту спортсмена. При этом необходимо прочувствовать свои ощущения и стараться запомнить их. Они должны потом возникать при реальном выполнении физического упражнения.
6. Усилить внутреннюю поглощенность переживаниями, применив для этого два образа, затем два звука, затем два ощущения.

7. Повторить весь этот цикл еще раз, используя три образа, три звука, три ощущения.

Основной тезис позитивных психотехнологий в сфере спорта — «силен не тот спортсмен, у которого нет проблем, а тот, кто умеет их разрешать». На формирование у спортсменов этого умения и направлены позитивные психотехнологии. Смысл этих технологий видится в формировании позитивной «Я-концепции» личности спортсмена, способной преодолевать возникающие конфликты в соревновательной деятельности.

При мысленной ассоциации себя с положительным (позитивным), подсознание человека соответственно (положительно) реагирует на это. Преобладающие положительно направленные мысленные образы создают благоприятные условия для достижения желаемой реальности. Использование позитивных психотехнологий наиболее продуктивно при развитии у спортсмена воображения.

Таким образом, победа на крупных соревнованиях не может быть случайной. Для этого необходимо долго и упорно тренироваться. И не только физически, но и психологически. Спортсмен — чемпион знает, чего он хочет и что он должен для этого сделать. Многие спортсмены знают, чего хотят, но не знают, как этого добиться и что нужно для этого делать. Все любят побеждать, но многие ли любят трудиться для этой победы? Если вы знаете, чего хотите в спорте, но не знаете, как этого достичь, — учитесь самостоятельно, к тому же у вас есть тренер, который вам должен помочь. Ну, а если не знаете, как достичь желаемого, и не стремитесь к познанию, то успеха вам не видать. Знакомство с содержанием этой главы мало что даст читателю, надо следовать тому, что в ней предлагается, и тогда успех будет на вашей стороне.

Медитативный тренинг. Цель медитативного тренинга — повысить уровень спортивных результатов посредством медитаций.

Медитация (с нем. meditation) — сосредоточенное размышление, являющееся одним из средств подготовки спортсменов Китая, Японии, Кореи. В российской системе спортивной тренировки это направление не нашло широкого распространения. И все же лишь единицы спортсменов и тренеров, особенно представители восточных единоборств, используют в своей тренировке медитацию, разрабатывая свою индивидуальную методику (Иванов, 2012). Доказано, что медитирующие спортсмены существенно отличаются от не практикующих медитацию стилем и особенностью своего личностного роста, более высокой психической активностью и работоспособностью, уверенностью в своих силах и возможностях, высоким уровнем интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляции состояний во время соревнований.

В плане нашей практической работы со спортсменами медитация рассматривается как длительное и систематическое размышление о спортивной деятельности, происходящее в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внимания на конкретных объектах. При медитации поле сознания спортсмена сужается настолько, что посторонние мысли, предметы и явления выводятся за границы поля и не проявляются в сознании.

Психологическим результатом медитации является очищение сознания от постороннего и негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. У спортсмена формируется новый тип мышления (эффективный). Спортсмен полностью сливается с предметом размышления и предстоящей деятельностью. В этом состоянии начинает работать подсознание, интуиция.

Для того чтобы побеждать, нужно иметь собственную идеологию победы и технологию подготовки к ней. Приводимый ниже предметно-образный медитативный тренинг (на примере плавания) и направлен на это (см. рис. 3). Это обобщенный тренинг. Каждый спортсмен конкретного вида спорта должен составить на базе этого тренинга собственный, отражающий особенности своего вида спорта.

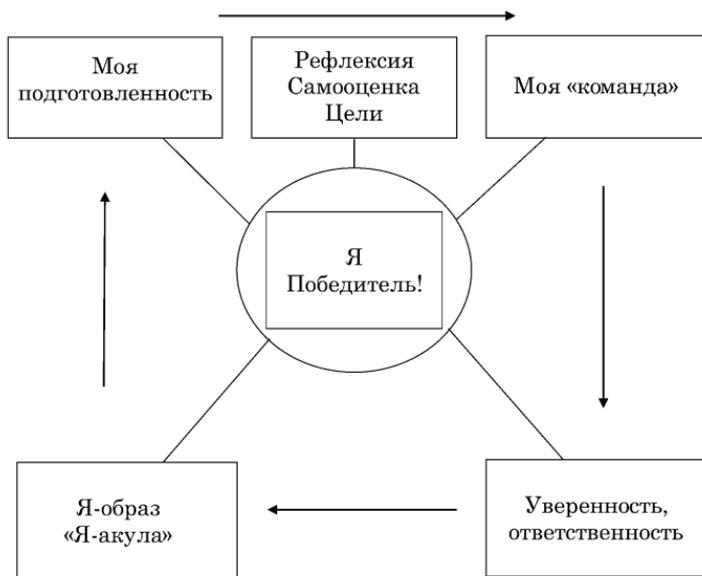


Рис. 3
Медитативные образы и последовательность их воссоздания

Перед проведением тренингов спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов, отражающих каждый образ.

Моя подготовленность. Спортсмен должен ответить самому себе на следующие вопросы (не исключаются другие вопросы).

Какие функции я выполняю в спорте?

Справляюсь ли я с ними?

В чем я превосхожу своих соперников?

В чем мои недостатки?

Над чем мне стоит поработать?

Какое у меня обычное предстартовое состояние?

Как обеспечить оптимальное предстартовое состояние?

Работа спортсмена над собой с помощью вопросов, отражающих его личную подготовленность (физическую, техническую, тактическую, психологическую, интеллектуальную), позволит глубже разобраться в самом себе и определить пути дальнейшего совершенствования. Вопросы надо зафиксировать на бумаге и держать на видном месте.

Ответив на эти вопросы, спортсмен создает конкретное представление о своей подготовленности к соревнованию, заключающееся в следующем.

Я — пловец-бассист (100, 200 м) — мастер спорта России.

Мои функции на соревновании следующие:

– подготовиться физически к соревнованию;

– хорошо выспаться перед соревнованием;

– провести хорошую разминку;

– подготовиться психологически к старту;

– выйти на стартовую тумбочку и войти в образ «акулы»;

– прыгнуть в воду по сигналу стартера и пронестись всю дистанцию, как акула к своей жертве.

Мои сильные стороны:

– уверенное состояние на старте;

– быстрый старт;

– длинный прыжок и быстрый выход на поверхность;

– быстрые повороты;

– волевой, быстрый финиш.

Над чем стоит поработать:

– над развитием навыков саморегуляции для создания оптимального предстартового состояния;

– над развитием силы и силовой выносливости;

– над быстротой выполнения старта и поворотов;

– над ускорением на третьей части дистанции;

– над концентрацией внимания на предстоящей деятельности.

Перспективы моей спортивной карьеры:

– переквалифицироваться на более короткую дистанцию (100 м);

– получить звание мастера спорта международного класса.

То, как вы будете ощущать себя, станет вашей внутренней культурой, символом веры в успех. Осознав себя и свое «Я», вы можете найти необходимые для вас слова и способы для подготовки к соревнованию.

Рефлексия, самооценка, цели. Спортсмен должен ответить на следующие вопросы.

Что я думаю о себе, кто я (целеустремленный, уверенный в себе, тревожный, надежный и т. д.)?

Какими мыслями наполнено мое сознание?

Что думают обо мне тренер, товарищи по команде, родные?

Какие мои ближайшие, перспективные цели?

Достигну ли я поставленные цели?

Знаю ли я, как достичь эти цели?

По ответам на эти вопросы складывается следующая характеристика спортсмена: целеустремленный, надежный, часто тревожный, не всегда уверенный; боязнь подвести тренера, родителей, не оправдав их ожиданий, мысли на соревновании о результате, улучшить личный результат. Из характера ответов спортсмена можно видеть, над чем должен работать спортсмен. Ответив на вопросы, у спортсмена складывается понимание себя, своих целей и путей их достижения в следующей формулировке, которую спортсмен должен постоянно внушать себе.

Я уверенный, надежный, целеустремленный спортсмен. Мое сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели и я знаю, что я должен делать для того, чтобы их достичь

Моя «команда». Спортсмену предлагается ответить самому себе на следующие вопросы.

Способен ли тренер помочь в достижении моих целей и помогает ли он мне?

Что означают для тренера мои достижения?

Заинтересованы ли мои товарищи по команде в моих успехах?

Какая радость моим родным и близким от моих достижений в спорте?

При ответе на эти вопросы у спортсмена складывается представление о своей «команде» в следующей формулировке.

Тренер и я единые в достижении моих целей. Мои достижения нужны тренеру — это результаты его работы. Тренер верит в ме-

ня, товарищи по команде поддерживают меня. Мои родные и близкие будут рады моим победам, они ждут их от меня.

Уверенность, ответственность. Спортсмен должен ответить на следующие вопросы.

Какова моя уверенность при выходе на старт?

Что означает уверенность в достижении поставленной цели?

Уверенный ли я человек?

Какие сомнения возникают у меня перед соревнованием?

Насколько важна ответственность за результаты своих выступлений?

Ответы спортсмена на эти вопросы позволяют охарактеризовать его следующим образом: недостаточная уверенность сочетается с желанием достичь поставленную цель, сомнения о достижении поставленной цели, повышенная ответственность перед тренером.

Чтобы обрести уверенность в себе, надо создать новый образ самого себя: целенаправленного, успешного, целеустремленного, позитивно мыслящего, настроенного на победу в любых соревнованиях, грамотно решающего создавшиеся соревновательные ситуации, умеющего управлять своими эмоциями.

По содержанию ответов спортсмена можно сформулировать следующую установку.

При подготовке к соревнованию и выходе на старт я уверен в достижении поставленной цели. Уверенность — могучий источник энергии, это победа. Ответственность за результат придает мне силы. Перед соревнованием и на старте у меня не возникает сомнений в победе.

Спортсмен, наполненный верой, не сомневается в успехе (приведенный ранее пример штангиста Е. Пеньковского). Спортсмен может быть мотивированным, целеустремленным, подготовленным к соревнованиям, но без веры в успешное выступление вряд ли добьется поставленной цели.

Мой образ «Я-акула». Спортсмен должен ответить на следующие вопросы.

Что собой представляет акула, плывущая по воде?

Какова ее скорость?

Могу ли я сравнить себя с акулой, мчащейся к своей жертве?

Поможет ли создание образа акулы в моем сознании перед стартом улучшить результат?

При ответе на эти вопросы у спортсмена формируется «Я-образ» в следующей формулировке.

Акула — быстро мчащийся по воде хищник. Вхождение в образ акулы даст мне новые силы для увеличения скорости. При прыжке с тумбочки я превращаюсь в акулу, мчащуюся к намеченной цели.

Акула — хищник, несущийся с большой скоростью к намеченной цели. Спортсмен во время медитативного тренинга, создающий свой образ «Я-акула», уподобляется акуле, несущейся с большой скоростью. Мысленно ассоциируя себя с акулой, спортсмен развивает предельную для себя скорость, устремляясь к финишу.

Таким образом, мы провели со спортсменом аналитическую работу. Теперь мы знаем (и спортсмен тоже), что он из себя представляет, каким он себя видит в будущем и каким он должен выходить на старт.

Итак, мы рассмотрели составляющие (образы) медитативного тренинга, представленные курсивом. Теперь представим их в виде схемы (см. рис. 3), которая должна быть всегда на видном месте. Конечный пункт тренинга — создание образа «Я — победитель».

Вначале спортсмен должен понять механизм медитативного тренинга, как он работает, каково его влияние. Чтобы побеждать, необходимо тренировать тело и разум. Надо добиться согласия и взаимосвязи между ними, отдавая приоритет разуму, так как мысль порождает движение. Нужно сформировать собственную идеологию победителя. Предметно-образный медитативный тренинг и предназначен для ежедневных тренировок разума спортсмена. Тренинг позволит избавиться от хаотичного мышления и стресса, вызывающих у спортсмена излишнюю трату сил. Формирование позитивного мышления и мыслеобразов будет способствовать видению спортсменом своего будущего и путей его достижения.

Сеансы медитации рекомендуется проводить ежедневно не менее 10–15 минут утром после пробуждения и вечером при отходе ко сну либо в другое свободное время. Лучшее положение для занятий — сидя в позе лотоса или лежа. Необходимо закрыть глаза, расслабиться, используя психорегулирующую тренировку, и прислушиваться к своим ощущениям.

Далее приступать к медитации с помощью собственного воображения, визуализируя достижение цели, постоянно обращаясь к схеме. После нескольких занятий тренингом визуальный образ, представленный на схеме, закрепится в вашей памяти. Это позволит вам медитировать в любое время и в любом месте, мысленно обращаясь к схеме. При медитации фиксировать в поле сознания только конкретные доминирующие образы и осознавать процесс ритмичного спокойного дыхания.

Спортсмен посредством воображения и представления создает в представленной на рисунке 3 последовательности (показано стрелками) образы, начиная с образа «моя подготовленность» и завершая «Я-образом». После каждого создаваемого образа следует обращаться к центральному блоку (Я — победитель), тем самым напоминая себе, что он победитель. В такой же последовательности такой медитативный тренинг, но в сокращенной по времени форме проводится при подготовке к старту.

Технология медитации. Заниматься медитацией следует один на один с образами, представленными на рисунке. Лучшее положение — сидя с закрытыми глазами с рисунком напротив. Время концентрации сознания на каждом блоке на начальном этапе занятий медитацией — около 5 минут. В дальнейшем, по мере овладения медитацией, время сокращается до 2–3 минут.

Первый этап. Используя психорегулирующую тренировку, расслабиться и отвлечься от постороннего и прислушиваться к своим ощущениям. На это уйдет 5–10 минут в зависимости от сформированности умения расслабляться, отвлекаться от посторонних мыслей и концентрироваться.

После вхождения в это состояние открыть глаза и сфокусировать свой взгляд на центр рисунка, где ваша фамилия, имя победителя. Сосредоточиться на центре и осознать себя победителем. Посмотрите на себя глазами победителя. Примите это как свершившееся. Почувствуйте свою мощь, энергию, учащение сердцебиения.

Второй этап. Переведите взгляд на блок «Моя подготовленность» и прочитайте сформулированное вами выражение этого состояния. «Моя функция — проплыть дистанцию максимально быстро. С поставленной задачей я справлюсь, так как я хорошо подготовился. Я превосхожу соперников в скорости. У меня отличное предстартовое состояние. Я готов к своему личному рекорду».

Знайте, что вы сильны и способны побить свой рекорд. Осознайте свою подготовленность, ее сильные стороны. Закройте глаза и представьте себя на соревновании. Наблюдайте за собой со стороны, как вы ведете себя на соревновании. Вы можете останавливать себя в нужном моменте соревнования, чтобы четко видеть, как вы это делаете. Постарайтесь представить все максимально ярко.

Смотрите, как вы разминаетесь, подходите к месту старта. Каково ваше настроение, выражение лица, походка, осанка? Какова уверенность в достижении цели? Нравится ли вам ваше предстартовое состояние. Если нет, то начните снова готовиться к выходу на старт. Добейтесь идеального исполнения этой части соревнования.

Третий этап. Сконцентрируйте свое внимание на блоке «Рефлексия, самооценка, цели». Прочитайте формулировку этого блока: «Я уверенный, целеустремленный спортсмен. Мое сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели. Я знаю, что нужно делать, чтобы их достичь». Осознайте собственную силу и не забывайте про нее.

Четвертый этап. Переведите взгляд на блок «Моя команда». Подумайте о тренере, что даст ему ваша победа, о родных, как они будут рады вашему успеху, о товарищах, которых вы не подведете. Вспомните всех, ради кого вы выкладываетесь на соревновании. Посвятите свой личный рекорд тренеру, другу, подруге.

Перед каждой тренировкой, перед соревнованием вы будете вспоминать свою команду, самого любимого человека, ради которых вы все это делаете. При выходе на старт можете заявить человеку, что ему вы посвящаете этот личный рекорд.

Пятый этап. Обратите внимание на блок «Уверенность, ответственность». Представьте себя, выходящего на разминку, уверенного, спокойного, деловитого. Чувствуйте свою уверенность при выходе на старт. Вы посвятили свой рекорд близкому человеку и чувствуете, что вы это сделаете, и ни грамма сомнений. Вы чувствуете ответственность, но она вас не тяготит, потому что вы уверены в достижении поставленной цели. Уверенность — мой главный козырь. Осознайте смысл уверенности, на чем она базируется.

Шестой этап. Ваше внимание переходит на блок «Я-образ». Ваш «Я-образ» — акула, мчащаяся к цели. Вы выбрали этот образ, потому что уверены в нем, он вас не подведет. При вхождении в образ «Я-акула», вы представляете себя, мчащегося по воде к финишу впереди всех.

При освоении медитации следует поработать сначала с одним мыслеобразом. Уделить этому два-три дня. Затем переходите к овладению вторым мыслеобразом и т. д.

Обязательным является этап расслабления и вхождения в медитативное состояние и работа с центральным блоком «Я — победитель». После того как вы овладели вхождением во все мыслеобразы, приступайте к медитации, используя все шесть мыслеобразов в той последовательности, которая была приведена выше.

Основная цель медитации — позитивное программирование ядра собственной личности — целостное осознание себя как победителя, как центра всех пяти мыслеобразов.

Освоив вхождение в мыслеобразы, при выходе на старт вы можете вызвать образ освоенной схемы и концентрировать свое внимание на

кратких формулировках пяти мыслеобразов, этим самым отсекая негативные эмоции мысли, если они возникли. Таким образом, вы:

– вспомните свой символ победителя и получите поддержку вашего социального окружения;

– вспомните свою подготовленность, которая даст возможность достичь поставленной цели;

– вспомните свою самооценку, цели, значимость соревнования;

– вспомните свою уверенность, ответственность;

– вспомните свой «Я-образ» «Я-акула» и, услышав звук старта, помчитесь к своей цели быстрее всех.

Таким образом, занимаясь медитативной тренировкой, вы научитесь владеть своими мыслями, выстраивать технологию предстартовой подготовки и настраивать себя на победу над собой и соперниками.

Медитативная тренировка должна стать составляющей частью вашей психологической подготовки, способствующей приобрести уверенность в выполнении предстоящей деятельности, что является залогом достижения поставленных целей.

Время, затраченное на медитативные тренировки, позволят вам перейти на новую ступень своего личностного развития, стать субъектом своей спортивной деятельности и устанавливать свои новые личные рекорды.

Средством интеллектуально-психологической подготовки является представленная методика развития мышления удачливого спортсмена, включающая: развитие веры в успех; программирование себя на успех; видение успеха; интеллектуальное самосовершенствование; ассоциации себя с известными великими спортсменами.

Для развития уверенности спортсменам предлагаются следующие рекомендации: визуализация, предусматривающая мысленное представление, видение себя успешно действующим в соревновательной ситуации, которая наступит через некоторое время; представление соревновательных ситуаций, вызывающих негативные мысли, и создание представления нахождения удачного решения ситуаций; постановка целей и их достижение в тренировочном процессе; составление предсоревновательной тренировочной программы и ее выполнение.

Использование приема «закладка мыслей» способствует концентрации внимания на ощущениях реального выступления спортсмена. Спортсмен должен представить себе ощущения удачного выступления, используя установки: «все прошло успешно», «я сделал все, что мог», «я просто молодец» и т. п.

Использование позитивных утверждений типа: «каждая тренировка продвигает меня к успеху», «каждое соревнование ведет меня к победе» и т. п., позволяет предотвратить возникновение неблагоприятного предстартового состояния, мобилизовать себя на предстоящую деятельность и реализовать накопленный потенциал.

Возникающие в сознании спортсмена негативные мысли о себе ведут к формированию неудачливого спортсмена. Мысли, отражающие силу, целенаправленность, уверенность и нацеленные на успех, будут способствовать формированию решительного, энергичного, удачливого, уверенного в себе спортсмена.

Одним из направлений интеллектуально-психологической подготовки спортсменов является формирование позитивной «Я-концепции» личности спортсмена. Эта работа является обязательной задачей тренера, имеющего своей целью подготовить высококлассного спортсмена. В формировании позитивной «Я-концепции» существенное место занимает внушение позитивных утверждений. Внушаемые позитивные утверждения задают мозгу установку на позитивные мысли и успешные действия. Преобладающие в сознании мысленные образы создают благоприятные условия для достижения желаемого, в данном случае — успешного выступления на соревнованиях.

Представленный предметно-образный медитативный тренинг направлен на повышение уровня спортивных достижений с использованием медитации. Медитация широко используется при подготовке спортсменов восточных стран, в пользу которой свидетельствуют результаты на олимпийском помосте. Медитирующие спортсмены обладают высокой психической активностью, уверенностью, работоспособностью, эмоциональной саморегуляцией.

В результате занятий медитативным тренингом происходит очищение сознания от постороннего и негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. Сознание спортсмена наполняется позитивным мышлением, благоприятствующим успешности в соревновательной деятельности. У спортсмена формируется собственная идеология спортсмена — победителя.

Контрольные вопросы и задания

1. Психологическое обеспечение тренировочного процесса: цель, задачи, средства.
2. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: цель, задачи, средства.

3. Психологический контроль в спорте — основа для психологического обеспечения подготовки спортсменов.

4. Структура спортивной мотивации. Современные взгляды на спортивную мотивацию. Методики диагностики спортивной мотивации.

5. Современные методики формирования и сохранения спортивной мотивации.

6. Психологическая совместимость и срабатываемость — проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов.

7. Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсмена. Структура, динамика в процессе подготовки к соревнованиям.

8. Профессионально важные психофизиологические функции в конкретном виде спорта. Методики их развития и совершенствования.

9. Содержание работы спортивного психолога в спортивной школе, спортивной команде.

10. Методы формирования позитивного мышления у спортсмена.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : ФиС, 2010.

2. *Антипин, В. Б.* Формирование спортивной мотивации у юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей : дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 2007.

3. *Бабушкин, Г. Д.* Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : СибГАФК, 2000.

4. *Бабушкин, Г. Д.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2013.

5. *Бобровский, А. В.* Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 2005.

6. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учебное пособие. — М. : Фис, 2010.

7. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учебное пособие. — СПб. : Питер, 2000.

8. *Иванов, А. А.* Психология чемпиона. — М. : Советский спорт, 2010.

9. Пономарёв, П. Л. Гипноз в спорте высших достижений. — М. : Советский спорт, 2010.

10. Психология спорта и физического воспитания : учебник для факультетов физической культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Сургут, Омск : СГУ, СибГУФК, 2013.

11. Родионов, А. В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А. В. Родионов, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. — 2004. — № 2. — С. 12–20.

12. Сопов, В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2005.

13. Спортивная психология : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012.

14. Шумилин, А. П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки : монография. — Красноярск : СФУ, 2010.

15. Яковлев, Б. П. Психическая напряженность в спорте высших достижений : монография. — Сургут : СГПУ, 2007.

16. De Charms, R. Motivation enhancement in education settings / R. De Charms // Research on motivation in education. — V. 1. — N. Y., 1984. — P. 275–310.

Тестовые задания для проверки знаний

1. Дополните.
..... основатель российской психологии спорта
2. Основатель Московской школы спортивной психологии:
 - а) А. Ц. Пуни;
 - б) П. А. Рудик;
 - в) Б. А. Вяткин;
 - г) А. В. Родионов;
 - д) О. В. Дашкевич.
3. Структуру спортивной деятельности составляют:
 - а) результат;
 - б) способы действия;
 - в) мотивация;
 - г) взаимоотношения в команде;
 - д) физические качества.
4. Скоростные способности в спорте связаны с:
 - а) уравновешенностью нервных процессов;
 - б) подвижностью нервных процессов;

- в) силой торможения;
 - г) динамичностью нервных процессов;
 - д) выносливостью нервных клеток.
5. В качестве результатов спортивной деятельности выступают:
- а) психологический;
 - б) педагогический;
 - в) социологический;
 - г) биологический;
 - д) тактический.
6. В комплекс психомоторных способностей входят:
- а) скорость реагирования;
 - б) перцептивные способности;
 - в) быстрота мыслительных реакций;
 - г) мнемические;
 - д) выносливость.
7. Соотнесите этапы спортивной деятельности с характерными для них психическими состояниями.
- | | |
|-------------------|-----------------------------------|
| 1. Мотивационный. | а) Радость, фрустрация; |
| 2. Оценочный. | б) неопределенность, тревожность; |
| 3. Настрочный. | в) мобилизационная готовность. |
8. Соотнесите этапы занятий спортом с решаемыми задачами.
- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Предварительная подготовка. | а) Формирование адекватной самооценки своей подготовленности; |
| 2. Начальная спортивная. | б) подготовка к завершению спортивной карьеры, специализация; |
| 3. Углубленная специализация. | в) формирование личностного смысла при занятиях спортом; |
| 4. Спортивное совершенствование. | г) формирование интереса к спорту. |
9. Соотнесите свойства нервных процессов с качествами.
- | | |
|----------------------|--------------------------------|
| 1. Сила. | а) Выносливость; |
| 2. Подвижность. | б) эмоциональная устойчивость; |
| 3. Уравновешенность. | в) оперативность мышления. |
10. Использование спортсменом своих функциональных способностей зависит от:
- а) мотивации;
 - б) бытовых условий;

- в) материального поощрения;
 - г) настойчивости тренера.
11. Предпосылкой формирования устойчивой спортивной мотивации к конкретному виду спорта является наличие:
- а) соответствующих способностей;
 - б) определенной конституции тела;
 - в) достижение определенных результатов;
 - г) отличная спортивная база.
12. Соотнесите этапы занятий спортом с характерной для них спортивной мотивацией.
- | | |
|--|---|
| 1. Начальный этап. | а) Преобладание соревновательной мотивации; |
| 2. Этап спортивного совершенствования. | б) преобладание тренировочной мотивации. |
13. Дополните.
 — побудительная сила, ведущая к достижению цели.
14. Определите последовательность этапов спортивной деятельности:
- 1) программный;
 - 2) оценочный;
 - 3) настроечный;
 - 4) мотивационный;
 - 5) ориентировочный;
 - 6) исполнительский.
15. Дополните.
 — особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки целей, направленных на достижение максимально возможного результата.
16. Соотнесите деятельности с желаемой мотивацией.
- | | |
|----------------------|------------------|
| Деятельность. | Мотивация: |
| 1. Простая. | а) низкая; |
| 2. Умеренно сложная. | б) максимальная; |
| 3. Сложная. | в) умеренная. |
17. Дополните.
 побудитель к действию, деятельности.

18. Соотнесите этапы занятий спортом с ролью тренера.
1. Ранний этап занятий спортом. а) Наставник;
 2. Этап спортивного совершенствования. б) руководитель;
 3. Этап спорта высших достижений. в) опекун.
19. Соотнесите виды общения в спортивной команде с факторами, их определяющими.
1. Межличностное. а) Специфика спортивной деятельности;
 2. Деловое. б) личностные качества человека.
20. Коммуникативные умения тренера формируются на базе:
- а) коммуникативных способностей;
 - б) психологического знания;
 - в) свойств личности;
 - г) психомоторных способностей.
21. На проявление психического состояния в общении влияет:
- а) темперамент;
 - б) время суток;
 - в) состояние партнера по общению;
 - г) самочувствие.
22. Предпосылками творчества в работе тренера являются:
- а) личностные качества;
 - б) эмоции;
 - в) условия работы;
 - г) творческие способности;
 - д) материальная оснащенность спортивной базы.
23. Общение в спортивной деятельности выполняет функции:
- а) социально-психологического отражения;
 - б) регулятивная;
 - в) познавательная;
 - г) административная;
 - д) хозяйственная.
24. Соотнесите виды управления общением в спортивной команде с их содержанием.
1. Непосредственное управление общением. а) Специальная организация совместно выполняемой деятельности;
 2. Опосредованное управление общением. б) работа с командой в целом, с лидерами, с ведомыми.
25. Опорой демократического стиля руководства является:
- а) административная власть;
 - б) должностные права;

- в) личный авторитет;
 - г) профессиональные знания и умения.
26. Психологическую совместимость игроков (баскетболистов) обуславливают:
- а) скорость реагирования;
 - б) быстрота мыслительных реакций;
 - в) рефлексия;
 - г) антиципация;
 - д) оценка времени;
 - е) конституция тела.
27. Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, наблюдаются у:
- а) невоспитанных спортсменов;
 - б) несдержанных;
 - в) слабохарактерных спортсменов;
 - г) ведомых спортсменов.
28. Дополните.
- — это спортсмен, оперативно действующий игрок на площадке, берущий инициативу на себя и наилучшим образом решающий ситуацию.
29. Соотнесите взаимоотношения в группе со стилем руководства.
- | | |
|---------------------|--|
| 1. Авторитарный. | а) Взаимоотношения построены на основе уважения личности, используется просьба, совет; |
| 2. Либеральный. | б) взаимоотношения строятся на основе подавления самостоятельности, инициативы, используются указания, распоряжения; |
| 3. Демократический. | в) во взаимоотношениях не занимает ведущей позиции. |
30. Дополните.
- — автор теории функциональных систем.
31. Для исправления ошибок в технике движений используются:
- а) тренажеры;
 - б) психорегулирующая тренировка;
 - в) аутогенная тренировка;
 - г) отвлечение внимания;
 - д) массаж.
32. Дополните.
- — способность сознательно управлять своей деятельностью, преодолевать трудности на пути к достижению цели.

33. Установите последовательность формирования навыка при обучении движениям в спорте.
1. Представление о движении.
 2. Умение.
 3. Знание.
 4. Навык.
34. Для быстрого и качественного освоения новых спортивных действий необходимо иметь:
- а) высокий уровень развития силы;
 - б) высокий уровень развития выносливости;
 - в) развитую координацию;
 - г) быстроту реагирования.
35. Соотнесите научные теории научения с их создателями.
1. Ассоциативная. а) И. П. Павлов;
 2. Рефлексологическая. б) Т. Гоббс, Л. Гартли.
36. В содержание ориентировочной основы деятельности при разучивании новых действий входит:
- а) мысленное проговаривание движения;
 - б) ощущения, восприятия, возникающие перед выполнением движения;
 - в) эмоциональное состояние;
 - г) система знаний о движении;
 - д) представление о движении.
37. Укажите последовательность действий при обучении новому спортивному элементу.
1. Оценка параметров действия.
 2. Выполнение упражнения в целом.
 3. Подводящие упражнения.
 4. Овладение основной частью действия.
 5. Развитие физических качеств.
 6. Овладение исходными, промежуточными, конечными положениями.
38. Индивидуальный подход при обучении новым упражнениям включает учет:
- а) возрастных особенностей личности;
 - б) физической подготовленности;
 - в) технической подготовленности;
 - г) психического состояния;
 - д) волевых качеств;
 - е) интеллекта спортсмена.

39. Дополните.
 — это целенаправленный и организованный процесс овладения действиями под руководством педагога.
40. Понятие «динамический стереотип» впервые раскрыл:
- 1) И. М. Сеченов;
 - 2) П. К. Анохин;
 - 3) С. Л. Рубинштейн;
 - 4) И. П. Павлов.
41. Установите последовательность стадий формирования динамического стереотипа.
1. Концентрация.
 2. Иррадиация.
 3. Стабилизация.
42. Установите последовательность формирования двигательного навыка в спорте.
1. Формирование представления о выполняемом действии.
 2. Выполнение действия на уровне умения.
 3. Создание образов о действии (логического, мышечно-двигательного, зрительного).
 4. Передача знания об изучаемом действии.
 5. Выполнение движения на уровне навыка.
43. Состояние психической готовности спортсмена к овладению новым движением формируется на базе:
- а) физической готовности;
 - б) координационной готовности;
 - в) тактической готовности;
 - г) знаний о технике движения.
44. Соотнесите этапы разучиваемого упражнения с двигательными образами.
- | | |
|--|--|
| 1. Этап начального разучивания. | а) Свернутый, обобщенный двигательный образ; |
| 2. Этап углубленного, детализированного разучивания. | б) общий, схематический, нерасчлененный зрительный образ; |
| 3. Этап закрепления движения. | в) расчлененный, детализированный, зрительно-двигательный образ. |
45. При обучении новому движению необходимо создание образа:
- а) логического;
 - б) зрительного;

- в) кинестезического;
 - г) абстрактного;
 - д) свернутого.
46. Для спортивной гимнастики ведущим волевым качеством является:
- а) решительность;
 - б) настойчивость;
 - в) самообладание;
 - г) смелость;
 - д) дисциплинированность.
47. Важнейшим психическим процессом в спортивной гимнастике является:
- а) скорость простой реакции;
 - б) реакция на движущийся объект;
 - в) антиципация;
 - г) ощущения;
 - д) воображение;
 - е) рефлексия.
48. В спортивных играх ведущий психический процесс:
- а) ощущения;
 - б) двигательная память;
 - в) оперативное мышление;
 - г) воображение;
 - д) скорость простой реакции.
49. Формирование индивидуального стиля деятельности у спортсмена обусловлено:
- а) индивидуально-психологическими особенностями личности;
 - б) видом спортивной деятельности;
 - в) отношением тренера к спортсмену;
 - г) характером межличностных взаимоотношений в команде.
50. Дополните.
- — совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности.
51. Оперативное мышление спортсмена опирается на:
- а) кратковременную память;
 - б) оперативную память;
 - в) эмоциональную память;
 - г) двигательную память.

52. Дополните.
..... — мысленное воспроизведение движения.
53. Установите последовательность протекания тактического действия в спортивных играх.
1. Мысленное решение задачи.
 2. Восприятие спортивной ситуации.
 3. Реализация намеченных действий.
54. При наличии у спортсмена умения уйти в себя, сосредоточиться на выполняемом действии влияние помех:
- а) снижается;
 - б) не снижается;
 - в) повышается;
 - г) сначала снижается, потом повышается.
55. Для тактического мышления в спорте характерно:
- а) «вплетенность» в действие;
 - б) наглядная образность;
 - в) сложная умственная деятельность, связанная с решением задач;
 - г) опора на долговременную память;
 - д) проявление антиципации.
56. Факторы, обуславливающие быстроту и правильность принятия решения в спортивной борьбе:
- а) соревновательный опыт;
 - б) сила;
 - в) быстрота;
 - г) выносливость;
 - д) инертность нервных процессов;
 - е) быстрота мыслительных процессов.
57. Отечественная концепция стиля деятельности в спорте предполагает обусловленность:
- а) личностными особенностями;
 - б) помехоустойчивостью;
 - в) экстраверсией;
 - г) локусом контроля.
58. Типичные предсоревновательные состояния спортсмена:
- а) лихорадка;
 - б) апатия;
 - в) боевая готовность;
 - г) фрустрация;
 - д) конфликт спортсмена с тренером.

59. Соотнесите психические состояния с характерными для них симптомами
- | | |
|----------------------------|--|
| 1. Монотония. | а) Возбужденность, раздражительность, нежелание тренироваться; |
| 2. Психическое пресыщение. | б) падение интереса к занятиям спортом, усталость, сонливость, неудовлетворенность, ослабление внимания. |
60. Состояние психического пресыщения у спортсмена возникает:
- после монотонии;
 - после конфликта;
 - после фрустрации;
 - после соревнований.
61. Дополните.
 характеризуется падением интереса к тренировочной работе, усталостью, ослаблением внимания, неудовлетворенностью, сонливостью.
62. Переоценка временного интервала в 10 секунд на 1,5–2 секунды и более свидетельствует:
- о чрезмерном возбуждении спортсмена;
 - об апатии;
 - о переутомлении;
 - о состоянии стресса.
63. Состояние предстартовой лихорадки спортсмена чаще проявляется:
- у представителей холерического темперамента;
 - у сангвиников;
 - у холериков и флегматиков;
 - у слабовольных спортсменов.
64. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию включает:
- уверенность в своих силах;
 - стремление упорно и до конца бороться, несмотря на трудности;
 - оптимум эмоционального возбуждения;
 - помехоустойчивость против сбивающих факторов;
 - способность управлять своими мыслями, чувствами, действиями;
 - благоприятные условия соревнования.

65. Функции представлений о движении:
- а) тренирующая;
 - б) программирующая;
 - в) регулирующая;
 - г) настроечная;
 - д) оценочная.
66. Родоначальником аутогенной тренировки является:
- а) И. П. Павлов;
 - б) И. М. Сеченов;
 - в) И. Г. Шульц;
 - г) Б. А. Вяткин;
 - д) А. А. Белкин.
67. Автор психорегулирующей тренировки в спорте:
- а) А. А. Белкин;
 - б) Т. М. Боген;
 - в) Л. П. Матвеев;
 - г) А. В. Алексеев.
68. На характер предстартового состояния спортсмена в большей степени влияет:
- а) темп реакций;
 - б) динамичность нервной системы;
 - в) тревожность;
 - г) подвижность нервных процессов;
 - д) состав участников соревнований.
69. Эмоциональная устойчивость спортсмена в большей степени обусловлена:
- а) подвижностью нервных процессов;
 - б) помехоустойчивостью к сбивающим факторам;
 - в) вниманием тренера к спортсмену;
 - г) технической подготовленностью;
 - д) преобладанием процессов возбуждения.
70. При равной физической подготовленности двух спортсменов победу в большей степени определяет:
- а) случайное стечение обстоятельств;
 - б) оптимальное предстартовое состояние;
 - в) воля к победе;
 - д) материальный стимул;
 - е) тактическая подготовленность.
71. Мысль о том, что двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя и движения, впервые высказал:

- а) Т. Гоббс;
 - б) А. М. Дикунов;
 - в) И. М. Сеченов;
 - д) И. П. Павлов;
 - е) П. К. Анохин.
72. Автор идеомоторной тренировки в спорте:
- а) И. П. Павлов;
 - б) М. М. Боген;
 - в) А. А. Белкин;
 - г) А. В. Алексеев.
73. В механизм идеомоторного акта входит:
- а) предварительное восприятие движения;
 - б) возникновение образа двигательного представления и возбуждения;
 - в) возбуждение в моторных клетках;
 - г) передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция;
 - д) возбуждение вегетативной нервной системы.
74. Соотнесите направленность сознания с видом спорта.
- 1. На движение. а) Спортивные игры;
 - 2. На тактику. б) гимнастика, акробатика.
75. Психические состояния в спорте характеризуются:
- а) длительностью;
 - б) степенью активированности;
 - в) качеством;
 - г) глубиной;
 - д) поверхностностью.
76. Значительное повышение частоты сердечных сокращений у спортсмена перед соревнованием характерно для состояния:
- а) апатии;
 - б) лихорадки;
 - в) боевой готовности;
 - г) монотонии;
 - д) психического пресыщения;
 - е) тревожности.
77. Влияние предстоящего соревнования на состояние спортсмена осуществляется по механизму:
- а) условно-рефлекторной деятельности;
 - б) иррадиации;
 - в) концентрации;
 - г) доминанты.

78. Теоретическое объяснение физиологическим механизмам идеомоторных реакций впервые дал:
- а) И. М. Сеченов;
 - б) П. К. Анохин;
 - в) И. П. Павлов;
 - г) А. Н. Леонтьев;
 - д) А. Ц. Пуни.
79. Токи идеомоторного возбуждения мышц схожи с токами действия при реальном выполнении движения:
- а) верно;
 - б) не верно.
80. Внушение извне протекает наиболее успешно:
- а) при внешнем расположении локуса контроля у человека;
 - б) при внутреннем расположении локуса контроля у человека;
 - в) при наличии авторитета у внушающего;
 - г) при хорошем самочувствии.
81. Психическое состояние, произвольно формируемое у спортсмена, является следствием:
- а) доминирования конкретной функциональной системы;
 - б) наличия навыков саморегуляции;
 - в) физической подготовленности;
 - г) постоянной работы над своим состоянием.
82. Установите последовательность развития навыков психорегуляции у спортсменов.
1. Установление взаимосвязи между центрально-периферическими образованиями.
 2. Формирование положительной мотивации к занятиям психорегуляцией.
 3. Развитие психических процессов (ощущений, восприятия, воображения и т. д.).
83. Направление умения эмоционального возбуждения у представителя холерического темперамента перед соревнованием:
- а) повышается;
 - б) понижается;
 - в) не изменяется.
84. Дополните.
- — система мероприятий, направленная на изменение у спортсмена психического состояния, необходимого для осуществления деятельности.

85. Обучение навыкам психорегуляции наиболее успешно происходит:
- а) на этапе спортивного совершенствования;
 - б) на этапе начальной спортивной специализации;
 - в) при развитых психических функциях (внимания, представления, воображения);
 - г) при хорошей физической подготовленности.
86. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию включает:
- а) оптимальный уровень возбуждения;
 - б) желание бороться до конца;
 - в) физическую подготовленность;
 - г) техническую подготовленность.
87. Для разучивания сложных спортивных действий необходимо создать у спортсмена:
- а) физическую готовность;
 - б) двигательную подготовленность;
 - в) психическую готовность;
 - г) интеллектуальную готовность.
88. Психорегулирующая тренировка в спорте используется для:
- а) формирования оптимального предстартового состояния;
 - б) исправления ошибок в технике упражнения;
 - в) ускорения процессов восстановления после тренировки;
 - г) снятия излишнего напряжения перед стартом;
 - д) создания представления о движении.
89. Основные волевые качества в спорте:
- а) смелость;
 - б) решительность;
 - в) ответственность;
 - г) инициативность;
 - д) настойчивость;
 - е) самообладание;
 - ж) дисциплинированность.
90. Предстартовое состояние тревожности возникает, как правило:
- а) у лиц с высокой личностной тревожностью;
 - б) после неудачных выступлений на соревнованиях;
 - в) при недостаточной подготовленности к соревнованию;
 - г) при слабой подготовленности партнеров по команде.
91. Дополните.
- — это мысленное выполнение двигательных действий.

92. При излишнем предстартовом возбуждении спортсмена рекомендуется: выполнять дыхательные упражнения в ходьбе с постепенным ускорением дыхания и частоты шагов:
- а) дыхательные упражнения с замедлением дыхания;
 - б) дыхательные упражнения с ускорением дыхания;
 - в) резкие физические упражнения;
 - г) исключение раздражителей.
93. Успешное выполнение соревновательных действий в большей степени обусловлено:
- а) состоянием уверенности спортсмена;
 - б) направленностью мыслительных процессов;
 - в) действиями партнеров по команде;
 - г) технической подготовленностью спортсмена.
94. Соотнесите виды психологической подготовки с их целями.
- | | |
|----------------------------|---|
| 1. Общая. | а) Состояние готовности; |
| 2. К соревнованию. | б) развитие психических функций; |
| 3. К конкретному действию. | в) оптимальное предстартовое состояние. |
95. Неудачное начало в соревновании может оказывать влияние:
- а) негативное;
 - б) позитивное;
 - в) это зависит от индивидуально-психологических особенностей;
 - г) это зависит от состава соперников.
96. Соотнесите виды подготовки с развиваемыми качествами.
- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Психологическая. | а) Рациональные приемы; |
| 2. Тактическая. | б) самообладание; |
| 3. Физическая. | в) выносливость. |
97. Наименьшее количество систем организма, диагностируемых для выявления предстартового состояния:
- а) 1;
 - б) 2;
 - в) 3;
 - г) 4.
98. Психологическая подготовка к соревнованию предполагает:
- а) создание оптимального предстартового состояния;
 - б) формирование специальных знаний;
 - в) создание состояния готовности к соревнованию;
 - г) отработку тактических действий и их проверку;
 - д) развитие психических функций.

99. Успешность выступления спортсмена на соревнованиях определяется, как правило:
- а) психической готовностью;
 - б) координационной готовностью;
 - в) наличием навыков саморегуляции;
 - г) присутствием тренера.
100. Психологический аспект психологической подготовки спортсмена заключается:
- а) в создании состояния психической готовности к соревнованию;
 - б) в развитии психических функций;
 - в) в создании физической готовности;
 - г) в формировании специальных знаний.

ГЛАВА 7

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ И СРАБАТЫВАЕМОСТЬ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

7.1. Проблема совместимости и срабатываемости в совместной деятельности

Совместимость в совместной деятельности. Проблема совместимости и срабатываемости является одной из основных в психологии спорта, что подтверждается рядом исследований. Совместимость лежит в основе формирования межличностных отношений и является необходимым условием срабатываемости партнеров в совместной деятельности (трудовой, спортивной и др.). В большей степени проблема совместимости изучена в рамках формирования межличностных отношений и в меньшей степени в спортивной деятельности. Значимость совместимости в формировании межличностных отношений в группе и в трудовой деятельности позволяет говорить о ее высокой значимости в туристской деятельности, в частности в деятельности туристских связей и в работе туристской группы в целом.

Экспериментальные исследования коммуникаций, динамики межличностных взаимоотношений, конфликтов, результатов групповой деятельности показывают, что данные коллективные характеристики обусловлены личностными особенностями взаимодействующих людей. В одних случаях они оказывают положительное влияние на результаты совместной деятельности, в других — отрицательное. Сочетание личностных характеристик, оказывающих положительное влияние на совместную деятельность, определяется как совместимость. Под совместимостью понимается возможность интеграции элементов системы или отдельного элемента с системой в целом. Под совместимостью понимается общность объектов в некоторых свойствах, которые позволяют успешно взаимодействовать.

Специалист социальной психологии Г. М. Андреева полагает, что совместимость членов группы означает, что данный состав группы в наибольшей степени обеспечит выполнение возложенных на группу функций. Взаимодействие членов такой группы будет наиболее продуктивным, успешным.

Понятие совместимости имеет различные оттенки в трактовке психологов и не имеет однозначного определения. В то же время анализ отечественной литературы по данной проблеме позволяет заклю-

чить следующее. Совместимость рассматривается как диадный феномен и предполагает наличие удовлетворения членами диады потребностей и поведенческих проявлений друг другом.

Исследователи психологической совместимости делают попытки классифицировать понятия совместимости. Так, М. Шоу выделяет два вида совместимости: 1) потребностная совместимость, предполагающая, что в одних случаях в основе ее лежит сходство в потребностных характеристиках людей, в других случаях — речь идет либо о комплиментарности (дополнения) характеристик, либо о каких-то более сложных их сочетаниях; 2) поведенческая совместимость, предполагающая, что определенное личностное сходство партнеров по взаимодействию детерминирует типические поведенческие модели, способные продуцировать либо совместимость, либо несовместимость.

Вторая классификация, представленная Н. Н. Обозовым, описывает три подхода к изучению совместимости: 1) структурный, в соответствии с которым психологическая совместимость рассматривается как сходство или различие в индивидуально-психологических характеристиках партнеров; 2) функциональный подход, в рамках которого совместимость рассматривается как результат согласования внутригрупповых функций или ролей партнеров; 3) адаптивный подход, предполагающий, что речь идет не столько о самой совместимости, сколько о ее последствиях в виде формирующихся межличностных взаимоотношений.

Другие исследователи психологической совместимости Р. Л. Кричевский и И. Б. Антонова предполагают, что совместимость целесообразней будет рассматривать в связи с двумя основными видами групповой деятельности: инструментальной (деловая, трудовая сфера деятельности) и эмоциональной (сфера внутригруппового общения). В соответствии с первой классификацией можно говорить о совместимости в деловой сфере партнеров, во второй классификации — о психологической совместимости партнеров в сфере межличностного (внутригруппового) общения. Полагая, что в туризме имеют место эти два вида деятельности в походах, то необходим учет обоих видов совместимости.

Некоторые исследователи в области социальной психологии выделяют два вида совместимости: групповую и межличностную. Групповая совместимость характеризуется как показатель сплоченности группы, в которой проявляется бесконфликтное общение и согласованность действий участников в условиях совместно выполняемой деятельности. Межличностная совместимость проявляется в удовлетворенности членов группы процессом взаимодействия, когда каж-

дый из партнеров оказывается на высоте требований другого (оправдавшиеся ожидания) и не требуется специальных усилий для установления взаимопонимания.

Психологическая совместимость рассматривается как феномен, включающий межличностные отношения, предполагающие следующее.

1. Комплиментарность потребностей, подразумевающую дополнение в проявлении потребностей. Например, когда один из субъектов проявляет сильное стремление к лидерству, а другой — потребность в повиновении.

2. Конгруэнтность потребностей, когда оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, и они удовлетворяются одними и теми же межличностными отношениями.

3. Комплиментарность навыков, предполагающую компенсацию недостаточно развитых способностей у одного субъекта другим (партнером).

4. Комплиментарность знаний, когда оба партнера обладают неперекрещивающимися знаниями так, что каждый из них может учиться у другого.

5. Общность ценностей, когда партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правил поведения.

Другие исследователи рассматривают совместимость как феномен, образующий иерархию уровней. На нижнем уровне находится психофизиологическая совместимость темпераментов, согласованность сенсорных актов. Следующий уровень — психологический, предполагающий взаимодействие характеров, мотивов поведения. Далее — социально-психологический уровень (наиболее высокий), предполагающий согласование социальных ролей, интересов, ценностных ориентаций.

Между представленными уровнями совместимости нет достаточно четких границ. Включение того или иного уровня совместимости в межличностные отношения и совместно выполняемую деятельность связывается с конкретными условиями.

Изучая совместимость двух тренеров при управлении одной спортивной командой, Г. Д. Бабушкин выделяет пять уровней совместимости: профессиональный, психофизиологический, психологический, социально-психологический, социально-идеологический. Первый — самый низкий, последний — самый высокий уровень совместимости. В каждом уровне совместимости автор выделяет критерии, обуславливающие совместимость двух тренеров и срабатываемость. Для диагностики совместимости автор предлагает свою методику,

по результатам которой можно осуществлять комплектование руководства спортивной командой.

При анализе игровой спортивной деятельности Р. Л. Кричевский и И. Б. Антонова выделяют четыре «плана» совместимости: 1) совместимость, основывающаяся на сыгранности, сработанности партнеров. Данная совместимость обусловлена длительным взаимодействием партнеров; 2) операционально-ролевая совместимость. В основе ее лежит понимание партнерами замыслов и действий друг друга в различных игровых эпизодах; 3) совместимость в личностных чертах партнеров (основана на соответствии личностных черт партнеров); 4) совместимость в игровом общении, проявляющаяся в удовлетворенности партнерами межличностными отношениями, складывающимися между ними в ситуациях спортивной деятельности.

Неодинаковое понимание психологами феномена совместимости объясняется, возможно, тем, что вид совместно выполняемой партнерами деятельности влияет на содержание составляющих совместимости. Различные виды совместной деятельности (учебная, трудовая, спортивная и др.) имеют свои специфические особенности и возможно обусловлены определенными уровнями совместимости. Так, во внеигровом общении в спорте, в отличие от игрового, значимым критерием совместимости выступают жизненные цели, интересы партнеров по спортивной команде.

Срабатываемость в совместной деятельности. Понятия совместимость и срабатываемость имеют существенные различия. Совместимость характеризуется определенными критериями, по которым люди более всего подходят друг к другу. Срабатываемость выступает как результат совместной деятельности партнеров и обуславливается их совместимостью.

Н. Н. Обозов выделяет три компонента взаимодействия человека с человеком, позволяющие различить совместимость и срабатываемость: продуктивность деятельности и характер поведения; эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния и удовлетворения работой, собой, партнером; особенности взаимопонимания людьми друг друга — точность понимания, отождествляемость одной личности с другой.

Срабатываемость определяется как единство (оптимальность) взаимодействий членов группы при выполнении совместной конкретной деятельности. В качестве признаков срабатываемости группы выступают следующие: высокая продуктивность членов группы, точность и согласованность взаимодействий по пространственно-временным параметрам, надежность коллективной работы в сложных

условиях и др. Если в срабатываемости проявляется выгодность и успешность совместной деятельности, то в совместимости главным выступает субъективная удовлетворенность.

Формирование срабатываемости — это процесс взаимного приспособления партнеров друг к другу в большом диапазоне свойств и качеств — от элементарных сенсомоторных процессов до устойчивых свойств личности. При этом значимыми качествами выступают те, которые соответствуют требованиям совместной деятельности и проявляются в процессе выполнения совместной деятельности, способствуют регуляции усилий и обеспечивают благоприятные характеристики рабочего поведения. Важными качествами выступают также те, которые проявляются в общении, в выполнении роли и функций в совместной деятельности.

При анализе признаков срабатываемости группы выделяется критерий ее продуктивности, выражающийся в количестве произведенной продукции, в числе выполненных успешно операций, в объеме усвоенной информации, во времени, затрачиваемом на овладение упражнениями, и др.

При исследовании совместимости в групповой деятельности необходимым является изучение срабатываемости членов группы. Конечной целью при этом является определение критериев для отбора и комплектования рабочих (спортивных) групп, экипажей, бригад и т. д. Учитывая, что в групповой спортивной деятельности важным фактором выступают межличностные взаимоотношения, формирующиеся на основе совместимости, то поиск критериев совместимости при комплектовании спортивных групп является важным для обеспечения эффективности совместной деятельности.

7.2. Совместимость как фактор формирования межличностных взаимоотношений в группе

Взаимоотношения в группе. Совместимость людей и характер межличностных взаимоотношений взаимосвязаны между собой: совместимость является причиной формирования определенных взаимоотношений, а взаимоотношения выступают как следствие совместимости общающихся партнеров. Совместимость взаимодействующих партнеров выступает как фактор формирования взаимоотношений между ними.

При изучении совместимости и срабатываемости в групповой деятельности особое значение уделяется изучению взаимоотношений, выступающих как результат взаимодействия партнеров. Так, при изу-

чении работоспособности летного состава гражданской авиации показано, что не все авиационные происшествия обусловлены несовершенством технических средств. В качестве одного из факторов выступают индивидуально-психологические особенности партнеров, обуславливающие формирование неблагоприятных межличностных взаимоотношений между членами летного экипажа.

Особое внимание при планировании и комплектовании экипажей космических кораблей уделяется психологической совместимости, ибо взаимоотношения членов экипажа, сформировавшиеся на основе этого фактора, могут иметь негативный характер, затрудняющий выполнение поставленного им задания. Нарушения во взаимодействиях между членами экипажа могут привести к невыполнению отдельных операций или создать угрозу их срыва. Серьезные осложнения в групповом взаимодействии могут возникнуть задолго до критического момента и проявляться в виде отчуждения членов рабочей группы.

В исследованиях производственных коллективов важным объектом анализа выступают взаимоотношения, которые оказывают существенное влияние на состояние психологического климата в коллективе, на эмоциональное состояние работников, на их самочувствие и на работоспособность.

Особо остро стоит проблема взаимоотношений в супружеской жизни. Статистика в этой сфере показывает, что самой главной (наиболее часто проявляющейся) причиной семейных разводов считается некомплементарный или неконгруэнтный характер отношений между партнерами.

Характер межличностных взаимоотношений в группе свидетельствует о совместимости участников взаимодействия. Характер взаимоотношений играет существенную роль в процессе срабатываемости членов группы и в конечном результате совместно выполняемой деятельности. Однако при анализе литературного материала по проблеме совместимости и срабатываемости обнаруживаются некоторые противоречия. Подобные результаты становятся не вполне оправданными при экстраполяции их на другие виды деятельности. В этой связи возникает необходимость самостоятельного исследования данных вопросов с целью внедрения полученных результатов в практику туристской деятельности.

Рассмотрим связь между композицией — индивидуально-психологическим составом группы — и срабатываемостью ее членов. Согласно данным некоторых авторов, гомогенные (однородные) по индивидуально-психологическим особенностям группы образуют более стабильные объединения. Для них свойственна более высокая

удовлетворенность от принадлежности к группе. Показано также, что для групп, состоящих из одинаковых по степени авторитарности индивидов, характерна более благоприятная психологическая атмосфера, чем для групп, разнообразных в этом плане. В гетерогенных (разнородных) группах зачастую возникают трудности в сфере межличностного общения, что приводит к конфликтам, образованию замкнутых внутри себя группировок, враждующих между собой.

Для бригад рабочих, имеющих более высокие производственные показатели, характерен более благоприятный психологический климат в сфере межличностных взаимоотношений. Близкие эмоционально-межличностные контакты способствуют улучшению трудовой дисциплины, повышению ответственности к работе и производительности труда. В гомогенных группах, в сравнении с гетерогенными, наблюдалось меньшее число конфликтов, а их члены оценивались как чувствующие себя уверенными, безопасными.

Личностные особенности в структуре совместимости и срабатываемости. Важной личностной характеристикой индивида, оказывающей влияние на формирование межличностных взаимоотношений, является свойство темперамента, характеризующее направленность субъекта на внешний или внутренний мир — экстраверсия — интроверсия. Взаимное неприятие больше наблюдается в паре экстраверт — экстраверт. Устойчивая привлекательность проявляется в парах: интроверт — интроверт и интроверт — экстраверт.

К. Юнг выделяет и другие характеристики личности, по которым люди подразделяются на следующие типы: рациональный — иррациональный; мыслительный тип (логик) — эмоциональный тип (этик); ощущающий тип (сенсорик) — интуитивный тип (интуит). Эти личностные характеристики считаются врожденными и определяют конкретный вид информационного обмена личности со средой.

В психике человека выделяется четыре основных канала связи с окружающим миром. Первый канал самый мощный. Через него человек получает наиболее полную информацию о мире. Второй канал — продуктивный. По нему осуществляются активные действия человека, направленные вовне. Третий канал характеризуется невысокой энергетикой. Психические функции, размещенные в нем, оказываются наиболее уязвимыми для постороннего воздействия. Четвертый канал — суггестивный. Через него осуществляется внушение человека. Психические функции этого канала самые слабые. Однако есть люди с высокоразвитыми функциями этого канала и обладающие сильным внушением. Перечисленные функции представлены у людей неодинаково и проявляются по-разному.

В соответствии с выраженностью психических функций выделяется 16 психосоциотипов людей. Можно заранее прогнозировать характер взаимоотношений и результатов совместной деятельности в группе, составленной из определенных социотипов людей. Так, например, для организации туристских групп это положение имеет существенное значение.

На совместимость и формирование межличностных взаимоотношений существенное влияние оказывает темперамент человека, отражающий психическую деятельность.

Исследование значения темперамента в совместимости показало следующее. В постоянно общающихся парах встречаются преимущественно: холерик — флегматик; сангвиник — меланхолик. Несовместимыми парами считаются: холерик — меланхолик; сангвиник — флегматик. При одинаковых сочетаниях темпераментов легче всего уживаются два сангвиника, на втором месте флегматики, на третьем меланхолики. Труднее всего совместимы два холерика.

Характер отношений участников совместной деятельности в определенной мере обуславливается восприятием человека человеком. Об этом свидетельствуют исследования специалистов в области человеческих взаимоотношений А. А. Бодалева и Н. Н. Обозова. В этом восприятии проявляется «субъективное», обусловленное склонностью человека к оценке ситуации, другого человека, отношения к себе и т. п. Такое восприятие может служить возникновению конфликтного поведения, ухудшению психологического климата в группе, снижению срабатываемости участников совместной деятельности. Это значит, что могут быть выделены такие индивидуально-психологические особенности личности, которые определяют предрасположенность человека к восприятию другого человека, как нежелательного для общения и совместной деятельности, и ситуацию общения считать конфликтной.

Подобное явление, возникающее в общении и совместной деятельности, объясняется социально-перцептивным компонентом агрессивности человека, которое заключается в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Одинокие люди считают себя менее способными к межличностному общению. Можно предположить, что подобный стиль объяснения своих отношений с другими людьми может приводить человека к избеганию ситуации межличностного контакта. Подобная «самоизоляция» человека лишает возможности развития навыков общения, что может привести к дальнейшим неудачам в общении. Это показывает,

что у таких людей в наличии имплицитные концепции, лежащие в основе их интерпретации социального взаимодействия с другими.

Проблема избирательного восприятия ситуации рассматривается с точки зрения наличия и доступности соответствующих когнитивных схем. Эти схемы могут присутствовать или отсутствовать в чьем-то индивидуальном репертуаре, а доступность определяется готовностью, с которой схема применяется субъектом общения. Люди, оценивающие себя как «соревнователи», чаще всего, чем «кооператоры», имеют тенденцию рассматривать незнакомые лабораторные игры как игры со строгим соперничеством. Они чаще демонстрируют соперничающее поведение. Для таких лиц (соревнователей) более доступна схема строгого соперничества (несовместимости целей).

Кроме «соревновательных», существуют и другие характеристики личности, приводящие человека к определению внешней ситуации как конфликтной. Понятие «конфликтная личность» связано с человеком, который чаще других оказывается участником конфликтных ситуаций, т. е. обладает повышенной склонностью к восприятию ситуации как конфликтной и к конфликтному реагированию на внешние обстоятельства.

С психоаналитических позиций конфликтность личности может быть связана с негативизмом (враждебностью), заключающимся в демонстрации противодействия другому человеку. Негативизм проявляется в упрямстве, пренебрежительном отношении, в подозрительности, в стремлении к спорам и т. п. Эта модель поведения, по мнению психоаналитиков, передается по наследству и усваивается в процессе индивидуального развития. Это «влечение» к эмоциональному напряжению конфликтных ситуаций нередко оценивается как потребность в конфликтах. Как правило, такое влечение не осознается самим субъектом, оно трудно поддается коррекции. Наличие такого индивида в группе будет серьезным фактором, влияющим на психологический климат в коллективе.

Существенным фактором конфликтности личности выступает неадекватность сформировавшегося представления у человека о себе. Так, завышенная самооценка, не соответствующая реальным возможностям субъекта, тенденция к ее подтверждению за счет низкой оценки других приводят к возникновению межличностных затруднений, конфликтам. При этом у человека может возникать устойчивая ориентация на преимущественное восприятие негативных свойств окружающих, чем позитивных. А такое восприятие ведет к ухудшению взаимоотношений.

Кроме личностной предрасположенности к восприятию ситуаций как конфликтных, существенное влияние оказывают ситуативные факторы, например настроение как динамическое эмоциональное состояние. Настроение оказывает большое влияние на ход мышления в нестандартных случаях.

Таким образом, на возникновение конфликтных взаимоотношений в групповой деятельности влияют две группы факторов — субъективные (личностные особенности) и объективные (ситуационные). А. А. Реан при изучении влияния этих факторов предлагает исходить из принципа дополняемости действия ситуационных (обеспечивающих вариативность) и транситуационных (обеспечивающих постоянство поведения) факторов, утверждая, что в большинстве случаев детерминирующими факторами являются личностные факторы, тогда как ситуативные играют роль модулятора (определяя вариативность проявления личностных факторов). На наш взгляд, если ситуативными факторами можно управлять, снижая их влияние, то гораздо сложнее обстоит дело с личностными факторами, неподдающимися коррекции. В этой связи при комплектовании состава спортивных групп необходимо их учитывать.

Таким образом, совместимость выступает важнейшим фактором формирования межличностных взаимоотношений в группе. Выделены критерии совместимости, обуславливающие межличностные взаимоотношения. Подбор состава группы с учетом совместимости ее членов будет способствовать формированию благоприятных взаимоотношений, психологического климата и работоспособности группы.

7.3. Совместимость как фактор результативности групповой деятельности

Результативность групповой деятельности. Исследование совместимости и ее влияния на результативность совместной деятельности показывает достаточно тесную связь между уровнем совместимости членов диады и эффективностью вербального научения. Так, показано, что в условиях дефицита времени, отводимого на решение интеллектуальных задач, однородные группы работают лучше, чем разнородные по составу. Данная зависимость увеличивается по мере повышения трудности решаемых группой задач. Гетерогенные (разнородные) группы работают лучше, чем гомогенные при решении задач творческого характера.

Качество профессиональной подготовки специалистов зависит от ряда условий, одним из которых выступают межличностные взаи-

моотношения между студентами. Уровень успеваемости студентов находится в прямо пропорциональной зависимости от характера межличностных взаимоотношений, а последние в свою очередь зависят от психологической совместимости членов группы. Подобная тенденция проявляется и в учебной деятельности школьников.

Польские исследователи выявили различия в эффективности решения творческих задач между группами (диадами) различного состава. В одном случае оба члена группы были сходными в тенденции доминирования либо подчинения. В другом случае группы составлялись из доминантного и субмиссивного (подчиняемого) членов. Группы первого случая оказались более успешными при решении всех задач. Подобные результаты были получены и другим автором.

Проведенные А. А. Чечулиным исследования в области деятельности научных коллективов показали, что при наличии дифференциации ролевых отношений в коллективе наблюдается высокая работоспособность группы и эффективность выполняемой деятельности. Подобные результаты были получены Р. Х. Шакуровым при исследовании педагогического коллектива.

Сравнительная срабатываемость гомогенных и гетерогенных групп существенно зависит от содержания личностных характеристик, служащих референтом однородности. Разнородность по эмоциональным качествам, склонности к риску, характерологическим особенностям оказывает положительное влияние на работоспособность группы. Разнородность по чертам межличностного поведения (взаимной подозрительности, враждебности) влияет отрицательно.

Изучая влияние психологических факторов на результативность спортивной деятельности, Е. В. Ратушина (1997) выявила положительную взаимосвязь между эмоциональными взаимоотношениями членов группы и их срабатываемостью при совместной деятельности.

Формирование производственных бригад по критерию благоприятности эмоционально-психологических взаимоотношений способствует повышению производительности труда. Группы, составленные из друзей и приятелей, справляются хуже с заданиями гомеостатического типа по сравнению с группами, составленными из индифферентных друг к другу индивидов. В данном исследовании считается, что близкие и хорошие отношения между членами группы не оказывают положительного влияния на результативность совместной деятельности.

В некоторых исследованиях была установлена криволинейная зависимость между эмоционально-положительной контактностью и эффективностью групповой деятельности. Благоприятные межлич-

ностные взаимоотношения в группе могут оказывать двоякое влияние на деятельность — положительное и отрицательное. Критическим моментом здесь считается степень близости межличностных взаимоотношений. При умеренно положительной эмоциональной контактности проявляется позитивная корреляция между характером взаимоотношений и совместной деятельностью. При чрезмерной близости — негативное влияние.

Важным фактором срабатываемости людей в процессе групповой деятельности считается взаимопонимание, под которым понимается декодирование (расшифровка) партнерами сообщений друг другу. При этом значение этих сообщений с точки зрения воспринимающего информацию соответствует их значению с точки зрения коммуникатора (передающего информацию). Данный фактор приобретает высокую значимость в тех видах совместной деятельности, в которых требуется точность и быстрота выполняемых действий.

Подводя итог вышесказанному, следует заключить, что проблема совместимости и срабатываемости является достаточно актуальной для теории и практики спортивной деятельности. Многие результаты, приводимые в различных источниках, имеют разноречивый характер и требуют дальнейшего уточнения. На наш взгляд, противоречивость результатов объясняется специфичностью исследуемой совместной деятельности. Различные виды совместной деятельности имеют свою специфику, структуру, разные цели, содержание. Мы склонны к тому, что определенная совместная деятельность обуславливается характером совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров.

7.4. Проблема совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности

Совместно выполняемая спортивная деятельность, характерная для таких видов спорта, как футбол, хоккей, теннис, спортивная акробатика, туризм и др., является той чувствительной социальной средой, в которой совместимость членов спортивной команды проявляется наиболее ярко. Проведенные исследования в этой области показали, что на результаты выступлений спортсменов в командных видах спорта и на эффективность тренировочных занятий существенное влияние оказывают психологические факторы и, в частности, совместимость спортсменов. Невнимание тренеров к проблеме совместимости, пренебрежение ею при комплектовании рабочих спортивных

групп приводит к возникновению конфликтов, распаду спортивных групп и команд.

Спортивная деятельность характеризуется влиянием различных стресс-факторов на тренировках и соревнованиях, воздействие которых снижает взаимопонимание партнеров, ухудшает психологический климат, что сказывается негативно на результативности деятельности спортсменов. Особенно остро эта проблема стоит в спорте высших достижений, в видах спорта командно-игрового характера (волейбол, баскетбол, теннис, хоккей и т. п.). Неблагоприятная обстановка на тренировочных занятиях, психологический дискомфорт на соревнованиях сказываются отрицательно на настроении спортсменов, создавая нервозность, вызывая эмоциональную неустойчивость, неудовлетворенность действиями партнера. Все это сказывается на спортивной мотивации, результативности тренировочной и соревновательной деятельности как отдельных спортсменов, так и команды в целом. На наш взгляд, одним из сильнодействующих факторов здесь выступает несовместимость партнеров по совместной деятельности. Это достаточно убедительно показано в исследовании совместимости акробатических составов Е. В. Ратушиной (1997).

Формирование межличностных взаимоотношений в спортивных командах осуществляется в соответствии с общими закономерностями, выявленными психологами при исследовании формальных организаций. Учет наработанных результатов в этом направлении позволит более эффективно управлять тренировочным процессом в спортивных командах. На формирование взаимоотношений в спортивной команде существенное влияние оказывает статус (положение) спортсмена в команде, который, в свою очередь, определяется уровнем спортивного мастерства и рядом личностных качеств, характеризующих отношение спортсмена к коллективу. Характерно, что уровень спортивного мастерства спортсмена и складывающиеся межличностные взаимоотношения с другими членами команды могут не совпадать: тот или иной компонент статуса может иметь различную степень выраженности. Идеальным вариантом здесь выступает соответствие спортивного мастерства характеру взаимоотношений. Как показал в своих исследованиях Ю. А. Коломейцев (1984), взаимоотношения будут прочными в том случае, если участники общения имеют примерно одинаковый статус.

Анализ выступлений теннисистов на турнире свидетельствует о том, что 79% из них, являющихся победителями в парном разряде, никогда не были победителями в одиночных играх. Число теннисистов, занявших первые места в одиночных и парных играх, составило

всего 10%. На основании этих результатов можно говорить о довольно высокой значимости совместимости игроков для совместной игры. В этом нас убеждают результаты наших наблюдений за выступлениями бадминтонистов. Подобные результаты были получены при исследовании совместимости в командных видах гребли. В данных исследованиях показано, что не всегда выступают успешно экипажи, составленные из победителей в одиночных соревнованиях.

Из материалов приведенных исследований можно заключить следующее. Далекое не всегда являются эффективными в групповых видах спорта группы, составленные из победителей в одиночных соревнованиях. Кроме уровня спортивного мастерства, важным фактором здесь выступает совместимость партнеров по совместно выполняемой спортивной деятельности. В игровых видах спорта критерии совместимости одни, в других видах спорта — другие критерии. В этой связи при комплектовании спортивных групп необходимым является следующее. Выявить критерии совместимости партнеров и комплектовать состав спортивной группы с учетом этих критериев. Лишь выполнив эту работу, можно ожидать успешную срабатываемость членов группы и прогнозировать достижение высоких спортивных результатов команды.

Для практики спорта представляют определенный интерес в этом плане исследования И. Ф. Андрушишина. Автором выявлены положительные и отрицательные личностные и межличностные детерминанты совершенствования межличностно-функционального взаимодействия и успешности соревновательной деятельности волейболистов. В качестве субъективных психологических факторов, в наибольшей степени детерминирующих эффективность межличностно-функционального взаимодействия и технико-тактических действий, выделены следующие: высокая обучаемость, активность, расчетливость, реактивная уравновешенность, склонность к коллективным действиям, средний уровень мотивации, позитивизм, деловая интеграция. Отрицательными факторами оказались следующие: низкий уровень командной тревожности, неблагоприятная психологическая атмосфера в команде, неадекватная общительность, низкая способность к обучению, высокая психическая напряженность, беспокорство, тревожность (личностная), высокий уровень мотивации, ориентация на избегание неудач, пассивность (подчиненность), негативизм. В сыгранности волейбольных команд наиболее значимыми свойствами личности выступают следующие: экстраверсия, общий интеллект, склонность к самоконтролю, тревожность, умение взаимодействовать в условиях коллективной игры.

Исследование совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности предусматривает выход на практическое использование полученных результатов, а именно на комплектование спортивных групп. Результаты исследований, проведенных Е. В. Ратушиной (1997) на спортивной акробатике, позволили автору выявить критерии совместимости партнеров в этом виде спорта. При комплектовании акробатических составов автор предлагает учитывать совместимость индивидуально-психологических особенностей партнеров следующим образом:

1) адекватные сочетания силы, подвижности и уравновешенности нервных процессов, при этом наиболее эффективным считается сочетание средних уровней этих показателей;

2) различные сочетания умеренных и низких уровней личностной тревожности;

3) сочетание экстраверт — интроверт(-ы);

4) гомогенные сочетания по признакам рациональность — иррациональность, при этом наиболее благоприятным считается сочетание рационалов;

5) наличие в составе спортсмена этического типа с интровертной направленностью;

6) сочетание лидер — ведомый(-ые);

7) идентичное восприятие временных интервалов.

Как показала автор в своем педагогическом эксперименте, учет совместимости индивидуально-психологических особенностей акробатов-групповиков при комплектовании спортивных составов позволяет ускорить процесс срабатываемости группы, создать благоприятный психологический климат и успешно выступать на соревнованиях.

При обосновании комплектования пар в настольном теннисе наиболее рациональным сочетанием по экстраверсии является экстраверсия — интроверсия, менее рациональным интроверсия — интроверсия. Нежелательным будет сочетание экстраверт — экстраверт. Кроме этих характеристик, важными выступают следующие: сенсомоторное реагирование — точность реакции на движущийся объект, чувство времени, быстрота вероятностного прогнозирования; свойства внимания: распределение и переключение. По данным свойствам партнеры должны быть подобны (одинаковая выраженность свойств). Такие личностные характеристики, как стиль мышления (алгоритмический и эвристический) и экстраверсия — интроверсия, должны быть противоположными у игроков.

Значимыми показателями при комплектовании экипажей в командных видах гребли являются следующие: низкая совестливость,

импульсивность — собранность, низкие показатели по шкалам покорность — доминантность, социабельность — самостоятельность (по 16 ФЛО Кэттелла).

Эффективность совместной деятельности и формирование оптимальных межличностных взаимоотношений обусловлены тремя видами совместимости — социальной, психологической и психофизиологической. Эти три вида совместимости проявляются во всех видах деятельности, в том числе и спортивной. Для срабатываемости членов группы не является обязательным наличие совместимости по всем трем видам. Полная совместимость членов группы предполагает оптимальное сочетание всех ее видов и наличие определенного соотношения между ними, их взаимодополняемость. В различных видах спортивной деятельности тот или иной вид совместимости выступает на первый план, становится ведущим и обуславливает эффективность совместной деятельности. Значимость вида совместимости будет определяться особенностями спортивной деятельности, ее задачами, требованиями к личности.

Когда встает вопрос комплектования спортивных групп, составов, звеньев, экипажей, важным моментом для тренера являются особенности совместно выполняемой спортивной деятельности, организация взаимодействия партнеров.

Выделяются два вида организации совместно выполняемой спортивной деятельности:

- 1) совместно-последовательная, характерная для эстафет, в легкой атлетике, плавании и др.;
- 2) совместно-одновременно-параллельная (гребля, парное фигурное катание и др.);
- 3) совместно-взаимосвязанная (баскетбол, хоккей, волейбол и др.).

На наш взгляд, данная классификация недостаточно точно и полно отражает сущность совместимости и срабатываемости в процессе групповой деятельности. Более приемлемой для теоретических и практических целей мы считаем классификацию Е. В. Ратушиной (1997). Автор выделяет следующие три вида совместной деятельности:

- 1) последовательно выполняемая совместная деятельность, имеющая место в спортивных играх (командных и парных);
- 2) синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная). Этот вид деятельности характерен для отдельных элементов фигурного парного катания, спортивной акробатики; художественной гимнастики (командные упражнения), синхронного плавания, синхронных прыжков на батуте, командной гребли и т. п.;

3) одновременно выполняемая совместная деятельность (контактная). Этот вид деятельности имеет место в спортивной акробатике (пары, тройки, четверки), в отдельных элементах фигурного катания (поддержки, броски).

Каждый из этих видов, а также каждый вид спорта из этих видов имеет свои специфические особенности. Поэтому критерии совместимости для каждого из этих видов будут существенно отличаться от других. В этой связи является необходимым поиск критериев совместимости для каждого конкретного вида спортивной деятельности и на этой основе осуществлять комплектование спортивных групп.

Существенное значение в совместимости и срабатываемости имеет структура ролевых взаимоотношений в группе. Так, причиной хорошей обучаемости группы является оформленная структура ролей. В спортивных командах выделяются различные роли: социальная, межличностная, функциональная. Более существенной для спортивной команды является функциональная роль игрока, которая проявляется в том поведении, которое ожидается от спортсмена другими участниками команды в соответствии с распределением соревновательных функций (нападающий, защитник, разыгрывающий и т. д.). Важным моментом в срабатываемости является то, чтобы эта роль была принята и усвоена игроком. В противном случае возможно проявление конфликтного поведения со стороны этого игрока. В исследованиях показано, что правильное распределение ролевых функций, основанное на учете индивидуальности игрока, его подготовленности, ряде личностных качеств, обуславливает эффективность групповой деятельности.

Важным фактором при дифференциации ролевых функций, а также для эффективности групповой деятельности является лидерство. Лидерство выступает как способ и средство организации групповой деятельности. В то же время оно может рассматриваться и как определенный механизм, извлекающий дополнительные скрытые возможности в команде. Оптимальное развитие процесса лидерства и определенные сочетания в системе «лидер — исполнитель» можно рассматривать как фактор совместимости и срабатываемости спортивной группы. Это показано в исследовании Е. В. Ратушиной. Наиболее оптимальным сочетанием в акробатическом составе является «лидер — исполнитель (ведомый)». Отсутствие лидера в группе считается неблагоприятным симптомом.

Исследования, проведенные А. В. Мальчиковым в спортивно-игровых коллективах, показали следующее. Существуют две основные лидерские роли: 1) роль инструментального или делового лидера, действия которого направлены преимущественно на решение постав-

ленной перед группой задачи; 2) роль экспрессивного (эмоционального) лидера. Его действия направлены преимущественно на межличностные взаимоотношения. В спортивной практике нередко случается, когда обе эти роли выполняет один и тот же спортсмен.

В исследованиях В. И. Румянцевой, при изучении спортивно-игровых команд высшей лиги обнаружена тенденция универсализации лидерских функций. Роль эмоционального лидера и делового выполняет один и тот же спортсмен.

Достижение высоких спортивных результатов в некоторой степени определяется и совместимостью между тренером и спортсменом. Так, Ю. А. Коломейцев (1984) показал, что ученики, имеющие сходство со своим тренером по показателю «подвижность — инертность», добиваются больших успехов в спорте, чем те, у которых такого сходства не наблюдалось. Психофизиологическая совместимость отражается и на эмоциональном восприятии темпа, на поведении, на всей личности. «Подвижные» тренеры неодобрительно отзывались о своих «инертных» учениках; «инертным» тренерам не нравилось подвижное поведение ученика. Вполне естественно, что неудовольствие тренера, вызванное поведением ученика, может сказаться на желании у него работать с такими спортсменами в полную силу.

На наш взгляд, психофизиологические особенности личности спортсмена не могут определять симпатию или антипатию между тренером и спортсменами, а также совместимость. Скорее всего, основным здесь выступает уровень спортивных достижений спортсмена и оправдание ожиданий тренера. Социальные ожидания тренера характеризуются тем, что тренер ожидает от спортсмена высоких результатов, к которым тренер его готовит. В случае не оправдавшихся ожиданий тренер проявляет неудовлетворенность выступлениями спортсмена и его внимание к такому спортсмену снижается. Тренер не видит в нем перспективного спортсмена.

Таким образом, совместимость выступает важнейшим фактором срабатываемости партнеров по совместной деятельности и служит основой для комплектования спортивных групп и достижения высоких спортивных результатов.

Выполнение групповой деятельности сопряжено с характером межличностных отношений в группе, которые, как было показано нами выше, зависят от совместимости членов группы. В этой связи возникает необходимость поиска критериев совместимости при комплектовании туристских групп и связок. Причем мы не можем воспользоваться в данном случае результатами исследований, проведенных на других видах спорта, существенно отличающихся от туризма.

Для поиска критериев совместимости в группе возникает необходимость изучения срабатываемости ее членов при выполнении технических действий, характерных для конкретного вида спорта.

Психофизиологическая совместимость проявляется при выполнении совместных технических действий (контактных и бесконтактных, одновременно выполняемых и последовательно выполняемых).

Психологическая совместимость проявляется в процессе общения спортсменов на отдыхе. Проявления совместимости обнаруживаются в поведении спортсменов, в реакциях на замечания и действия партнеров.

Социально-психологическая совместимость проявляется в способах и средствах достижения целей, в ориентации на различные ценности, в понимании значимости спорта для человека и т. п.

Мы полагаем, что критерии совместимости спортсменов можно будет установить на основе сопоставления срабатываемости с индивидуально-психологическими особенностями личности.

Функционирование спортивной группы как автономного образования в значительной степени обуславливается совместимостью ее членов, влияющей на срабатываемость и психологический климат. Именно психологический климат в группе является своеобразной средой (условием) для нахождения в ней членов группы или уходом в другой коллектив.

7.5. Психологическая совместимость и срабатываемость в игровых спортивных командах

Игровое взаимодействие. В теории спорта определение «спортивная тактика» трактуется неоднозначно. Связано это со сложностью изучения проблемы. Ведь в тактике результат невозможно измерить ни метрами, ни очками, ни секундами. Многие процессы скрыты от внешнего восприятия и оценок, так как зачастую они обусловлены психологическими особенностями личности спортсмена.

На протяжении многих лет тактику определяли как «искусство ведения спортивной борьбы». Данное определение отражает все стороны подготовленности спортсмена, уровень его мастерства в целом. Это широкий круг знаний, умения получать и анализировать информацию, принимать решения, степень проявления двигательных качеств и функциональной подготовленности, способность распределять собственные силы в ходе соревнований, возможность корректировать свое поведение и влиять на состояние как партнеров, так и противников, оптимизация групповых и командных взаимодействий

и многое другое. Тактику трактуют неоднозначно и широко, связывая ее с тактикой соревновательной деятельности, тактическим мастерством спортсмена, тактическим мышлением, тактикой поведения, техникой, тем самым не определяя четких границ между отдельными компонентами соревновательной деятельности.

Из всех научных категорий, выработанных в ходе развития спортивной науки, понятие «тактика» наиболее всеобъемлющее, так как оно отражает не одно какое-то явление, а целый комплекс, составляющий существо противоборства. Многие авторы определяют спортивную тактику как *систему* специальных знаний, умений, навыков и определенных качеств тактического мышления спортсмена, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях взаимодействия с противником или партнером. Система — это совокупность элементов, связанных между собой и составляющих единое целое, необходимое для успешной организации какой-либо деятельности. Тактика состоит из элементов: знаний и умений, основанных на познавательных психических процессах (ощущении, восприятии, представлении, воображении, памяти, мышлении, внимании). Они связаны между собой и проявляются в спортивной деятельности.

Современная тенденция в развитии баскетбола определяет направленность тактической подготовленности игроков на достижение высоких результатов. Прделанный анализ работ позволил фиксировать, что в спортивных играх деятельность спортсмена протекает, во-первых, в условиях постоянного изменения игровых эпизодов, приводящих к столкновению мотивов играющих, что нередко становится причиной конфликтных ситуаций. Во-вторых, многообразие вариантов тактических взаимодействий сопровождается скоростью выбора целесообразных действий, которые не только ограничены во времени, но и являются базой, на основе которой устанавливается согласованность между партнерами. В-третьих, моторная сложность технических и тактических приемов протекает на фоне постоянной психологической напряженности в борьбе с соперником, способствует полной реализации индивидуальных возможностей спортсмена. В-четвертых, все, о чем говорилось выше, сопряжено с непрерывным потоком информации о комплексе движущихся объектов (мяч, партнер, судьи и т. д.). Это позволяет судить о многослойном комплексном воздействии игровой деятельности на баскетболистов. Безусловно, именно тактические способности спортсмена являются решающими для игровой деятельности, а в условиях равенства физической

и технической подготовленности тактические способности игроков приобретают доминирующее значение.

В спортивных играх различные авторы определяют тактику как организацию индивидуальных и командных действий игроков, направленных на достижение победы над противником и осуществляемых с помощью присущих тому или иному виду спорта технических средств в пределах норм, установленных правилами.

Тактика — это комплекс индивидуальных, групповых и командных действий, наиболее целесообразно используемых с учетом конкретного противника и особенностей поединка в целях завоевания игрового преимущества и в конечном итоге победы. Главная задача тактики — правильно выбрать и творчески использовать в каждой конкретной игре средства, способы и формы ведения спортивной борьбы, ведущие к победе над конкретным противником в конкретных условиях.

Зачастую рациональные командные действия игроков подготавливаются заранее, в виде схем, игровых комбинаций и содержат несколько вариантов. Самое главное, в зависимости от конкретных условий, выбрать подходящий и использовать в данной атаке.

Тактика является основой поведения спортсменов в игре, потому что тактика включает в себя действия, предназначенные для решения частных задач игры, способные наладить эффективное взаимодействие игроков. Причем это приводит к «промежуточному выигрышу», приближающему команду к конечной цели.

Цель тактической подготовки в баскетболе — дать игроку знания, научить принимать единственно верное решение в сложной игровой ситуации, привить такие качества, которые способствовали бы успешной игровой деятельности. Поэтому возникает необходимость научного поиска способов контроля за эффективностью технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Психологическая совместимость и срабатываемость выступают как условия, необходимые для взаимодействия.

Совместимость и срабатываемость в баскетбольной команде. Понятие «команда» давно перешагнуло рамки спорта. На сегодняшний день подобный метод организации людей активно используется в бизнесе, политике и других сферах человеческой деятельности. Фактически это одна из самых эффективных форм управления. Для того чтобы управлять командой, необходимо знать закономерности ее становления, особенности процессов, происходящих в ней. Когда говорят о спортивной команде, то обычно подразумевают группу

спортсменов, работающих совместно для достижения своих индивидуальных, а также коллективных целей.

Работа по командообразованию будет неполной, если не учитывать некоторые различия между индивидуальными возможностями игроков и их возможностями в процессе групповой деятельности. Успешность выступления команды зависит от того, насколько полно она может преобразовывать потенциальные возможности игроков в коллективную деятельность. Интересным является тот факт, что из всех командных видов спорта в баскетболе выявлена наименьшая значимость индивидуальных действий в процессе игры и наибольшая значимость групповых. Ошибочные групповые действия приводят к двум видам потерь: мотивационным и координационным. Мотивационные потери происходят в том случае, когда игроки команды не вкладываются полностью. Например, они могут предположить, что одна или две «звезды» «сделают погоду», и поэтому слегка расслабляются. Координационные потери возникают в связи с нарушением согласованности действий игроков или если применяется неэффективная стратегия. Например, два игрока не пошли на подбор мяча, считая, что это сделает партнер.

Ошибки в принятии решений зачастую более поучительны, чем успехи, особенно когда последние становятся нормой. Акцент на ошибках дает дополнительное преимущество в легкости использования результатов. Если вы знаете, что та или иная ситуация постоянно приводит к отклонениям и ошибкам, то сможете избежать ее или исправить положение вовремя.

Игровое взаимодействие зависит от двух групп факторов. К первой группе относятся субъективные факторы: согласованность в оценке игровой ситуации, способность партнеров прогнозировать действия друг друга, склонность партнеров взаимодействовать друг с другом. Ко второй группе относятся объективные факторы, определяющие сложность спортивно-игровой деятельности (условия дефицита времени и информации).

Эффективность деятельности группы зависит от действий каждого индивида, от уровня развития всех тех качеств, которые необходимы для успешной деятельности. Одним из важнейших факторов, от которых зависит успех действий в группе, является психологический фактор.

Во время матча тренерам команд и баскетболистам постоянно приходится решать игровые задачи различной сложности. Развитие тактического мышления дает возможность как тренеру, так и спортсмену находить в процессе игры самые рациональные методы ее веде-

ния. Оно освобождает команду от досадных неожиданностей, дает возможность с легкостью противостоять внезапным действиям противника, легко решать поставленные перед командой задачи.

Результат групповых и командных действий в баскетболе определенным образом обусловлен соотношением индивидуально-психологических особенностей взаимодействующих игроков. В одних случаях это благоприятно влияет на результат, в других — наоборот. В этой связи одна из важнейших задач психологического обеспечения тренировочного процесса баскетболистов — учет индивидуально-психологических особенностей партнеров при взаимодействии.

Спортивные звенья, созданные из игроков, у которых не обнаружено значимых корреляционных связей между индивидуальными показателями психомоторики, действуют менее эффективно, но после направленных методических рекомендаций эффективность их действий увеличивается.

В игровой деятельности выделяется 4 вида совместимости:

1) совместимость, основанная на сыгранности, сработанности (обусловлена длительным взаимодействием);

2) операционно-ролевая совместимость (в ее основе хорошее понимание партнерами замыслов и действий друг друга);

3) совместимость в личностных чертах (взаимосоответствие личностных черт партнеров);

4) совместимость в игровом общении (проявляется в удовлетворении партнерами межличностными отношениями, складывающимися между ними в ситуациях спортивной деятельности).

Современная тенденция в развитии баскетбола определяет направленность тактической подготовленности игрока на достижение высоких результатов. Деятельность баскетболиста протекает при лимите времени для выполнения игровых действий (правила 3, 5, 8, 24 секунд), выполнение действий при непосредственном соприкосновении с соперником и при его активном сопротивлении (единоборства, борьба за отскок мяча и т. д.), необходимости взаимодействовать с партнерами, понимать их замыслы, предугадывать будущие действия, организовывать совместные операции, а также при большом напряжении игры, ведь нередко игра идет очко в очко, и судьба матча часто решается на последних секундах матча.

Количество успешно завершенных тактических комбинаций команды напрямую зависит от степени согласованности действий спортсменов.

Основные блоки взаимосвязанных процессов и качеств в целостной психической деятельности для баскетболиста составляют:

– особенности процессов в перцептивной и сенсомоторной сфере (интенсивное, распределенное и быстро переключаемое внимание, быстрота реакции выбора и реакции антиципирования, сенсомоторная координация);

– особенности процессов в интеллектуальной сфере (быстрота оценки обстановки, «усматривание» конечного решения в цепи решений, прогнозирование наиболее вероятных изменений ситуаций в ближайшем будущем);

– особенности темперамента и характера (подвижность нервной системы, реактивность, эмоциональная устойчивость, экстравертированность и т. д.);

– особенности волевых качеств (инициативность, решительность);

– особенности направленности личности (мотивация личных и командных достижений).

Любые взаимодействия людей характеризуются отличительными чертами — совместимостью и сработанностью партнеров. Под сработанностью подразумевается сыгранность спортивной команды. Сыгранность — это общее качество команды, необходимое для успешного решения поставленных задач, т. е. слаженность, четкое взаимодействие игроков на площадке, опирающееся на общее для команды или ее звеньев идеи игры в целом, умение отгадывать тактические замыслы партнеров, своевременно оказывать необходимое содействие в их реализации. Между совместимостью и срабатываемостью могут быть различные отношения. Оптимальное сочетание — когда одно способствует другому, т. е. совместимость влияет на срабатываемость.

Также нельзя забывать и о совместимости тренера и спортсмена, которая состоит из трех компонентов: гностического (взаимоотношения между ними), коммуникативного (оптимальное взаимодействие тренера и спортсмена путем речевых и неречевых способов общения) и личностного (общность и единство взглядов, убеждений, характерологических взглядов, стремлений).

Для развития команды можно использовать различные подходы, например, менять общую стратегию, корректировать учебно-тренировочные планы, улучшать благосостояние игроков и т. д. Но можно применить и психологический подход, направив его на игроков и внутреннюю организацию команды.

7.6. Технология обоснования критериев психологической совместимости

При обосновании критериев психологической совместимости в спортивной команде желательно использовать комплекс методов и методик. К ним можно отнести следующие: определение психосоциотипа; личностный опросник Кеттелла; методика Т. Лири для определения преобладающего типа отношения к людям; тест Срасов (Н. Н. Обозов) для определения совместимости и срабатываемости; психологическая атмосфера в группе (методика Ю. Л. Ханина); шкала приемлемости Н. Н. Обозова для определения желания спортсмена работать с тем или иным партнером; тест межличностной дистанции Н. Н. Обозова; методика гомеостат для определения срабатываемости в парах, четверках; тест ситуативной тревожности как состояния и как личностной характеристики (Ю. Л. Ханин); психогеометрический тест С. Деллингера для определения комплекса личностных качеств; тесты для определения спортивной мотивации (Е. Г. Бабушкин, Г. Д. Бабушкин); педагогическое наблюдение для определения срабатываемости при разучивании и выполнении упражнений в совместной деятельности; методика САН для определения самочувствия, активности, настроения при выполнении совместной деятельности, тип социального поведения в конфликтной ситуации (Томас). Это не полный перечень методик. Экспериментатор, выявляющий критерии психологической совместимости в том или ином виде спорта, должен подобрать комплекс методик с учетом вида спортивной деятельности.

Поиск критериев психологической совместимости спортсменов в команде включает в себя ряд технических процедур в следующей последовательности.

1. Составить психологическую характеристику вида спорта.
2. На основе психологической характеристики составить требования спортивной деятельности к личностным качествам спортсмена.
3. Составить комплекс личностных качеств, способствующих успешному выполнению спортивной деятельности (чувство времени, скорость реакции, рефлексивность, социотип, тип нервной системы и др.).
4. Выявить сформированность личностных качеств у спортсменов.
5. Методом наблюдения определить срабатываемость спортсменов в совместной деятельности в условиях соревнований.
6. По показателям срабатываемости разделить спортсменов на две группы: срабатываемые и низкосрабатываемые.

7. Определить личностные качества в срабатываемых группах и низкосрабатываемых группах. Этим самым находим критерии психологической совместимости спортсменов.

8. На основе результатов тестирования и наблюдения уточняется комплекс личностных качеств, являющихся критериями психологической совместимости.

9. Комплектование спортивных групп с учетом психологической совместимости партнеров и проведение наблюдений на тренировках и соревнованиях за поведением спортсменов для окончательного уточнения критериев психологической совместимости.

Контрольные вопросы и задания

1. Совместимость и срабатываемость в спорте.

2. Виды совместимости. Влияние совместимости на срабатываемость партнеров в спорте.

3. Межличностные взаимоотношения в спортивных группах и их влияние на совместимость.

4. Совместимость как фактор результативности групповой спортивной деятельности.

5. Совместимость в структуре результативности спортивной деятельности (командно-игровой, парно-игровой, парной акробатике и других видах спортивной деятельности).

6. Критерии совместимости в последовательно выполняемой совместной деятельности (спортивные игры).

7. Критерии совместимости в одновременно выполняемой (контактной) деятельности (спортивная акробатика и др.).

8. Критерии совместимости в синхронно выполняемой деятельности (бесконтактная).

9. Критерии совместимости в групповых видах спорта экстремального характера.

10. Разработайте технологию обоснования критериев психологической совместимости в спортивной деятельности в конкретном виде спорта.

Список литературы

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. — Омск : СибГАФК, 2001.

2. Кудрявцева, О. С. Формирование игровой коммуникации в условиях неопределенности ситуаций у юных баскетболисток : дис. ... канд. пед. наук. — Сургут, 2005.

3. Марушкин, Ю. Ф. Сыгранность футбольной команды в связи с индивидуальными особенностями оперативного мышления футболистов : дис. ... канд. пед. наук. — М. : ГЦОЛИФК, 1984.

4. Психология спорта и физического воспитания : учебник для факультетов физической культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Сургут : СГУ, СибГУФК, 2013.

5. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006.

6. Ратушина, Е. В. Комплектование парно-групповых составов спортивной акробатики на основе учета совместимости индивидуально-психологических особенностей партнеров : дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Ратушина. — Омск : СибГАФК, 1998.

Тестовые задания для проверки знаний

Первый раздел

1. Назовите два вида совместимости:
 - а) групповая и межличностная;
 - б) межличностная и индивидуальная;
 - в) индивидуальная и групповая.
2. Когда один индивидуум проявляет сильное стремление к лидерству, а другой потребность в повиновении, — это:
 - а) конгруэнтность потребностей;
 - б) комплиментарность потребностей;
 - в) комплиментарность навыков;
 - г) комплиментарность знаний.
3. Когда два индивидуума обладают сходными потребностями и эти потребности взаимно удовлетворяются одним и тем же межличностным отношением, — это:
 - а) общность ценностей;
 - б) комплиментарность навыков;
 - в) конгруэнтность потребностей;
 - г) комплиментарность потребностей.
4. Когда недостаточные способности одного индивидуума компенсируются способностями другого, — это:
 - а) комплиментарность навыков;
 - б) конгруэнтность потребностей;
 - в) комплиментарность потребностей.

5. Когда два или более индивидуумов имеют общую систему ценностей и правил поведения, — это:
 - а) общность ценностей;
 - б) комплиментарность навыков;
 - в) комплиментарность знаний.
6. Перечислите уровни совместимости:
 - а) психофизиологический;
 - б) социально-физиологический;
 - в) социально-психологический;
 - г) психологический.
7. Единство взаимодействий членов группы в условиях конкретной совместной деятельности — это:
 - а) срабатываемость;
 - б) совместимость.
8. Наибольшую устойчивость межличностной привлекательности испытывают пары:
 - а) интроверт — интроверт;
 - б) экстраверт — экстраверт.
9. Часто испытывают взаимное неприятие пары:
 - а) экстраверт — экстраверт;
 - б) интроверт — экстраверт.
10. Социально-психологический показатель сплоченности группы, отражающий возможность бесконфликтного общения и согласованности действий ее членов в условиях совместной деятельности, называется:
 - а) межличностная совместимость;
 - б) срабатываемость;
 - в) групповая совместимость.

Второй раздел

11. Дайте правильное определение понятию «совместимость»:
 - а) единство взаимодействий членов группы в условиях конкретной совместной деятельности;
 - б) затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния организма;
 - в) общность объектов в некоторых свойствах, или по существу, которая обеспечивает возможность их взаимодействия.
12. Выберите правильный вариант ответа: выделяют три компонента взаимодействия человека с человеком, позволяющие различить «совместимость» и «срабатываемость»:
 - а) продуктивность деятельности и характер поведения;

- б) эмоционально-энергетические затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния и удовлетворения работой;
 - в) особенности взаимопонимания людьми друг друга — точность понимания;
 - г) успешность групповой деятельности;
 - д) специфика вида деятельности.
 - 1. А, Г, Д.
 - 2. Б, В, Г.
 - 3. В, Г, Д.
 - 4. А, Б, В, Г, Д.
 - 5. А, В.
 - 6. А, Б, В.
13. Дайте правильное определение понятию «срабатываемость»:
- а) затраты, проявляющиеся в физиологических показателях состояния организма;
 - б) общность объектов в некоторых свойствах или по существу, которая обеспечивает возможность их взаимодействия;
 - в) единство взаимодействий членов группы в условиях конкретной совместной деятельности.
14. Выберите правильный вариант ответа.
Результативность группы определяется:
- а) индивидуальными показателями мастерства индивида в виде спорта;
 - б) параметрами вида спорта;
 - в) спецификой выполнения упражнений;
 - г) оптимальным сочетанием группы по их индивидуально-психологическим параметрам.
 - 1. А, Б, В, Г.
 - 2. В, Г.
 - 3. А, В.
 - 4. Б, В, Г.
 - 5. А, Г.
 - 6. Б, В.
15. Выберите правильное определение понятия «рефлексия»:
- а) знание и понимание своих действий;
 - б) возможность интеграции однородных элементов системы;
 - в) форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами;

- г) знание и понимание своих действий в процессе деятельности, а также форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами.
16. Рефлексивное мышление является частью:
- а) технической подготовки;
 - б) тактической подготовки;
 - г) физической подготовки.
17. Рефлексивностью обладают спортсмены, занимающиеся следующими видами спорта:
- а) гимнастика, фигурное катание, аэробика;
 - б) футбол, хоккей, баскетбол;
 - в) фехтование;
 - г) бокс, борьба;
 - д) все виды спорта.
18. Интуиция спортсмена в соревновательных условиях носит характер:
- а) дидактический;
 - б) интеллектуальный;
 - в) прогностический;
 - г) эвристический.
19. Роль интуиции сводится к:
- а) реализации интеллектуальных компонентов;
 - б) конструированию модели прогноза и действия;
 - в) двигательным свойствам спортсмена;
 - г) индивидуальным показателям спортсмена.
20. Обязательным моментом спортивной борьбы выступает:
- а) рефлексия;
 - б) вработываемость;
 - в) эффективность;
 - г) интуиция.

Третий раздел

21. Для каких видов спорта характерна совместно выполняемая спортивная деятельность: 1) футбол; 2) хоккей; 3) теннис; 4) стрельба; 5) биатлон; 6) шорт-трек; 7) туризм?
- 1) 2, 1, 7, 4, 6.
 - 2) 6, 5, 4, 3, 1.
 - 3) 1, 2, 3, 7.
 - 4) 7, 3, 5, 2.

22. Что понимается под совместимостью?
- 1) Взаимодействие элементов системы, каждый сам с собой;
 - 2) возможность интеграции однопорядковых элементов системы или отдельного элемента с целой системой;
 - 3) интеграции отдельных элементов системы.
23. Психологическая совместимость является ведущим фактором для:
- 1) результативности совместно выполняемой деятельности;
 - 2) оценки отдельного индивида в составе команды;
 - 3) определения влияния одного индивида на выполняемую деятельность.
24. Какие основные способы балансирования, направленные на удержание партнера, выделяются в парно-групповой акробатике: 1) перемещение опоры во фронтальной плоскости; 2) перемещение опоры в горизонтальной плоскости; 3) перемещение опоры в горизонтальной и вертикальной плоскостях — пассировка; 4) изменение угла наклона плоскости опоры от первоначального положения?
- 1) 3, 4, 1.
 - 2) 2, 4, 1.
 - 3) 3, 2, 1.
 - 4) 3, 2, 4.
25. Ведущая роль в балансировании в парной акробатике принадлежит?
- 1) нижнему партнеру;
 - 2) верхнему партнеру;
 - 3) нижнему и верхнему партнерам.
26. Сущность балансового взаимодействия спортсменов в парно-групповых упражнениях заключается в оптимальном согласовании двигательных действий акробатов по: 1) пространственным параметрам; 2) временным параметрам; 3) силовым параметрам; 4) весовым параметрам; 5) росто-весовым параметрам.
- 1) 1, 2, 3.
 - 2) 3, 4, 5.
 - 3) 5, 4, 1.
 - 4) 5, 4, 2.
27. В каких видах спорта совместимость будет оказывать влияние на срабатываемость для результативности деятельности

спортсменов: 1) волейбол; 2) стрельба; 3) футбол; 4) спортивная акробатика; 5) баскетбол; 6) шорт-трек?

1) 1, 6, 2, 4.

2) 1, 3, 4, 5.

3) 2, 4.

4) 5, 1.

28. Какие факторы влияют на результаты выступлений в командных видах спорта?

1) Психологические факторы;

2) психофизиологические факторы;

3) внешние факторы окружающей среды;

4) социальные факторы.

29. К чему приводит невнимание тренеров к проблеме совместимости и пренебрежение ею при комплектовании рабочих спортивных групп? 1) К возникновению конфликтов; 2) к увеличению состава спортивных групп; 3) к правильной работе спортсменов в спортивных группах; 4) к распаду спортивных групп и команд.

1) 1, 2, 4.

2) 3, 1.

3) 2, 3.

4) 1, 4.

30. В каком случае взаимоотношение будет прочным?

1) Если участники общения имеют примерно одинаковый статус;

2) если участники общения имеет разный статус;

3) если участники общения не взаимодействуют с тренером.

Четвертый раздел

31. Взаимодополняемость, оптимальное единство и непротиворечивость психологических свойств двух или нескольких людей — это:

а) срабатываемость;

б) психологическая совместимость;

в) психологический комфорт;

г) партнерство.

32. Соотнесите типы людей с их характеристикой.

а) Интроверсия; 1. Преобладание эмоций, непредсказуемый.

б) экстраверсия; 2. Стремление к общению с людьми,

в) рациональный; участие в публичных выступлениях.

- г) иррациональный.
3. Погружен в себя, внутренние размышления.
4. Воспринимает себя как уникальность, как исключительность.
33. Учет признаков «экстраверт — интроверт» в баскетболе предполагает сочетание:
- а) экстраверт — интроверт;
 - б) интроверт — интроверт;
 - в) экстраверт — экстраверт.
34. Какая существует классификация совместимости по Н. Н. Обозову и Л. Н. Обозовой?
- а) Потребностная;
 - б) структурная;
 - в) адаптивная;
 - г) функциональная.
35. Соотнесите виды совместимости с их характеристиками.
1. Структурная.
 - а) Совместимость как результат согласования внутригрупповых функций партнеров;
 2. Функциональная.
 - б) совместимость индивидов в деловой сфере активности;
 3. Инструментальная.
 - в) совместимость как сходство или различие индивидуально личностных характеристик партнеров.
36. Соотнесите виды совместимости с их авторами.
1. М. Шоу.
 - а) Структурная, функциональная, адаптивная;
 2. Р. Л. Кричевский, И. Б. Антонова.
 - б) потребностная, поведенческая;
 3. Н. Н. Обозов, Л. Н. Обозова.
 - в) инструментальная, эмоциональная.
37. Последовательно распределите уровни совместимости, начиная с нижнего.
1. Социально-психологический.
 2. Психологический.
 3. Психофизиологический.
 4. Профессиональный.
38. Единство взаимодействия членов группы в условиях конкретной совместной деятельности называется:
- а) партнерством;
 - б) командой;

в) срабатываемостью;

г) совместимостью.

39. Соотнесите межличностные отношения с их характеристиками.

1. Комплиментарность знаний;

а) Компенсация недостаточных потребностей.

2. Комплиментарность знаний.

б) оба индивидуума обладают сходными потребностями, и они взаимно удовлетворяются одним;

3. Комплиментарность навыков.

в) каждый индивид может учиться у другого;

4. Конгруэнтность потребностей.

г) когда у двух индивидов межличностные отношения дополняют друг друга.

40. Распределите типы темпераментов по прочности взаимоотношений от слабой к сильной, при условии встречи двух одинаковых темпераментов (пример, флегматик — флегматик).

1. Меланхолик.

2. Сангвиник.

3. Флегматик.

4. Холерик.

Пятый раздел

41. При комплектовании пар в настольном теннисе наиболее рациональным сочетанием пар будет:

а) экстраверт — интроверт;

б) интроверт — интроверт;

в) экстраверт — экстраверт.

42. Формирование оптимальных взаимоотношений и эффективность совместной деятельности в спорте обусловлены тремя видами совместимости:

а) физическим, социальным, духовным;

б) социальным, психологическим и психофизиологическим;

в) психологическим, спортивным, духовным.

43. Наиболее успешным вариантом совместной деятельности спортсмена и тренера является:

а) доминирование тренера при хорошем согласовании его действий со спортсменом;

- б) доминирование спортсмена при согласовании его действий с тренером;
 - в) конфликтные отношения спортсмена и тренера, проявляющиеся иногда на внешнем фоне формально согласованных действий.
44. Признаками срабатываемости выступают:
- а) оптимальный темп работы, достаточно высокая продуктивность группы, надежность спортивной деятельности в экстремальных ситуациях;
 - б) хорошее взаимоотношение спортсменов и тренера в команде;
 - в) высокие спортивные результаты одного из спортсменов.
45. Важное значение при исследовании совместимости и срабатываемости в групповой деятельности занимают:
- а) взаимоотношения тренеров;
 - б) взаимоотношения партнеров.
46. Особую роль в установлении взаимоотношений в совместной деятельности играет:
- а) лидерство;
 - б) волевые качества спортсменов;
 - в) мотивация.
47. Единство взаимодействий членов группы в условиях конкретной совместной деятельности называется:
- а) срабатываемостью;
 - б) взаимоотношениями;
 - в) общением.
48. Наибольшую устойчивость межличностной привлекательности испытывают пары:
- а) интроверт — экстраверт;
 - б) интроверт — интроверт;
 - в) экстраверт — экстраверт.
49. Одним из факторов, имеющим отношение к срабатываемости людей, считается:
- а) взаимопонимание;
 - б) одинаковый статус;
 - в) схожий темперамент.
50. Большое влияние на результаты выступлений спортсменов в соревнованиях, на эффективность их работы на тренировочных занятиях оказывают:
- а) психологические факторы;
 - б) социальные факторы;
 - в) экономические факторы.

Шестой раздел

51. Укажите правильное определение срабатываемости:
- а) оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями;
 - б) единство (оптимальность) взаимодействующих людей при выполнении совместной деятельности;
 - в) дополнение к проявлению потребностей;
 - г) компенсация недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером).
52. Комплиментарность потребностей — это:
- а) дополнение к проявлению потребностей;
 - б) оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, удовлетворяемыми одними и теми же межличностными отношениями;
 - в) компенсация недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером);
 - г) оба партнера обладают неперекрещивающимися знаниями, так что каждый из них может учиться у другого.
53. Дополните определение.
Срабатываемость определяется как единство (оптимальность) взаимодействующих людей при выполнении совместной ...
54. Один из субъектов проявляет сильное стремление к лидерству, а другой — потребность в повиновении — это:
- а) конгруэнтность потребностей;
 - б) комплиментарность навыков;
 - в) комплиментарность знаний;
 - г) комплиментарность потребностей.
55. Оба партнера обладают неперекрещивающимися знаниями — это:
- а) комплиментарность потребностей;
 - б) конгруэнтность потребностей;
 - в) комплиментарность знаний;
 - г) комплиментарность навыков.
56. Найдите соответствие между определением и его понятием:
- а) комплиментарность потребностей;
 - б) комплиментарность навыков;
 - в) конгруэнтность потребностей;
 - г) комплиментарность знаний.
1. Оба партнера обладают неперекрещивающимися знаниями.
 2. Компенсация недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером).

3. Дополнение к проявлению потребностей.
4. Оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями.
57. Оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями — это:
- а) комплиментарность навыков;
 - б) комплиментарность потребностей;
 - в) конгруэнтность потребностей;
 - г) комплиментарность знаний.
58. Компенсация недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером) — это:
- а) комплиментарность навыков;
 - б) комплиментарность потребностей;
 - в) конгруэнтность потребностей;
 - г) комплиментарность знаний.
59. Общность ценностей заключается в следующем:
- а) оба субъекта (партнеры) обладают сходными потребностями, удовлетворяемыми одними и теми же межличностными отношениями;
 - б) компенсация недостаточно развитых у одного субъекта способностей другим (партнером);
 - в) оба партнера обладают перекрещивающимися знаниями, так что каждый из них может учиться у другого;
 - г) партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правила поведения.
60. Партнеры по совместной деятельности имеют общую систему ценностей и правила поведения — это:
- а) комплиментарность навыков;
 - б) общность ценностей;
 - в) конгруэнтность потребностей;
 - г) комплиментарность знаний.

ГЛАВА 8

МОТИВАЦИЯ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

8.1. Теоретические аспекты мотивации

Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

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

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

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности, пронизывая все ее структурные образования: направленность личности, характер, эмоции, способности, психические процессы. Связь мотивации с эмоциями объясняется следующим. Эмоционально-

ценностное отношение человека к миру, оценочные отношения выражают значимые для человека моменты и составляют ту сферу, в пределах которой разворачиваются пассивно-эмоциональные процессы, переживания, активно-действенные, актуальные мотивационные процессы. Мотивация поведения невозможна вне пределов эмоциональной сферы. Это положение указывает на значимость эмоций при управлении формированием мотивации у спортсменов.

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

С проявлением мотивации связаны и способности. Они определяют мотивационную сферу и испытывают на себе ее влияние как в содержательном, так и в динамическом отношении. Качественный состав и уровень функциональных возможностей человека обуславливают обычно и формирование соответствующих потребностей и интересов.

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

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

Мотив и мотивация, являющиеся движителями активности личности, имеют существенное различие. Мотивация является более объемной психологической категорией, чем мотив, и является «пружинной» деятельности. Например, именно мотивация побуждает спортсме-

мена заниматься длительное время (годами) спортом, достигая совершенства. Р. А. Пилюян (1984) дает следующее определение: «Мотивация — особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей и возможностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение максимально возможного на данный момент спортивного результата».

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

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

- существует столько различных мотивов, сколько существует содержательно эквивалентных классов отношений «индивид — среда»;

- мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции;

- люди различаются по индивидуальным проявлениям мотивов (характеру, силе). Возможны различные иерархии мотивов у разных людей;

- поведение человека в определенный момент мотивируется не любыми или всеми возможными мотивами, а тем из самых высоких мотивов в иерархии (т. е. из самых сильных), который при данных условиях ближе всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение. Такой мотив становится действенным. Здесь мы сталкиваемся с проблемой актуализации мотивов;

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

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

- мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт. Она складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта до и после выполнения действия;
- деятельность мотивирована, т. е. направлена на достижение мотива, однако ее не следует смешивать с мотивацией. От мотивации зависит использование субъектом функциональных способностей человека.

8.2. Особенности мотивации занимающихся физической культурой и спортом

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих развитию профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие. Психологические требования к высокому уровню функциональной подготовленности и специальной работоспособности, особенно в условиях соревновательной деятельности, непрерывно увеличиваются. Следовательно, все больше возрастает и значение контроля и коррекции индивидуальных особенностей спортсмена, его психологических возможностей, которые играют решающую роль в эффективности и успешности спортивной деятельности, а также оказывают значительное влияние на формирование и совершенствование профессионально важных качеств.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен, и тренеру безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» — запускать его действие? Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильнодействующую мотивацию. Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена — это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию.

Для начала спортивной тренировки требуется достаточно высокий уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть ба-

рьер комфорта и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. Мерой выносливости к действию факторов нагрузки в этом случае будет сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива достижения цели), с другой — ситуативный. Отставленность конечных целей спортивной тренировки (Олимпийские игры, чемпионаты мира и т. п.) на значительный срок приводит зачастую к потере перспективы и снижению интереса к тренировке, без которой (спортсмен это хорошо понимает) достижение поставленных целей невозможно. Такое снижение мотивационного состояния (или рабочей мотивации), происходящее в очень короткие промежутки времени, выступает началом как внутренних конфликтов (не нравится план работы, место тренировки, сроки соревнования, вызывает сомнение методика тренировки), так и межличностных (тренер слишком придирчив, соперники бесцеремонны), которые являются отражением изменившихся отношений спортсмена к основным факторам спортивной деятельности. Это выражается в изменении в первую очередь таких составляющих мотивации, как удовлетворенность деятельностью, уверенность в правильности методики тренировки, активность в деятельности, надежда на успех. Суммарное изменение названных составляющих, представляя собой изменение отношений спортсмена (имеющих ту или иную эмоциональную окраску), есть изменение уровня мотивации, побуждения к деятельности (мотивационного состояния).

У спортсменов мотивация — побуждение к действию — играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным.

Особое значение придается изучению и формированию мотивов спортивной деятельности в сборных командах России на заключительном этапе подготовки к Олимпийским играм, чемпионатам Европы и мира.

В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений. В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться как на деятельности спортсменов, так и на особенностях

спортивной мотивации. Очень остро эта проблема стоит в спорте высших достижений.

Отмечается, что материальная ориентация может выступать иногда как доминирующая в мотивации спортсмена. В различных видах спорта это происходит в разные возрастные периоды. Доминирование в мотивации спортсмена материальных потребностей следует рассматривать как сигнал неблагоприятный. Дело в том, что деятельность, мотивируемая лишь за счет материальных потребностей, не может быть устойчивой.

Обращаясь к потребностям спортсмена в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга, можно повысить эффективность отдельных тренировочных занятий, конкретных заданий, реализуемых в них, настроить спортсмена на победу над более сильным соперником, переломить ход соревновательного поединка. Причем тренер должен в каждом конкретном случае знать, что наиболее актуально для данного спортсмена. Так, например, в мотивации более зрелых спортсменов начинают актуализироваться факторы социально-бытового характера.

От того, каков микроклимат в коллективе, где тренируется спортсмен, во многом зависит его мотивация. В одних случаях она может усиливаться, а в других ослабевать. Особенно сильное влияние обстановки, царящей в спортивном коллективе, испытывают те спортсмены, у которых велика потребность в благоприятном социально-личностном микроклимате. Эту особенность мотивации спортсменов нельзя не учитывать в работе с ними.

Мы рассматриваем специальную подготовку как основной раздел мастерства, как его главное оружие в борьбе с противником. Однако специальная подготовка конкретного спортсмена в значительной мере определяет и уровень его мотивации. Дело в том, что сила и устойчивость мотивации во многом определяются возможностями субъекта удовлетворять свои потребности в конкретном виде деятельности. И именно уровень специальных знаний и навыков определяет возможности спортсмена.

Потребности в овладении специальными знаниями и навыками иногда актуализируются в мотивации и более зрелого спортсмена. Чаще всего это происходит, когда резко повышается специальная подготовленность его основных конкурентов. Тренеру очень важно не пропустить этот момент и вместе со спортсменом попытаться найти пути дальнейшего повышения эффективности технико-тактического мастерства, так как только в этом случае сохраняется высокая мотивация ученика, а следовательно, и уверенность в собственных силах.

Хорошее здоровье является важным условием формирования мотива любой деятельности. В спорте с его предельными физическими нагрузками и психическим напряжением этот вопрос приобретает особое значение. Но тем не менее в этом случае, когда побудительные основания (принципиальная и материальная направленность мотивации спортсмена) устойчиво доминируют, он ради победы в соревнованиях может преодолеть болевые ощущения, вызванные травмой или нарушением функции отдельных органов. Если же говорить в целом о связи мотивации и здоровья, то, конечно же, зависимость здесь прямая. Чем лучше состояние здоровья спортсмена, тем выше его мотивация. В этой связи большую роль приобретают профилактические мероприятия, позволяющие предупредить возникновение отдельных заболеваний и тем самым сохранить мотивацию спортсмена на высоком уровне.

В спортивной борьбе практически на всех ее этапах информация о предстоящих противниках имеет большое мотивирующее значение. Это обстоятельство необходимо учитывать в тренерской практике. Тренеры должны знать, что для усиления мотивации спортсмена необходимо не только информировать его о предстоящих конкурентах, гораздо важнее вскрыть их недостатки, сильные стороны и целенаправленно, пользуясь методом моделирования, работать над использованием слабых сторон подготовки противника, стараясь преодолеть его положительные качества. При таком понимании дела тренер не только повышает технико-тактические возможности своего ученика, но и воздействует на его мотивацию, что не менее важно.

Безусловно, соревнование оказывает сильнейшее воздействие на психическое, а через него и на физическое состояние спортсмена. И это не может не отразиться на его мотивации.

В работе со спортсменами, подверженными отрицательному влиянию соревновательных условий, необходимо очень тщательно продумывать календарь их выступлений в соревнованиях. В этих случаях необходимо как никогда соблюдать принцип постепенности. Чаще успех приносит целенаправленное, постепенное подведение спортсмена к главному соревнованию. Такой подход гарантирует формирование устойчивой мотивации.

Необходимо подчеркнуть, что изменения в психическом состоянии спортсмена имеют конкретную «материальную» основу. Неуверенность, страх, безволие — это порождение просчетов, допущенных в подготовке спортсмена. В результате ошибок в методике подготовки у спортсмена формируется неадекватная мотивация и вследствие этого нарушается его эмоциональная устойчивость.

Учебно-тренировочный процесс, построенный с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, позволяет сформировать мотивацию достижения высших результатов (как неотъемлемый компонент его готовности) и это, в свою очередь, приводит к выработке у спортсмена целеустремленности и уверенности в победе.

8.3. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации

Спортивная мотивация может быть описана (представлена) как сложное состояние личности, возникшее и проявляющееся во взаимодействии субъекта с выбранным видом спорта. Об этой необходимости указывал А. Н. Леонтьев: «Всякое свойство раскрывает себя в определенной форме взаимодействия. Изучение какого-нибудь свойства и есть изучение соответствующего взаимодействия».

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

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

Спортивная мотивация возникает в результате воздействия на субъекта окружающей среды и физических упражнений, наблюдаемых в исполнении других людей. Отражаясь в сознании личности, эти факторы, преломляясь через внутреннее (С. Л. Рубинштейн), вызывают положительные эмоции, интерес к спорту, возникновение мотивов, обосновывающих этот выбор. После чего субъект приступает к

занятиям спортом, проявляя двигательную, интеллектуальную и волевую активность. В результате систематических занятий спортом формируется спортивная мотивация как состояние личности. Спортсмен начинает соотносить свои способности с предметом спортивной деятельности, планирует цели (ближайшие, промежуточные, перспективные) и с еще большей активностью включается в спортивную деятельность: тренировочную и соревновательную. При этом в спортивной мотивации у спортсменов выделяется два аспекта (направления) — тренировочный и соревновательный. Причем у одних спортсменов соотношение этих двух направлений в мотивации сбалансировано, у других преобладает тот или иной аспект.

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

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

Основные положения концептуальной модели спортивной мотивации сводятся к следующему.

1. Спортивная мотивация представляет собой сложное психическое состояние личности спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

Концептуальная модель спортивной мотивации дает возможность решать прикладные задачи в спорте:

1) разработать методический инструментарий для диагностики спортивной мотивации;

2) выявить факторы, влияющие на возникновение, формирование и сохранение мотивации у индивида;

3) выявить значимость мотивации в структуре спортивной деятельности и проявление ее структурных компонентов;

4) разработать методику формирования спортивной мотивации.

8.4. Проявление мотивации в спортивной деятельности

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

Начальный этап занятий спортом связан с первыми попытками включиться в спортивную деятельность. Спортивная мотивация на этом этапе характеризуется: а) диффузностью интересов (юные спортсмены пробуют себя в разных видах спорта); б) непосредственностью («занимаюсь потому, что люблю физкультуру»); в) связью с условиями среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта; г) наличием элементов долженствования.

На этапе специализации в избранном виде спорта преобладают побуждения, связанные с развитием и укреплением интереса к определенному виду спорта, совершенствованием техники, приобретением более высокой степени тренированности и др. Эти новые по своему качеству мотивы связаны со специализацией в избранном виде спорта и с повышением спортивной квалификации. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с процесса спортивной деятельности на ее результат, выражаясь в стремлении к опреде-

ленному спортивному успеху, рекорду. Непосредственный интерес к самой спортивной деятельности сохраняется и на этом этапе, но приобретает новые качественные особенности по сравнению с непосредственной заинтересованностью спортом вообще на первом этапе. В избранном виде спорта спортсменов обычно привлекает его технико-тактическое содержание (стремление к высокому совершенству техники, тщательная подготовка к соревнованиям, разработка тактических комбинаций и т. д.). Спортивная деятельность становится в этот период важнейшей потребностью, требующей своего удовлетворения, а растущие физические нагрузки превращаются в своеобразную необходимость.

На этапе спортивного мастерства основными мотивами спортивной деятельности становятся: стремление поддержать свое спортивное мастерство на высоком уровне и добиться еще больших успехов, стремление служить своими достижениями Родине, поддерживать ее спортивную славу на международных соревнованиях, завоевывать для нее мировые рекорды, содействовать развитию вида спорта. Таким образом, мотивация спортсменов на данном этапе характеризуется ярко выраженной социальной направленностью.

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

Психологический принцип поведения, сформулированный много лет назад и получивший название «закон Йеркса — Додсона», вооружает тренеров эффективной стратегией: существует оптимальный уровень мотивации для каждой задачи и каждого исполнителя. И все же в спорте есть множество ситуаций, когда максимальный уровень мотивации желателен для достижения высокой результативности. Результативность в видах спорта, требующих проявления большой выносливости, силы и быстроты, будет выше при максимальной мотивации. Более обстоятельным считается положение, заключающееся в том, что имеется определенный уровень мотивации, при котором спортсмен показывает наивысшие результаты. При дальнейшем повышении мотивации результативность спортсмена снижается.

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

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

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

Между уровнем притязаний спортсмена и мотивацией существует взаимосвязь. На уровень притязаний влияют прошлые успехи спортсмена и неудачи, а также способность реалистично оценивать настоящую ситуацию. Уровень притязания может устанавливаться не только самим спортсменом (что не всегда может быть реальным), но и другими людьми — тренером, товарищами по команде. Так, тренер может более точно поставить цель перед спортсменом, ориентируясь на его возможности, подготовленность, способности. В зависимости от прошлого опыта и ожиданий в настоящем перед каждым спортсменом ставится определенная цель (достижимая), которая должна меняться после каждого выступления спортсмена. Так, Эдвин Локке показал, что если посторонний человек специально поставит перед исполнителем определенную цель, то это будет более эффективным средством мотивации, чем просто общие призывы типа: «Постараться сделать все, что нужно для победы». Общие подходы играют определенную роль, но для достижения спортсменом высоких результатов необходимо применять конкретные приемы, действующие для данного спортсмена.

При изучении спортивной мотивации на сегодня существуют определенные упущения. Одним из главных является стремление исследователей рассматривать побудительный механизм (мотивацию) как нечто статическое, изначально заданное. На самом же деле, мотивация несет в себе основной признак психического — процессуальность, психическую активность субъекта, включающую в себя непрерывное дифференцирование значимого и незначимого в окружающей действительности. Процессуально-динамический подход к изучению личности позволяет обнаруживать и проследивать причастность к

становлению и развитию побудительного механизма, энергетического потенциала соответствующих психических функций и образований личности.

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

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

В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех. Спортсмены реже, чем другие люди, мотивированные на избегание неудачи, думают перед началом деятельности: «Как бы чего не вышло. Как бы не проиграть». В содержание мотива спортсмена на достижение успеха входят: стремление к победе, эмоциональный фактор, способность «бороться до конца». Наибольшей силой мотива обладают спортсмены видов спорта циклического характера, требующих преимущественного проявления выносливости. В играх и единоборствах мотивация не так сильно выражена, но зато она более сложна и связана с различными чертами личности.

В качестве рекомендаций для тренеров предлагается следующее.

1. Для понимания мотивов занятий спортом и успешной работы конкретного спортсмена необходимо собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры и его отношения к настоящей ситуации. Для получения подобной информации предлагаются: беседы, наблюдение, экспертная оценка, объективные и проективные тесты, автобиографический метод.
2. Тренеру не следует удивляться возможным изменениям в мотивации спортсмена от сезона к сезону и даже в недельном цикле. Тренер должен относиться к этому со знанием дела, терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое поведение тренера

поможет спортсмену перестроиться, определиться с продолжением заниматься спортом.

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

Потребности как источник активности при формировании мотивации на занятиях спортом. Формирующим и направляющим началом любой деятельности является потребностно-мотивационная сфера личности. Потребностно-мотивационная сфера личности представляет собой особую область психической жизни человека.

В настоящее время все чаще постулируется необходимость формирования спортивной мотивации у каждого занимающегося, однако слишком редко задаются вопросом, насколько условия, средства, формы и методы, используемые в обучении, воспитании и тренировке, решают поставленные задачи.

Сегодня среди ученых и практиков усиливаются тенденции обязательности изучения и учета потребностно-мотивационной сферы спортсменов при организации и проведении с ними учебно-тренировочной работы. Не зная особенностей потребностно-мотивационной сферы личности спортсмена, трудно готовить его к соревнованиям, формировать у него устойчивую, сильнодействующую мотивацию.

Формирование мотивов может осуществляться под воздействием внешних и внутренних факторов. В качестве первых выступают условия (ситуация), в которых оказывается человек. В качестве вторых выступают желания, влечения, интересы, убеждения, являющиеся потребностями личности.

Для определения основных форм проявления различных мотивов и мотивации рассмотрим классификации потребностей.

Классическим является деление потребностей на естественные органические (по терминологии К. Маркса) — потребности в воздухе, пище, сне, продолжении рода, движении и духовные, или социогенные, потребности, возникшие из жизни людей в определенном обществе.

А. Н. Леонтьев в своей классификации потребностей выделяет низшие (биологические) и высшие (материальные и духовные) потребности. Деление высших потребностей на материальные и духовные А. Н. Леонтьев считает относительным, так как «для удовлетворения духовных потребностей нужны определенные материальные условия».

В дополнение к представленным выше выделяются, наряду с высшими познавательными потребностями, и естественные познава-

тельные духовные потребности, которые, в свою очередь, подразделяются на познавательные, эстетические, нравственные и трудовые.

Для изучения потребностей определенный интерес представляет классификация А. Маслоу, успешно применяемая в теории управления. Согласно данной классификации, выделяется пять основных типов (групп) потребностей, которые, в свою очередь, делятся на потребности низшего уровня и потребности высшего уровня и представляют пятиуровневую иерархическую структуру, в которой они располагаются в соответствии с приоритетом. К потребностям низшего уровня относятся: физиологические потребности и потребности в безопасности. К потребностям высшего уровня относятся: потребности в социальных связях, потребности в уважении, потребности самоактуализации.

Осознанная потребность (мотив) как внутренняя побудительная сила субъекта проявляется не автоматически, а предполагает волевое усилие как стремление или решимость ее реализовать в практических действиях.

Потребность активизирует организм, стимулирует его поведение, направленное на поиск того, что требуется. Она как бы ведет за собой организм, приводит в состояние повышенной возбудимости отдельные психические процессы и органы, поддерживает активность организма до тех пор, пока соответствующее состояние нужды не будет полностью удовлетворено.

Характерная особенность потребности человека — ее фактическая ненасыщаемость — нельзя удовлетворить какую-либо потребность раз и навсегда. Будучи удовлетворенными, они возникают вновь, развиваются и при этом побуждают человека создавать все новые предметы материальной и духовной культуры.

Направленная на удовлетворение наличных потребностей деятельность, производя новые предметы для их удовлетворения, порождает и новые потребности. В этой связи весьма важным фактором при управлении формированием спортивной мотивации является изучение и учет актуальных потребностей.

8.5. Изучение спортивной мотивации

В процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. В то же время знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности, поддерживает не-

обходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов.

Спортивная мотивация рассматривается как состояние личности спортсмена в рамках теорий отражения, личности, деятельности. Проведение анализа спортивной мотивации с позиций этих теорий обусловлено следующим:

1) возникновение спортивной мотивации у субъекта происходит по принципу отражения конкретных наблюдаемых и выполняемых физических упражнений в сознании;

2) спортивная мотивация является интегральным психическим состоянием субъекта, возникающим в определенном возрастном периоде, проходит ряд этапов в своем развитии и проявляется на протяжении длительных занятий спортом;

3) спортивная мотивация не является обособленным психическим состоянием, а находится во взаимосвязи с другими состояниями, возникающими в процессе занятий спортом, и индивидуально-психологическими особенностями личности;

4) спортивная мотивация, являясь связующим звеном субъекта с выбранным видом спорта, оказывает влияние на спортивные достижения, которые, в свою очередь, оказывают влияние на формирование мотивации.

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

Теоретические предпосылки и подходы к изучению и формированию спортивной мотивации. При организации исследования мотивации спортивной деятельности и управлении процессом ее формирования у спортсменов на начальном этапе подготовки необходимо исходить из следующих теоретических посылок, наработанных в области спортивной психологии, возрастной и педагогической психологии.

1. Изучение спортивной мотивации и ее формирование — это две стороны одного и того же процесса — воспитания спортивно-мотивационной сферы личности. При изучении выделяется ее реальный уровень, условия и факторы, определяющие ее возникновение у субъекта и формирование. Результаты изучения индивидуальных характеристик мотивации становятся основой для планирования и выбора путей, средств, методов формирования мотивации с учетом ее индивидуальных особенностей.

2. При изучении и формировании спортивной мотивации не следует исходить только из внешне наблюдаемых действий занимающихся, а следует проникать в глубинные закономерности становления юных спортсменов как личностей и как субъектов своей спортивной деятельности. Процесс формирования мотивации неверно понимать как «перекладывание» в голову (сознание) юных спортсменов готовых, извне задаваемых мотивов, целей занятий спортом. Управление формированием мотивации — это создание в процессе учебно-тренировочных занятий условий для проявления внутренних побуждений (мотивов, целей, эмоций) к занятиям спортом, осознания их занимающимися и дальнейшее саморазвитие ими спортивно-мотивационной сферы.

3. Изучение и формирование спортивной мотивации должно иметь объективный характер, с одной стороны, и осуществляться в гуманной, уважительной к личности юного спортсмена форме — с другой стороны.

4. Объективность изучения и формирования спортивной мотивации достигается тем, что при этом следует исходить не из оценок субъективных мнений, а из фактов, получаемых с помощью психолого-педагогических методов и приемов. Однако и субъективные мнения тоже должны подвергаться анализу и сопоставляться с объективными данными. Объективность результатов исследования и формирования мотивации спортивной деятельности будет возрастать при соблюдении следующих условий:

а) при изучении мотивации следует использовать комплекс методов, включающих: лонгитюдное исследование, формирующий эксперимент, опрос, беседу, анализ продуктов деятельности юных спортсменов, наблюдение и др.;

б) оценивая спортивную мотивацию конкретного спортсмена, недостаточно будет сказать о том, что интерес к занятиям спортом недостаточно устойчивый или неустойчивый и т. п., а надо выявить, что именно в структуре мотивации недостаточно развито или отсутствует вообще, какие ее составляющие не развиты;

в) при изучении и управлении формированием мотивации юных спортсменов важно видеть не его «застывшие» психологические особенности, а самое главное — процесс становления спортивной мотивации, зону ее ближайшего и перспективного развития. Поэтому важным будет выявить затруднения юного спортсмена в овладении мастерством с целью их преодоления. Важным будет также не только определять уровень мотивации, но и возможности перехода от одного уровня к другому, более высокому;

г) мотивацию спортивной деятельности нужно не только изучать, но и измерять в количественном выражении. Это придает большую объективность и позволяет сопоставлять результаты формирования мотивации в определенные периоды. Количественное измерение мотивации должно сопоставляться с ее качественным анализом.

5. Важной стороной управления процессом формирования спортивной мотивации является обеспечение гуманных отношений между занимающимися и экспериментатором, тренером. Основные требования при этом сводятся к следующему:

а) главной задачей является контроль за ходом формирования составляющих спортивной мотивации с целью коррекции обнаружившихся отклонений;

б) при изучении конкретного спортсмена надо сравнивать полученные результаты не с другими спортсменами, а с ним самим, его прежними результатами;

в) стремиться за внешне одинаковыми проявлениями (например, снижение или отсутствие положительной мотивации к занятиям спортом) увидеть разные причины этого явления;

г) управление формированием мотивации спортивной деятельности необходимо осуществлять у всех юных спортсменов независимо от уровня ее сформированности. Для каждого спортсмена желательно иметь индивидуальный план формирования мотивации, составленный на основе результатов ее изучения.

6. Рассматривая процесс формирования спортивной мотивации в свете теории управления, следует понимать это как воздействие на личность, направленное на развитие у субъекта и дальнейшее укрепление активного отношения к занятиям спортом. Осуществление успешного управления процессом формирования спортивной мотивации юных спортсменов становится возможным при соблюдении следующих требований: указание цели управления; установление исходного состояния управляемого объекта; определение программы воздействий; получение информации о состоянии объекта управления, т. е. обеспечение обратной связи; переработка информации, поступающей в ходе управления, и корректировка воздействий.

7. Специфические особенности спорта, заключающиеся в существенном отличии тренировочной деятельности от соревновательной, накладывают определенный отпечаток на возникновение, формирование и сохранение мотивации спортивной деятельности у занимающихся.

Существенное место в формировании и сохранении спортивной мотивации у спортсменов занимает способность к соперничеству, соревновательности. Данная способность поддается воспитанию и кор-

рекции при условии, если ее первоначальный уровень выше средних значений. Вполне возможно, что эта способность лежит в основе соревновательной мотивации спортсменов и оказывает влияние на формирование и сохранение спортивной мотивации.

8. Необходимым подходом к разработке проблемы формирования спортивной мотивации юных спортсменов является изучение мотивации у взрослых высококвалифицированных спортсменов, прошедших длительный период тренировок и участия в соревнованиях. Только при изучении структуры и особенностей спортивной мотивации спортсменов этой группы можно выявить истинные побуждающие к занятиям спортом причины и на этой основе строить процесс управления формированием спортивной мотивации у юных спортсменов.

Наиболее приемлемой для изучения и формирования спортивной мотивации является концепция Р. А. Пилояна. Согласно его представлениям, структура спортивной мотивации включает следующие основания:

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

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

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

Результативность соревновательной деятельности спортсмена находится в определенной взаимосвязи со спортивной мотивацией. Мотивация определяет результативность деятельности, в свою очередь, результативность соревновательной деятельности усиливает спортивную мотивацию. Для изучения спортивной мотивации у спортсменов различной квалификации выявляются следующие характеристики спортивной мотивации:

- структура мотивации;
- направленность соревновательной мотивации на достижение успеха и на избежание неудачи;
- направленность спортивной мотивации на тренировочную деятельность и на соревнования;
- интерес к спорту.

В структуре направленности спортивной мотивации проявляется следующая тенденция (см. рис. 4).

С повышением уровня спортивного мастерства снижается направленность на тренировочный процесс и повышается направленность мотивации на соревновательную деятельность. Так, если у начинающих спортсменов в структуре спортивной мотивации преобладает направленность на тренировочный процесс, то у взрослых спортсменов высокой квалификации преобладает мотивация на соревнование. Такую тенденцию можно считать закономерной. Спортсмены высокой квалификации в совершенстве владеют техническими приемами, на тренировках больше времени уделяют тактическим действиям и основным в их деятельности считается соревнование.



Рис. 4

Изменение соотношения соревновательной и тренировочной мотиваций в процессе многолетней тренировки:

- 1 — этап начальной спортивной специализации; 2 — этап углубленной спортивной специализации; 3 — этап спортивного совершенствования.

Следует отметить, что чем выше у спортсмена показатели по каждому из компонентов спортивной мотивации, тем выше у него уровень ее сформированности (исключение составляет направленность мотивации «на избежание неудачи»).

8.6. Формирование спортивной мотивации в структуре многолетней спортивной тренировки

Формирование мотивов занятий спортом на этапе начальной подготовки. Для данного этапа предлагаются два направления: использование мотивационных тренингов и удовлетворение актуальных потребностей занимающихся. При выборе направления, средств и методов формирования спортивной мотивации необходимо учитывать:

- 1) главным источником активности личности является сам человек;
- 2) влияние результатов деятельности на укрепление мотивации;
- 3) мотивация спортивной деятельности включает две составляющие: мотивацию тренировочной деятельности и соревновательную мотивацию;

- 4) мотивация спортивной деятельности имеет внутреннюю и внешнюю локализацию: наиболее действенной является внутренняя;

- 5) на начальных этапах овладения деятельностью наиболее эффективной считается процессуальная мотивация.

В формировании мотивации широкое распространение получили мотивационные тренинги, используемые в различных сферах деятельности человека: тренинг причинных схем, тренинг личностной причинности, тренинг внутренней мотивации, тренинг мотивации достижения.

Тренинг причинных схем. Программы тренинга причинных схем основаны на следующей теоретической посылке. Восприятие спортсменом причин события (успех или неудача) является важной и существенной детерминантой его последующих действий. Любые изменения этого восприятия причин (изменения причинных схем) приведут к изменению, перестройке поведения в будущем.

В каком же направлении должны изменяться причинные схемы спортсменов? Позитивное действие на мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неуспех объясняется недостатками собственных усилий. Программы тренинга причинных схем ориентированы:

- 1) на перестройку объяснения спортсменами причин неуспеха;
- 2) на такое изменение объяснений причин неуспеха, при котором любые внешние факторы и внутренний фактор (низкие способности) заменяются на внутренний фактор — «недостаточность усилий». Именно эта причинная схема «неуспех — недостаточность усилий» является наилучшей для сохранения и формирования мотивации в ситуациях неуспеха (см. рис. 5, 6).

Рассмотрим общую классификацию возможных причин действий. Данная классификация имеет три измерения:

- 1) локализация (расположение) причин: внешняя или внутренняя по отношению к человеку как субъекту действия;

2) стабильность причины: является ли причина стабильной по влиянию или же ее влияние изменяется, варьируется по времени;

3) подконтрольность причины сознанием человека: является ли действие причины подконтрольным человеку.



Рис. 5
Причинные схемы, объясняющие поведение спортсмена и проявление мотивации



Рис. 6
Причинные схемы, объясняющие мотивацию

Программы тренинга мотивации путем изменения причинных схем отдают предпочтение «усилию» как наиболее оптимальной причине, которую можно устранить самому спортсмену. Можно считать, что это единственная причина, которая находится под волевым контролем спортсменов, и, следовательно, она образует единственную

причинную схему, не формирующую у спортсменов неуверенность в себе, в своих возможностях улучшить собственные результаты.

Программы тренинга мотивации посредством изменения причинных схем преследуют общую цель так изменить собственные представления спортсменов о причинах своих неудач, чтобы любые причинные объяснения заменить одним — недостаточностью собственных усилий. Лишь в этом случае можно будет рассчитывать на сохранение и развитие мотивации.

Очень важным при изменении причинных схем в формировании спортивной мотивации является изучение актуализирующихся эмоциональных состояний (переживаний).

Та или иная причинная схема показывает нам, что чувствует спортсмен и что переживает, что надо делать дальше. Причинные схемы используются при формировании спортивной мотивации в двух аспектах — в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тренинг личностной причинности. Сущность этого тренинга мотивации основывается на следующем исходном положении: первичная особенность мотивации человека — стремление к эффективному взаимодействию с окружающей действительностью, стремление изменить ее в желаемом направлении. Иначе говоря, первичное стремление человека — быть эффективной причиной происходящего. Развитие мотивации рассматривается в этом случае как развитие ощущения того, что сам человек является причиной своего поведения и всех его последствий.

Эта концепция была разработана под руководством американского психолога Р. Д. Чармса. Личностная причинность в его понимании представляет собой инициацию индивидом поведения с намерением вызвать изменение в своем окружении. С одной стороны, когда человек начинает целенаправленное поведение, он воспринимает самого себя в качестве субъекта своего намерения и своего поведения. Он становится причиной и источником поведения.

С другой стороны, когда что-либо внешнее по отношению к человеку вынуждает его к совершению тех или иных действий, человек начинает ощущать себя инструментом внешней силы, которая в данном случае выступает как причина поведения. И поскольку человек побуждается к своему действию извне, он оказывается не столько субъектом действия, сколько объектом манипулирования другими.

В своей субъективной самооценке в собственных ощущениях человек всегда ощущает себя либо преимущественно «источником» своего поведения, либо объектом манипулирования других. Именно это внутреннее самовосприятие является решающим фактором, опре-

деляющим и мотивацию поведения, и само поведение человека. Результаты деятельности будут различны: одно дело, когда человек, будучи источником, ощущает поведение как «мое поведение», и совсем другое дело, когда он, будучи объектом манипулирования других, ощущает это поведение как «не мое поведение».

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

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

1) в постановке перед собой целей, реально достижимых: правильно соразмерять цели со своими возможностями;

2) выяснить свои сильные и слабые стороны, заняться самоанализом;

3) определить конкретные действия, которые можно сделать в настоящее время, чтобы со временем добиться поставленных перед собой целей, т. е. наметить для себя ближайшую перспективу поведения;

4) научиться понимать, действительно ли поведение приближает к цели, обладают ли их действия желаемыми последствиями.

Такое содержание тренинга личностной причинности направлено на развитие у занимающихся способностей к целеобразованию, планированию своего поведения и самоанализу. При организации этого тренинга очень важно учитывать выраженность у занимающихся качества интернальности — экстернальности.

Тренинг внутренней мотивации. Мотив считается внутренним, если человек получает удовлетворение непосредственно от самого поведения, от самой деятельности. Внутренний мотив никогда не существует до и вне самой деятельности. Он всегда возникает в самой деятельности, является непосредственным результатом, продуктом взаимодействия человека и его окружения и всегда представлен в непосредственных личностных переживаниях.

Рассмотрим природу и специфику субъективных состояний, составляющих внутреннюю мотивацию.

1. Концентрированность внимания, мыслей, чувств на занятиях спортом, исключая появление посторонних мыслей, чувств, отвлекающих от деятельности.

2. Ощущение полной (физической и интеллектуальной) включенности в спортивную деятельность, в то, что в данный момент делаешь.

3. Ощущение того, что четко знаешь последовательность своей деятельности, ясное осознание ее целей и задач, полное выполнение требований деятельности.

4. Осознание правильности выполнения того, что делаешь.

5. Отсутствие тревоги, беспокойства, неуверенности перед выполнением деятельности, перед возможными ошибками, неудачей.

6. Утрата обычного чувства четкого осознания себя, своего окружения — «растворение» в своем деле.

7. Ощущение замедления субъективного времени.

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

В случае, когда развитие способностей будет совпадать с нарастанием требований занятий физической культурой и спортом, занимающиеся будут развиваться в благоприятном режиме, испытывая удовольствие от занятий с увлечением выполняя задания преподавателя.

Второй путь формирования мотивации заключается в воздействии преподавателя на занимающихся личным примером.

Тренинг мотивации достижения. Мотив достижения начинает складываться еще в детском возрасте из двух противоположных мотивационных тенденций — стремления к успеху и избегания неудачи. Ключевым моментом в формировании мотивации достижения у детей оказывается характер взаимодействий между ребенком и взрослым. Высокая мотивация достижения формируется у детей, чьи родители постоянно повышают уровень своих требований и умело оказывают им помощь, проявляя в то же время мягкость и теплоту общения с ними. Низкий уровень мотивации достижения формируется у тех детей, чьи родители осуществляют слишком жесткий надзор, директивную опеку над ними либо безразличны к ним.

Формирование мотивации достижения у начинающих заниматься будет осуществляться при соблюдении следующего.

1. Формирование синдрома достижения, т. е. преобладания стремления к успеху над стремлением избегания неудачи.

2. Самоанализ результатов своей деятельности.

3. Выработка оптимальной тактики целеобразования в занятиях физической культурой и спортом.

4. Межличностная поддержка со стороны преподавателя, товарищей по группе.

Формирование спортивной мотивации посредством удовлетворения актуальных потребностей. При выборе направления, средств и методов формирования спортивной мотивации необходимо учитывать следующее:

1) всякое человеческое поведение в каждый момент времени определяется суммой одновременно актуальных мотивов, связанных со стремлением личности к удовлетворению своих потребностей;

2) потребности являются основными движущими силами поведения человека, определяющими его активность, интересы;

3) удовлетворение потребностей занимающихся при занятиях спортом оказывает положительное влияние на формирование и укрепление их спортивной мотивации;

4) мотивация спортивной деятельности включает две составляющие — мотивацию тренировочной деятельности и соревновательную мотивацию;

5) на начальных этапах овладения деятельностью наиболее эффективной считается процессуальная мотивация.

В формировании мотивации широкое распространение за рубежом получили теории мотивации А. Маслоу, Д. Макклелланда, Ф. Герцберга и др. Теория А. Маслоу внесла исключительно важный вклад в понимание того, что лежит в основе стремления людей к деятельности. Согласно данной теории, всякое человеческое поведение в каждый момент времени определяется суммой одновременно актуальных мотивов, связанных со стремлением личности к удовлетворению своих потребностей. В последние годы данная теория все чаще находит свое применение и в психологии спорта.

Формирование мотивации предполагает следующие направления.

1. Изучение потребностей (степени их проявления) на начальных этапах занятий спортом и физической культурой, а также степени их удовлетворения у каждого занимающегося.

2. Выбор средств и методов для удовлетворения потребностей каждого занимающегося и их внедрение в учебно-тренировочный процесс. Средства и методы удовлетворения потребностей описаны ниже.

3. Оценка результата удовлетворения потребностей.

4. Контроль проявления (актуализации) и удовлетворения потребностей у занимающихся. Контроль предполагает систематическое изучение потребностей (степени их проявления и удовлетворения).

Основное направление при формировании спортивной мотивации сводится к удовлетворению следующих потребностей:

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

Формирование мотивов занятий спортом на этапе спортивной специализации. На этом этапе у спортсменов характерным является стремление к достижению спортивных результатов, которые оказывают существенное влияние на сохранение спортивной мотивации.

Основные направления в формировании спортивной мотивации сводятся к следующему.

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

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

3. Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей.

4. Формирование у спортсменов оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации.

5. Обеспечение положительного эмоционального фона на тренировках и соревнованиях.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером.

7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

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

Анализ результативности. Анализ результативности соревновательной деятельности и объяснение ее проявлением усилий на тренировках и соревнованиях необходимо проводить с помощью мотива-

ционного тренинга причинных схем. Содержание этого тренинга приводится выше.

Развитие результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности: чем выше результативность соревновательной деятельности, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. Поэтому, развивая результативность соревновательной деятельности у занимающихся, мы тем самым будем укреплять у них спортивную мотивацию. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий.

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

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

3. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление — это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три).

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

5. Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее — актуализировать и усилить позитивные переживания спортсмена.

6. Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность и укрепляется мотивация.

Формирование у спортсменов адекватной самооценки и планирование на основе этого соревновательных целей. При заниженной самооценке со спортсменами необходимо проводить следующую работу:

– постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;

– эмоциональная поддержка при неудачах, причем не только со стороны тренера, но и со стороны товарищей;

– выявление положительных личностных качеств и их реализации на тренировках.

В случае с завышенной самооценкой акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

– убеждение в необходимости постановки более высоких целей;

– поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;

– сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

Оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем более выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем более высокая результативность соревновательной деятельности спортсмена. В связи с этим необходимо формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной. Для этого в процессе тренировок и при участии в соревнованиях используются беседы, убеждение.

Выделение в структуре спортивной мотивации двух составляющих — тренировочной и соревновательной, имеющих существенное различие по содержанию, целям, результатам, позволяет говорить о различии содержания мотивации занимающихся к каждой из этих составляющих, а также и о задачах по ее формированию у спортсменов.

При формировании у спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой через формирование положительных эмоций;

- формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий в личной жизни;

- постановка перед юными спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой);

- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;

- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных

установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;

- предотвращение возникновения неблагоприятных психических состояний.

При формировании соревновательной мотивации решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психической и технической подготовленности спортсменов к соревнованиям.

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

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

Формирование благоприятных межличностных отношений. Учитывая известное в психологии положительное влияние коллектива и благоприятных межличностных взаимоотношений на укрепление мотивации к занятиям спортом, необходимо уделять значительное внимание этому аспекту. Для решения этой задачи могут использоваться следующие средства: беседы, диспуты, экскурсии, встречи с выдающимися спортсменами, туристские походы. При этом также осуществляется следующее: поддержание добрых традиций в коллективе, участие всех членов в общественной жизни коллектива, оказа-

ние помощи товарищам по коллективу, предъявление требовательности к себе и членам коллектива, организация коллективной работы.

Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.

Тренер и спортсмен — равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена — это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

Содержание работы по управлению предсоревновательной спортивной мотивацией у высококвалифицированных спортсменов. Для управления предсоревновательной спортивной мотивацией у высококвалифицированных спортсменов необходимо следующее (Бобровский, 2005).

1. Обеспечение положительного эмоционального фона при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях.

2. Планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

3. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.

4. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений.

5. Ознакомление спортсменов с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений в тренировочных группах между спортсменами и между спортсменами и тренером на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

7. Определение и учет уровня спортивной мотивации.

8. Моделирование в тренировочной деятельности тактико-технических действий основных конкурентов при непосредственной подготовке к соревнованиям.

Рассмотрим содержание работы по управлению предсоревновательной спортивной мотивацией спортсменов по каждому направлению в отдельности.

1. Обеспечение положительного эмоционального фона при непосредственной подготовке и выступлении на соревнованиях. Необходимость решения этой задачи обуславливается тем, что между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь — положительные эмоции при выполнении деятельности спо-

способствуют укреплению мотивации. На тренировочных занятиях и на соревнованиях необходимо создавать положительный эмоциональный фон. Это достигается: путем создания условий для занятий; управления общением с занимающимися; использования игрового метода на тренировках; использования спортсменом самоконтроля в ходе деятельности; поддержания на высоком уровне состояния тренированности средствами физической, технической и тактической подготовленности; использования саморегуляции и аутотренинга при настройке на соревнования.

2. Планирование и построение этапа предсоревновательной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Работая со спортсменами высокой квалификации, нельзя не учитывать их индивидуальные особенности. Поэтому при планировании и построении этапа непосредственной подготовки к соревнованиям учитываются такие индивидуальные особенности спортсменов, как переносимость объемных или интенсивных нагрузок; скорость восстановления после нагрузок; отношение к соревнованиям, необъективному судейству и различным прикидкам; влияние работы с сильными или слабыми соперниками на психическое состояние спортсмена.

3. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами. Содержание работы было представлено ранее.

4. Систематический анализ соревновательной деятельности спортсменов с поиском причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений. Анализируя соревновательную деятельность своего ученика, тренер отмечает недостатки и положительные моменты в подготовке спортсмена, оказывая тем самым положительное воздействие на его мотивацию. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов систематически осуществляется как на самих соревнованиях, так и после их завершения. После завершения соревнований анализ результативности соревновательной деятельности дзюдоистов и объяснение ее проявлением усилий на тренировках и соревнованиях проводился с помощью мотивационного тренинга причинных схем.

5. Ознакомление с планом всего этапа предсоревновательной подготовки в целом и отдельных микроциклов в частности для спортсменов высокой квалификации является значимым. Перед проведением этапа предсоревновательной подготовки план вывешивается в зале и общедоступен для всех спортсменов. Ознакомившись с планом, спортсмен морально и психологически настраивает себя на преодоление нагрузок, а зная план тренировочных занятий отдельного микроцикла, спортсмен для себя определяет, какие тактико-

технические действия нужно выполнить (над чем поработать) на отдельной тренировке, серии тренировочных занятий. Проведение качественного планирования этапа предсоревновательной подготовки и ознакомление с планом оказывают положительное влияние на спортивную мотивацию высококвалифицированных борцов, повышая ее.

6. Формирование благоприятных межличностных отношений. При решении этой задачи рекомендуются следующие средства: беседы, диспуты, экскурсии по приезду в другие города, встречи с выдающимися спортсменами. В работе со спортсменами важно: поддержание добрых традиций в коллективе, участие всех членов в общественной жизни коллектива, оказание помощи товарищам по коллективу, предъявление требовательности к себе и членам коллектива. Формируя благоприятное отношение к себе, тренер тем самым формирует у спортсменов отношение к тренировочным занятиям, заданиям и предсоревновательной подготовке в целом.

7. Определение и учет уровня спортивной мотивации. Управление спортивной мотивацией у высококвалифицированных спортсменов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям будет более эффективным, если наряду с основными направлениями будут учтены индивидуальные особенности мотивации спортсменов, которые в целом определяют уровень спортивной мотивации.

При выявлении низкого уровня спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки осуществляется преимущественно следующая работа:

- чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент делается на работу со слабыми и равными по силе партнерами;
- постановка реально выполняемых задач на тренировку, повышенные цели при недостижении будут существенно снижать спортивную мотивацию;
- эмоциональная поддержка на каждой тренировке, желательно к этому подключать коллектив;
- проявление интереса со стороны тренера к состоянию здоровья, самочувствию, настроению, делам на работе, учебной деятельности спортсмена;
- при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делается на методы убеждения, внушения и манипуляции.

При выявлении среднего уровня спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки необходимо следующее:

- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрытие их недостатков и сильных сторон;

– постановка реально выполняемых задач на 3-дневный микроцикл;

– чередование сильных и слабых партнеров в равной степени;

– при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делался на метод убеждения и манипуляции.

При выявлении высокого уровня спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации на этапе предсоревновательной подготовки выполняется следующая работа:

– чередование сильных и слабых партнеров, в большей степени акцент делается на работу с сильными и равными по силе партнерами;

– информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;

– при внешнем управлении спортивной мотивацией акцент делался на метод манипуляции и такие формы, как совет, намек.

8. Моделирование в тренировочной деятельности тактико-технических действий основных конкурентов при непосредственной подготовке к соревнованиям. Для решения этой задачи предлагается следующее:

– определить основных конкурентов;

– вскрыть слабые и сильные стороны основных соперников;

– выявить «коронные» технические действия;

– определить, насколько хорошо каждый противник подготовлен к соревнованию;

– выявить стиль его соревновательной борьбы;

– разработать тренировочные задания под каждого основного соперника с учетом вышеуказанных данных. Моделирование тактико-технических действий основных конкурентов на этапе предсоревновательной подготовки позволит повысить уровень спортивной мотивации спортсменов перед соревнованиями, быть более уверенными при выступлении на соревнованиях и более мотивированными к достижению победы.

Активизация спортивной мотивации у высококвалифицированных спортсменов. Развитие мотивации человека, проявление новых мотивационных образований выходит как бы за пределы выполняемой субъектом деятельности, опережает ее.

В процессе спортивного совершенствования личности происходит взаимодействие выполняемой субъектом (спортсменом) деятельности и мотивации, детерминирующей эту деятельность. С одной стороны, благодаря развитию мотивации происходит более качественное освоение деятельности. С другой стороны, совершенствование выполняемой деятельности (а именно это и является характер-

ным для этапа спортивного совершенствования) и достигаемые в процессе ее результаты усиливают мотивацию человека. А планируемые и недостигаемые результаты ослабевают мотивацию.

Одной из причин ослабления спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации является недовосстановление работоспособности после тренировочных занятий и соревнований, а это, в свою очередь, оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние спортсмена, на достижение планируемых спортивных результатов и на отношение к дальнейшим тренировкам и к спорту в целом.

Спортивная мотивация представляется как сложный элемент структуры личности и находится во взаимосвязи с выполняемой субъектом деятельностью и ее результативностью. Вместе с тем отмечается тесная связь эмоций с мотивацией. Поэтому, воздействуя на эмоциональную сферу личности, мы тем самым можем воздействовать (опосредованно) на спортивную мотивацию.

Ослабление спортивной мотивации у спортсменов высокой квалификации связано с наступлением утомления на тренировочных занятиях и недовосстановлением к следующему занятию. В этой связи необходимо ускорение процессов восстановления работоспособности спортсменов после тренировочных занятий, что будет способствовать улучшению психоэмоционального состояния, сохранению и активизации спортивной мотивации к дальнейшему спортивному совершенствованию.

По окончании тренировочного занятия, соревнования в организме спортсмена конкурируют две системы — эрготропная и трофотропная. В случае «конфликта» между этими системами (при преобладании эрготропной системы) продолжают расходоваться энергетические запасы организма и процесс восстановления отодвигается во времени. При этом наблюдается проявление негативных психических состояний утомления, психического пресыщения, ухудшение самочувствия, настроения и др. На данном этапе необходимо снижение активности эрготропной системы и ускорение включения в работу трофотропной системы, способствующей ускорению восстановительных процессов и проявлению позитивных психических состояний и мотиваций. При этом важную роль играют процессы торможения, которые необходимы для устранения влияния помех на спортсмена. В качестве такой помехи после тренировки считается функционирование нежелательной для данной ситуации эрготропной системы. Устранить ее влияние можно при развитии процессов торможения и их включении в определенный момент (после окончания тренировоч-

ного занятия). Воспитать торможение означает создать разветвленную систему возбуждений или побуждающих мотивов, которые по силе своих воздействий превосходили бы силу возбуждения нежелательной для данного времени деятельности. Воспитать такое торможение возможно при использовании психорегулирующей тренировки (расслабление, успокоение) и восстановительного массажа.

8.7. Поэтапность мотивации спортсмена к эффективной спортивной деятельности

Проблема спортивной мотивации относится к разряду сложнейших и недостаточно изученных проблем современной спортивной психологии. Существует ряд плодотворных исследований о роли, особенностях, функциях спортивной мотивации, и они могут успешно использоваться при психологической подготовке спортсмена (Е. Г. Бабушкин, Г. Д. Бабушкин, Н. П. Гуменюк, Е. П. Ильин, Дж. Б. Кретти, А. В. Родионов и др.).

Для того чтобы понять суть проблемы спортивной мотивации, Б. П. Яковлев (2013) предлагает расширить структурно-функциональный блок, который образован потребностями, мотивами и целями. На основе анализа специальной литературы Б. П. Яковлев полагает, что мотивация выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- регулирует необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- поддерживает и стимулирует психические проявления и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

Данные функции ограничивают сущность понимания спортивной мотивации. Схематично это выглядит следующим образом: *потребность — ориентировочно-поисковая активность — цель — мотив*.

Данный цикл упрощает механизм мотивационного процесса и не относится к обеспечению решающих преимуществ в управлении целостным процессом мотивации. Это, скорее всего, лишь часть процесса, состоящая из начальных элементов мотивационного процесса, и характеризует больше механизм мотива, чем мотивации.

Немаловажным фактором для познания целостного мотивационного механизма является представление и интерпретация взаимосвязи основных элементов в мотивационном процессе. Цель выяснения такой взаимосвязи — управление эффективной деятельностью спортсмена. Поэтому мы полагаем, что основными подсистемами (элементами механизма) спортивной мотивации являются: потреб-

ность — ориентировочно-поисковая активность — цель — мотив — компетентность — готовность — действия — контроль действия — ожидаемый и полученный результат — новый цикл (см. рис. 7).

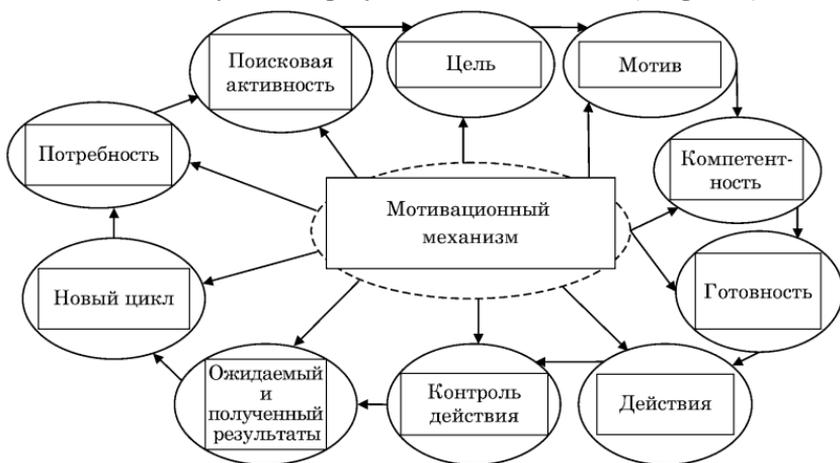


Рис. 7

Последовательность функционирования основных элементов в мотивационном процессе (по Б. П. Яковлеву)

Причем все элементы механизма мотивации (подсистемы) должны быть устроены таким образом, чтобы потребность в высокоэффективной деятельности превалировала над остальными потребностями индивида, формировалась на основе совпадения личностно-значимого мотива и компетентности. Мотивационный процесс имеет циклический характер. С ростом мастерства, квалификации, уровня профессионализма изменяются потребности, цели, условия, компетенции, преобразуется и формируется новый мотивационный цикл.

Для выполнения спортивной деятельности нужна потребность в ней. Потребность может быть не одна, а несколько: потребность в движении, в безопасности, самоутверждении и т. д. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую потребность. Любая потребность пробуждает так называемую ориентировочно-поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Все способы удовлетворения потребностей имеют нечто общее — они представляют собой некоторые выборы действий, которые направляют усилия человека на достижение определенной цели, позволяющей удовлетворить соответствующую потребность. Способ деятельности

определяется не биологическими потребностями, а исторически выработанными социокультурными программами. Эти программы не только реализуются в деятельности, в ней они вырабатываются и изменяются.

Цель здесь — это то, что может привести к ликвидации испытываемого человеком состояния нужды в чем-либо. Человек стремится снизить напряжение, выражающееся в состоянии беспокойства и тревоги, которое возникает у него, когда он испытывает нужду (не всегда осознаваемую) в удовлетворении какой-либо потребности (биологической или социальной). Достижение цели приводит к уменьшению или исчезновению напряжения, восстанавливает физиологическое и психологическое равновесие. Спортсмен постоянно принимает решения о том, как он будет достигать свои цели — высокоэффективной деятельности. Например, тренироваться, увеличивая тренировочную нагрузку, работая над техникой двигательных умений, навыков или тактическим мышлением; он может сделать выбор между тем, чтобы работать индивидуально или с товарищами, тренером. Спортсмены в процессе занятий спортом стремятся к удовлетворению актуальных для них потребностей (физиологических, социальных). Таким образом, потребность — это необходимое условие высокоэффективной деятельности, однако потребность сама по себе еще не способна предоставить деятельности четкого направления. Потребность должна «найти» предмет, на котором она опредметится (который способен ее удовлетворить). Как правило, каждая потребность опредмечивается (и конкретизируется) на одном или нескольких предметах, которые способны удовлетворить эту потребность (потребность в достижении может опредметиться, например, в результативности спортивной деятельности). В процессе своего развития эта потребность может опредметиться и в спортивной квалификации, и в денежном эквиваленте. Исследования показали, что спортсмены не работают обычно в полную силу и экономят часть своей энергии в условиях тренировок, а выкладываются лишь тогда, когда уверены, что их дополнительные усилия будут должным образом оценены и вознаграждены. Задача тренера заключается в обеспечении для спортсменов возможности удовлетворения всего спектра их потребностей в процессе тренировок в обмен на их энергию и отдачу всех своих сил.

Для многих квалифицированных спортсменов спорт — это не только работа по зарабатыванию денег, с помощью которых могут быть удовлетворены основные материальные, витальные потребности (в еде, одежде, жилье и др.). Спорт позволяет спортсмену удовлетворять и социальные, ментальные потребности, т. е. потребности, кото-

рые присущи человеку как существу социальному. Помимо зарабатывания денег спортсмен стремится к самореализации своих физических (двигательных) возможностей, стремится производить впечатление на окружающих, самоутверждаться, развиваться, оказывать влияние на других людей, иметь уверенность в завтрашнем дне.

Не все потребности, активизирующие поведение человека, осознаются им в полной мере. Так, например, потребность в лидерстве, в автономности может проявляться в акцентированной реакции спортсмена на любое манипулирование или на усиление внешнего контроля, хотя истинные истоки такого поведения могут и не осознаваться. Но при анализе вопроса, почему индивидуум вообще приходит в состояние активности, рассматриваются проявления потребностей как источников активности. А если изучается вопрос, на что направлена активность, ради чего выбираются именно эти действия, поступки, то исследуются в первую очередь проявления мотивов (как побуждающих факторов, которые определяют направление деятельности или поведения). Таким образом, мотив — это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребностей субъекта. Потребность побуждает к активности, а мотив — к целенаправленной деятельности.

Цель — это осознанный, запланированный результат деятельности, субъективный образ, модель будущего продукта деятельности. Иными словами, цель — это то, чего мы стремимся достичь. Цели бывают ближайшие, промежуточные и перспективные. Цели также различаются побудительной силой и осознанностью в их достижении.

Чем большее число мотивов детерминирует цель, тем сильнее она побуждает к деятельности. Цель, подкрепленная большим числом мотивов, будет сильнее влиять на деятельность человека. Например, цель выиграть отборочные соревнования, чтобы поехать на международные престижные соревнования, может побуждаться такими мотивами, как материальный и социальный интересы, стремление контакта с другими зарубежными соперниками и т. п.

Каждого спортсмена побуждает к достижению эффективных действий, свойственный только ему комплекс мотиваторов. Принято считать мотиватором тот фактор, удовлетворение которого влияет на эффективность деятельности, так как есть и другие мотивационные факторы, удовлетворение которых на эффективность деятельности не оказывает влияние.

Таким образом, мотивация не исчерпывается одним мотивом, обычно она характеризуется полимотивированностью. Мотивация — это всегда комплекс. В современной спортивной психологии принято

определять не менее трех-четырёх основных мотивирующих факторов, которые образуют мотивационное ядро, и где мотивы тесно связаны между собой. Тренинговое влияние на один фактор без учета другого может оказаться пустой тратой сил. Нужно отметить, что мотивы, движущие человеком, всегда индивидуальны. Для изучения мотивационной сферы спортсмена важно знать его мотивационный профиль. Итоги психодиагностического исследования мотивационной сферы формализуются в виде мотивационных профилей — индивидуальных или групповых. Спортивные психологи составляют отдельный групповой или индивидуальный профиль, соответствующий конкретному спортсмену. В некоторых случаях в соответствии с индивидуализацией спортивной подготовки создают еще и так называемые мотивационные профили высокоэффективных спортсменов, которые чаще всего формируются исходя из представления экспертов-педагогов или психологов-практиков об оптимальном комплексе факторов-мотиваторов. Очень непросто выявить, какие мотивы являются ведущими в мотивационном процессе конкретного человека в конкретных условиях, а какие производные для данных средств и условий деятельности.

Зная, какие мотивы определяют стремление человека добиваться эффективной деятельности, получать высокие оценки за свою профессиональную работу, можно успешно руководить его спортивной деятельностью. Понимание мотивации спортсмена помогает психологу, тренеру развивать у него лично и социально значимые мотивы, т. е. внутреннюю мотивацию. Поскольку цели тесно связаны с мотивами, они, как и мотивы, побуждают человека к деятельности. Постановка цели стимулирует человека прилагать соответствующее усилие для ее достижения.

Чем конкретнее цель, тем сильнее она побуждает к выполнению деятельности. Общие цели, пока они не конкретизированы и не опредмечены, часто имеют не осознанность в поисковой активности и не стимулируют к деятельности. Конкретизация или опредмечивания цели, разработка промежуточных целей (этапов) и способов их достижения — важный мотивационный фактор. Чем больше и шире мотивационное ядро, т. е. детерминирующих опредмеченных мотивов, тем выше уровень побуждающей цели.

Сильнее, как правило, нас побуждают к деятельности близкие цели. Далекая цель (например, выиграть Олимпийские игры) имеет меньшее побуждающее влияние, чем близкая цель — выиграть городские или региональные соревнования. При наличии конкретной и близкой цели слабее соблазн отложить ее выполнение на будущее.

Цель организывает, побуждает человека к деятельности. Как утверждал А. Н. Леонтьев, развернутая деятельность предусматривает достижение конкретных целей (в определенной последовательности). Чем более дифференцирована общая (конечная) цель, чем больше выделено этапов и конкретных промежуточных целей, тем легче тренироваться. Достижение определенной промежуточной цели (завершение определенного этапа деятельности) создает ситуацию успеха, дает эмоциональный заряд, побуждает к конечной цели, усиливает внутреннюю мотивацию человека.

Выделение промежуточных целей имеет существенное мотивационное значение. Достижение очередной промежуточной цели усиливает мотивацию к деятельности. Соотношение мотивов и целей деятельности заключается в том, что мотив выступает как причина (побуждение) постановки тех или иных целей. Чтобы поставить перед собой цель, необходимо иметь соответствующий мотив: материальный стимул, самореализация, интерес к экстремальной агрессивной деятельности и т. п.

Для достижения цели спортсмен должен упорно и всесторонне тренироваться, т. е. совершенствоваться не только через действия, требующие известных физических усилий, но и интеллектуальных, волевых, эмоциональных. И он должен быть компетентен в своих действиях в определенных условиях. Такое совпадение достигается только у субъекта деятельности, где отношения мотива и компетентности являются основными в мотивационном механизме. Поэтому в схеме представлена роль одного из ведущих звеньев — компетентности, которая сама по себе выступает как мотивация, направленная на готовность к осуществлению эффективных действий и их дальнейшему совершенствованию. Эти действия характеризуют готовность к конкретным условиям деятельности и порождают ожидаемый результат спортивной деятельности. Он может быть положительным (или отрицательным), но в любом случае он умножает умения и способности спортсмена, дает ему возможность накопить опыт и адаптироваться к соревновательным нагрузкам и окружающим внешним условиям.

Что манипулирует выбором способов выполнения тех или иных эффективных действий? Ведь действие оказывается мотивированным, в смысле его целенаправленности, даже не сопровождаясь сознательным намерением субъекта или даже когда вообще трудно себе представить какое-либо намерение. Должно существовать нечто, что позволяет производить выбор между различными вариантами действия, инициирует действие, контролирует, направляет, регулирует и доводит его до завершения, переводя в операцию. После чего начина-

ется новая последовательность действий, в которой снова можно усмотреть уже другую целенаправленность. Это нечто называется просто мотивационной компетентностью — понятие, используемое, прежде всего, для объяснения готовности последовательно совершать действия, направленные на определенную цель, которая в зависимости от наличных обстоятельств и условий может достигаться весьма разными путями.

Целенаправленность деятельности особенно бросается в глаза, когда один и тот же спортсмен пытается достичь одну и ту же цель различными способами действий в случае, когда непосредственная попытка достижения цели наталкивается на преграду, избирается другой, путем обратной связи, иногда через обходный путь. Таким образом, совершенно различные способы эффективных действий формируют компетентность спортсмена, которую можно обнаружить в уровне готовности спортсмена к соревновательной деятельности. Если действия спортсмена постоянно контролируются спортсменом, тренером, товарищами по команде или соперником на акцентированный прием в ходе соревнований, это говорит о неполной готовности (не высоком уровне) к эффективным действиям.

Ощущение спортсменами собственной компетентности — это существенный признак и фактор повышения готовности и развития внутренней мотивации. К факторам, которые осуществляют позитивное влияние на внутреннюю мотивацию спортсменов, следует отнести ситуации свободного выбора. Свободный выбор тренировочных упражнений, который предоставляется спортсмену и осуществляется самим спортсменом без указки тренера или контроля со стороны, дает ему возможность почувствовать автономию и самодетерминацию к развитию эффективных действий. А перцепция спортсменом постоянной регламентации и контроля со стороны других значительно ослабляет внутреннюю мотивацию. Естественно, что при таких условиях они начинают воспринимать свою деятельность как вынужденную, обусловленную внешне (т. е. внешне мотивированную).

Конечно, спортивная подготовка может осуществляться (особенно на начальных этапах спортивной карьеры) довольно успешно и под влиянием внешних факторов. Однако как только внешний контроль слабеет, прекращается и сама деятельность ученика.

Тренировочные ситуации, которые предоставляют спортсменам автономию и поддерживают их компетентность и уверенность в себе, усиливают внутреннюю мотивацию. А ситуации и условия, которые контролируют их, подчеркивают их неготовность к самостоятельной деятельности, не предоставляют объективной и адекватной информа-

ции относительно правильности и эффективности собственных способов выполнения эффективных действий, только ослабляют внутреннюю мотивацию.

Изучение мотивации позволяет объяснить не только выбор между различными возможными действиями, но и между различными вариантами восприятия и возможными содержаниями мышления, кроме того, ею объясняется интенсивность и упорство в осуществлении выбранного действия и достижении его результатов. В данном случае мы сталкиваемся с проблемой многообразия влияний мотивации на наблюдаемую деятельность и ее результаты. Конечно, мотивацией все особенности, структурные компоненты, функциональные возможности объяснить невозможно. Основная стратегия исследования мотивации зависит от того, как и в каком направлении будут использованы различные особенности, условия, функциональные компоненты и возможности спортсмена.

Таким образом, мотивация — это психологический процесс, в котором сочетается два качественных значения:

- психологический процесс, который причинно обуславливает конкретность, опредмеченность, целенаправленность действий (мотив);
- готовность индивида действовать в определенном направлении, прикладывая достаточные усилия в течение необходимого времени и использовать различные особенности, условия, функциональные компоненты и возможности спортсмена под воздействием всей совокупности внутренних и внешних факторов, пробуждающих его активность (компетентность).

Высокая отдача от спортсмена возможна лишь в том случае, если он будет заинтересован в успешности деятельности и будет положительно относиться к выполняемой деятельности. Это возможно лишь тогда, когда процесс деятельности и конечные ее результаты позволяют человеку удовлетворить важнейшие из его потребностей. То есть тогда, когда он имеет высокий уровень спортивной мотивации.

Специалисту, тренеру, педагогу, психологу, желающему воздействовать на уровень спортивной мотивации своих подопечных, в этой работе необходимо руководствоваться поэтапностью мотивирования к эффективной деятельности, включая (Яковлев, 2013):

- оценку потребностей, определяющих их инициацию к деятельности, отношение к планируемым ближайшим целям и поставленным задачам;
- определение мотиваторов, влияющих на мотивацию спортсменов, составление индивидуального или группового мотивационного профиля;

– определение целей (направлений) действия, определяется, что именно и какими средствами нужно и можно удовлетворить потребность, в какой мере можно добиться того, что необходимо и то, что реально получить;

– реализацию действия, процесс деятельности оказывает влияние на мотивацию, на этом этапе может происходить корректировка целей;

– выявление уровня готовности к напряженной деятельности, степень заинтересованности в достижении конечных результатах;

– воздействие на мотивацию с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсмена или особенностей групповых процессов (совместимости, сплоченности, конфликтов, лидерства, оптимизации формальных и неформальных отношений);

– оценку эффективности выбранных мер воздействия и их корректировку с учетом обратной связи ожидаемых и полученных результатов на определенном этапе подготовки. Насколько выполнение действий обеспечило ожидаемый результат. В зависимости от этого происходит изменение уровня мотивации к действию, получение вознаграждения за реализацию эффективных действий и достижения конкретных результатов;

– смену предмета потребности. Спортсмен или прекращает деятельность до возникновения новой потребности, или продолжает искать возможности и осуществлять действия по удовлетворению предмета потребности.

Выявление механизма спортивной мотивации будет способствовать подбору ключей к включению пускового механизма управления мотивацией спортсмена и способов реализации как потенциала отдельного спортсмена, так и потенциала совместной деятельности, с целью достижения максимально высоких результатов.

Контрольные вопросы и задания

1. Содержание понятий мотив и мотивация.
2. Мотивы выбора конкретного вида спорта.
3. Тренировочная и соревновательная мотивация и их соотношение в структуре многолетней спортивной тренировки.
4. Формирование мотивации достижения успеха.
5. Мотивация в структуре психологической подготовленности спортсмена к соревнованию.
6. Методы и методики изучения спортивной мотивации.

7. Поэтапность мотивации спортсмена к эффективной деятельности.
8. Структурная модель спортивной мотивации.
9. Средства и методы соревновательной мотивации.
10. Обоснуйте средства и методы формирования мотивов к занятиям физической культурой.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : Физкультура и спорт, 2010.
2. *Антипин, В. Б.* Формирование спортивной мотивации юных боксеров посредством удовлетворения актуальных потребностей : дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 2007.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : [б. и.], 2000.
4. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
5. *Бабушкин, Е. Г.* Формирование мотивов к занятиям физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : ОГИС, 2011.
6. *Бобровский, А. В.* Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 2005.
7. *Гайдук, Т. А.* Формирование мотивации активной двигательной деятельности в процессе физического воспитания школьников : дис. ... канд. пед. наук. — Краснодар, 2001.
8. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учебное пособие. — СПб. : Питер, 2000.
9. *Канатов, А. В.* Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации : дис. ... канд. пед. наук. — Красноярск, 2005.
10. *Маслоу, А. Г.* Мотивация и личность : пер. с англ. — СПб. : Евразия, 1999.
11. Психология спорта и физического воспитания : учебник для факультетов физической культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Сургут : СГУ, СибГУФК, 2013.
12. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006.
13. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии : учебное пособие для студ. вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии. — СПб. : Питер, 2003.

14. Спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012.

15. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : пер. с англ. — 2-е изд. — М. ; СПб. : Питер, 2003.

Тестовые задания для проверки знаний

1. Зарубежные исследователи мотивации человека:
 - 1) А. Маслоу;
 - 2) Р. Кеттелл;
 - 3) Х. Хекхаузен;
 - 4) З. Фрейд.
2. Автор теории потребностей человека:
 - 1) Е. Ильин;
 - 2) А. Г. Маслоу;
 - 3) О. Дашкевич;
 - 4) К. Роджерс.
3. Последовательность формирования мотивов:
 - 1) потребности — мотивы;
 - 2) мотивы — потребности;
 - 3) цели — мотивы;
 - 4) задачи — мотивы.
4. Российские ученые — исследователи мотивации:
 - 1) А. Леонтьев;
 - 2) Г. Горбунов;
 - 3) И. Волков;
 - 4) Ю. Коломейцев.
5. Целью общей психологической подготовки спортсмена является:
 - 1) развитие умений психорегуляции;
 - 2) развитие физических качеств;
 - 3) создание психологической готовности к соревнованию;
 - 4) формирование мотивации к занятиям спортом.
6. Неудачное начало в соревновании может оказывать влияние на мотивацию спортсмена:
 - 1) негативное;
 - 2) позитивное;
 - 3) это зависит от индивидуально-психологических особенностей;
 - 4) это зависит от состава соперников;
 - 5) не оказывает влияния.

7. На характер спортивной мотивации в большей степени влияет:
 - 1) неудачное выступление на предыдущем соревновании;
 - 2) динамичность нервной системы;
 - 3) тревожность;
 - 4) подвижность нервных процессов;
 - 5) состав участников соревнований.
8. Результаты психодиагностики мотивации спортсмена рекомендуются:
 - 1) тренеру;
 - 2) спортсменам;
 - 3) врачу команды;
 - 4) родителям спортсмена;
 - 5) директору спортивной школы.
9. Соответствие деятельности желаемой мотивации.

Деятельность:	Мотивация:
1) простая;	а) низкая;
2) умеренно сложная;	б) максимальная;
3) сложная.	в) умеренная.
10. Соответствие результатов объекта психодиагностики задачам:

1) свойства личности;	а) подготовка к соревнованию;
2) мотивация;	б) комплектование группы;
3) психические процессы.	в) при отборе.
11. Побудительная сила, ведущая к достижению цели, —
12. Последовательность этапов спортивной деятельности:
 - 1) программный;
 - 2) оценочный;
 - 3) настроочный;
 - 4) мотивационный;
 - 5) ориентировочный;
 - 6) исполнительский.
13. Особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения им своих способностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки целей, направленных на достижение максимально возможного результата, это —
14. Структуру спортивной деятельности составляют:
 - 1) результат;
 - 2) способы действия;
 - 3) мотивация;
 - 4) взаимоотношения в команде.

15. Соотнесите спортивную мотивацию с этапом подготовки спортсменов.
- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Этап начальной специализации. | а) Результативная мотивация; |
| 2. Этап углубленной специализации. | б) процессуальная и результативная; |
| 3. Этап спортивного совершенствования. | в) процессуальная мотивация. |
16. Методики диагностики предсоревновательной мотивации:
- 1) тест А. Алексеева;
 - 2) тест Ю. Ханина;
 - 3) тест В. Сопова;
 - 4) тест М. Люшера.
17. Методы выявления характера спортивной мотивации:
- 1) наблюдение;
 - 2) опрос;
 - 3) проба Ромберга;
 - 4) теппинг-тест.
18. Мотивационный тренинг «причинных схем» направлен на:
- 1) формирование соревновательной мотивации;
 - 2) формирование мотивов выбора конкретного вида спорта;
 - 3) анализ причин неудачного выступления на соревновании;
 - 4) формирование мотивации избегания неудачи.
19. Характер влияния самооценки подготовленности к соревнованию на соревновательную мотивацию:
- 1) не оказывает влияния;
 - 2) заниженная самооценка ослабляет мотивацию;
 - 3) адекватная самооценка повышает мотивацию;
 - 4) завышенная самооценка повышает мотивацию.
20. Мотивация — это:
- 1) процесс активизации спортсмена к соревнованию;
 - 2) состояние спортсмена;
 - 3) побуждение спортсмена к спортивному совершенствованию;
 - 4) следствие результатов спортивной деятельности.

ГЛАВА 9

КОНФЛИКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

9.1. Конфликтология как наука о конфликтах

Любая деятельность сопровождается различными конфликтами. В этом плане спортивная деятельность в силу ее высокой состязательности, соперничества, борьбы не является исключением и сопровождается проявлением конфликтов. Для анализа конфликтов в спортивной деятельности следует обратиться к возникновению конфликтологии как научной дисциплины. Изложенные в ней положения приемлемы для изучения, предупреждения и разрешения конфликтов в спорте.

Конфликтология представляет собой отдельную область научного знания и имеет свой предмет изучения — социальная природа, причины, типы и динамика конфликтов, пути, методы, средства их предупреждения и регулирования. Конфликтология возникла, формировалась и развивается в настоящее время в тесной связи с социальной философией, социологией, психологией, политэкономией, историей, правом, этикой, рядом других социальных и гуманитарных наук. Она опирается на достижения этих наук, синтезирует все то, что непосредственно относится к ее предмету.

Имея изначально комплексный характер, конфликтология находится в русле углубления гуманитарного образования. Ее изучение, без сомнения, расширяет круг и поднимет планку знаний о человеке и обществе, способствует разностороннему пониманию проблем социального взаимодействия, применению эффективных способов их решения.

Практическое приложение конфликтологии вызывается уже тем простым житейским обстоятельством, что, соглашаясь с распространенным утверждением «худой мир лучше доброй ссоры», люди тем не менее не могут избежать дисгармонии, обходиться без конфликтов. Нередко конфликт оказывается не только неизбежным, но и приемлемым «выходом» из сложившейся ситуации, едва ли не единственным способом восстановить нарушенное равновесие во взаимоотношениях людей, позволить им прийти к согласию относительно совместных дел, частных и общих интересов, норм поведения.

Знания конфликтологии необходимы для всех видов управленческой деятельности, в том числе тренерской и преподавательской. Применительно к менеджменту ее основное предназначение заключается в том, чтобы побудить руководителя смотреть на конфликтные

ситуации, что называется, открытыми глазами, не довольствоваться интуицией и здравым смыслом, а следовать в работе с людьми определенным, наукой установленным правилам и приемам управления конфликтами.

Конфликты как существенная сторона социальных связей, взаимодействия и отношений людей, их поведения и поступков всегда, с незапамятных времен притягивали к себе пытливые внимание человека. Издавна была выявлена связь объяснения конфликтов с пониманием сущности самого человека и общества. Корни конфликтологии уходят в глубокую древность, к истокам социальной философии.

Так, *Конфуций* — знаменитый мудрец Древнего Китая — еще в VI в. до н. э. в своих изречениях утверждал, что злобу и заносчивость, а с ними и конфликты порождают, в первую очередь, неравенство и несхожесть людей. Конфуций обладал несомненными достоинствами, был «ласков, добр, почтителен, бережлив и уступчив». Ему были чужды: склонность к домыслам, излишняя категоричность, упрямство, себялюбие.

Конфликтам уделяли внимание и такие выдающиеся умы античности, как *Платон* и *Аристотель*, жившие в V–IV вв. до н. э. В своем трактате «*Политика*» Аристотель указывал на источники конфликтов, которые, по его мнению, состоят в неравенстве людей по обладанию имуществом и получению почестей, а также в наглости, страхе, пренебрежении, происках, несходстве характеров, чрезмерном возвышении одних и унижении других.

Эмпирическое восприятие конфликтов держалось долго. Научный подход к конфликтам проявился со второй четверти XIX века. Для объяснения конфликтных ситуаций использовали понятия, привычные для естественных наук, ссылались на наследственные признаки, инстинкты и иные психофизиологические свойства людей. Конфликты представлялись неизбежными явлениями в человеческом обществе.

По *Дюркгейму* наибольшее значение в сближении людей имеет не интерес, а нравственное самосознание, понимание человеком своих прав и обязанностей. Нравственность как совокупность норм, воздействующих на реальное поведение людей, обладает свойством регулирования конфликтов.

Г. Зиммель занялся разработкой теории конфликта, исходя при этом не только из ее социальной значимости, но и позитивной ценности как стимулирующего средства, фактора.

Психологи, объясняя природу конфликтного поведения, ставили его в зависимость от психологических факторов. Это послужило *Зиг-*

мунду Фрейд основанием для того, чтобы в формировании характера человека выдвинуть на первый план влечения, в первую очередь сексуальное, предложить идею расчленения личности на три инстанции: «Оно», «Я» и «Сверх-Я». *Альфред Адлер* в противовес Фрейд предпечение в человеческом поведении отдавал социальным факторам, единству, а не расчленению личности. Он утверждал, что личность нельзя брать в отрыве от общества, ибо человек — прежде всего социальное существо.

К началу XX века интерес ученых к исследованию конфликтов определился окончательно. Конфликт признавался нормальным социальным явлением. Указывалось на ряд биологических, психологических, социальных и других факторов, которые с неизбежностью порождают конфликты. Ученые считали, что конфликты могут выполнять позитивную роль, когда при их посредстве удастся взаимно уравнивать несопадающие интересы социальных групп и общественных сил.

Льюис Козер предложил свою концепцию конфликтов, назвав ее концепцией позитивно-функционального конфликта. Суть ее в том, что конфликты — продукт, элемент внутреннего состояния социальной системы, существующего в нем порядка вещей и самих отношений между отдельными личностями и социальными группами. Конфликты выполняют важные функции; они необходимы как способ, которым общество разряжает напряженную обстановку, разрешает противоречия между отдельными людьми и группами.

Немецкий социолог *Ральф Дарендорф* предложил концепцию конфликтной модели общества. Общество в каждый момент подвержено изменениям, пронизано рассогласованием и конфликтами. Противостояния, конфликты происходят из-за того, что людей разделяет неодинаковый доступ к ресурсам, их обладанию и распределению, борьба за власть, престиж и авторитет, неравное положение в отношениях управления и организации. Конфликты не устранимы из общественной жизни, они вездесущи как неизбежное следствие всякой организованной системы.

Отечественная наука отстает в части разработки теории конфликтов. Конфликтология в течение нескольких лет не получала признания и не развивалась. Бытовало мнение — конфликтов в Советском союзе не может быть. Научные исследования конфликтов стали появляться в СССР лишь с конца 80-х годов XX века. Следует отметить авторов (А. В. Дмитриев, В. Н. Кудрявцев и др.), которые в своих публикациях — «Введение в общую теорию конфликтов», «Юридическая конфликтология», «Основы конфликтологии» — рассмат-

ривают природу, причины, субъекты, объекты и виды конфликтов в рамках, ограниченных преимущественно юридической конфликтологией. Они анализируют конфликтные ситуации, напряженность конфликта и механизм его развития, систематизируют способы предупреждения и разрешения конфликтов.

Другой взгляд на конфликт представил социолог А. Г. Здравомыслов в книге «Социология конфликта». Движущие силы и мотивы конфликтов рассматриваются в форме развертывания и способа разрешения конфликтов. Конфликты исследуются в тесной связи с анализом социально-политических процессов, происходящих в современном мире, и той ситуации, которая складывается ныне в российском обществе. В социологии конфликт рассматривается как нормальное явление общественной жизни, его выявление и развитие являются полезным и нужным делом.

За последнее время в России и теоретическая, и прикладная значимость конфликтологии возросли. В современных концепциях конфликта содержится утверждение о том, что любые действия людей социальны, так или иначе связаны с социальной средой. Конфликт, его причины, формы проявления и способы урегулирования доступны пониманию на основе глубокого уяснения природы общества и особенно человека, закономерностей социальных отношений и взаимодействия людей.

9.2. Характеристика конфликтов

Конфликт — явление социальное, порожаемое самой природой общественной жизни. Он выражает те или иные стороны социального бытия, место и роль человека в нем. Социальные связи реальны, поскольку осуществляются при совместной деятельности, в определенное время и для достижения конкретных целей. Эти связи и отношения устанавливаются объективно, под воздействием условий, в которых человек существует.

Каждый человек, приобщаясь к условиям спортивной среды, оказывается все более своеобразным и самобытным. Самое главное для начинающего спортсмена — это принадлежность к общности себе подобных. Вместе с тем в процессе взаимодействия спортсменов в группе и усложнения социальных связей во взаимных отношениях наряду с сотрудничеством стали проявляться соперничество, конкуренция, психологическая несовместимость, противоположность интересов и выбора средств достижения целей. Обострение подобных противоречий приводит к активному противоборству, конфликтам.

Правомерно считать, что межличностный конфликт — один из способов взаимодействия спортсменов в группе. Назначение межличностного конфликта — преодоление обострившихся противоречий, нахождение оптимального выхода из возникшего противостояния, поддержание взаимодействия субъектов в спортивной группе.

Спортсмен в отношениях с другими спортсменами, тренером и руководителями должен проявлять лояльность, расположение, терпимость и добрую волю. Быть справедливым, дружелюбным, уважительным и вежливым, т. е. строить свое общение с окружающими на такой благожелательной основе, как взаимное доверие, надежность в словах и на деле. Всякие взаимоотношения, как деловые, так и сугубо личные, эффективны только при уступчивости и сдержанности сторон, честном партнерстве, обоюдном стремлении к улаживанию разногласий и конфликтов, если они случаются.

В реальной спортивной жизни спортсмены, тренеры сталкиваются с трудно разрешаемыми проблемами, разного рода ограничениями. Спортсмен, тренер в процессе взаимодействия с другими субъектами проявляет присущее ему отношение к партнерам, которое всегда накладывает свой отпечаток на характер общения и социальные связи, может порождать противоречия и напряженность, непримиримость и вражду, деформировать непосредственные контакты.

Конфликт в спорте должен восприниматься как нормальное общественное явление. В то же время конфликт в спортивном коллективе влияет на результативность спортивной деятельности как отдельных спортсменов, так и команды в целом. Человек по своей природе не может быть абсолютно совершенным, идеальным, бесконфликтным. Дисгармония, противоречия, конфликты — постоянные и неизбежные явления спорта. Другая точка зрения на конфликты в системе физического воспитания школьников, студентов. В этой сфере конфликты должны предотвращаться на этапе возникновения.

Конфликт в спортивной команде — явление осознанное, обдуманное. Он подтверждает ту истину, что спортсмен принципиально отличается от других спортсменов тем, что его намерения и поступки направляются не врожденными инстинктами, а программой, целевыми установками, которые вырабатываются им самим в процессе занятий спортом. Каждый спортсмен, тренер наделен специфическим, только ему присущим качеством — разумом, способностью отражать реально существующий мир и общественно-историческую практику. Сознание его представляет собой совокупность идей и взглядов, чувств, привычек и нравов.

Обладея разумом и способностью к самосознанию, спортсмен в большей степени свободен в выборе направлений деятельности, может регулировать свои отношения. Будучи потенциально рациональным, он склонен считаться с писаными и неписаными правилами поведения, которые усваиваются им в процессе социализации, приобщения к достижениям культуры.

Таким образом, конфликт предстает как осознание на уровне отдельного человека, социальной группы или более широкой общности противоречивости процесса взаимодействия и отношений, различий, а то и несовместимости интересов, ценностных оценок и целей, как осмысленное противостояние.

Конфликт в спорте — явление широко распространенное, повсеместное, вездесущее. Конфликтные ситуации неизбежны как неотъемлемый компонент развития общества и самого спортсмена. Трудно представить себе становление отдельной личности или деятельность организации без внутренней напряженности, противоречий, столкновений и борьбы. Причинами их могут быть, в частности, условия тренировочного процесса, стечение неблагоприятных для функционирования организации обстоятельств; проблемы спортивной мотивации занимающихся спортом; отношения в коллективе между отдельными спортсменами и группами; обрывы в коммуникативных связях; недовольство спортсменов тренировочным процессом (высокой нагрузкой); эмоциональные всплески, вызываемые различиями в темпераменте, характере и манере поведения совместно занимающихся спортсменов, их возрасте и жизненном опыте, нравственных представлениях, уровне образования, квалификации и общей культуры.

Конфликт в спорте — прогнозируемое явление, подверженное предотвращению, урегулированию. Это объяснимо самой природой возникновения конфликтных столкновений, формами взаимодействия участвующих в них сторон, заинтересованностью в исходе и последствиях противоборства.

Конфликтное взаимодействие отличается тем, что противостояние в нем выразителей несовпадающих интересов и целей служит для них одновременно и связующим звеном. Стороны сталкиваются друг с другом в определенной социальной среде, объективные условия и субъективные устремления непременно чем-то объединяют конфликтующих.

Любой участник конфликтного противостояния должен аргументировать свою позицию, обосновывать притязания и мобилизовать силы для реализации выдвигаемых им требований. Ему приходится анализировать складывающуюся ситуацию, строить прогнозы, взвешивать последствия, намечать планы, принимать решения,

добиваться их осуществления, корректировать свое поведение и действия, умерять эмоции, т. е. пускать в ход весь арсенал управленческих средств, который во многом служит улаживанию конфликта.

Обобщая вышесказанное о конфликте и исходя из его распространённого понимания как столкновения сторон, мнений и сил, для спортивной науки и прикладной значимости конфликтологии наиболее близким и приемлемым будет, вероятно, следующее определение: *конфликт — это нормальное проявление социальных связей и отношений между людьми, способ взаимодействия при столкновении несовместимых взглядов, позиций и интересов, противоборство взаимосвязанных, но преследующих свои цели двух или более сторон.*

9.3. Функции конфликта

Функция конфликта выражает, с одной стороны, его социальное назначение, а с другой — зависимость, которая возникает между ним и другими компонентами общественной жизни. В первом случае берутся во внимание последствия конфликта, во втором — направленность отношений конфликтующих субъектов социальных связей.

По содержанию функции конфликта охватывают как материальную сферу, так и духовно-нравственную (способны повышать или ослаблять социальную активность, поощрять или подавлять оптимизм, воодушевление людей). Все это эмоционально сказывается на эффективности совместной деятельности, может облегчать либо затруднять процесс управления организацией.

Одна из основных функций конфликта — *достижение интегрирующего эффекта*, влияющая на устойчивость и стабильность спортивной группы, формирование и консолидацию групп, соотношение индивидуальных и коллективных интересов, переналадку управленческого механизма. Интеграция выигрывает в тех конкретных ситуациях, когда конфликт приводит к объединению совместных усилий на основе согласования взаимных интересов, и проигрывает, если конфликтное столкновение наносит трудно восполнимый ущерб организованности и единству коллектива.

Следующая функция конфликта — активизация социальных связей, придание взаимодействию людей и их отношениям большей динамичности и мобильности. Это сказывается на темпах развития спортивной группы.

Сигнализация об очагах социальной напряженности. Конфликтное столкновение в спортивной группе позволяет обнаружить нерешенные проблемы и серьезные промахи в ведении дела и предостав-

ляет возможность для открытого выражения потребностей, интересов и устремлений людей, их неудовлетворенности или протеста. Обычно возникновение конфликтной ситуации предупреждает о неблагоприятном положении в данной организации, обнаруживая и предавая гласности, к примеру, нестерпимые условия занятий спортом, произвол тренера, администрации и др.

Конфликт значим и как средство инновации, содействия творческой инициативе. В конфликтных условиях люди яснее осознают как свои, так и чуждые им интересы, объективные тенденции и противоречия общественного развития, необходимость преодоления препятствий на пути прогресса и достижения максимальной пользы.

Трансформация (преобразование) межличностных и межгрупповых отношений. Конфликт, поляризуя противоположные силы, одновременно создает предпосылки для их объединения и сплоченности на новой основе, способствует укреплению взаимного уважения и доверия. Конфликт, если он протекает на здоровой основе, укрепляет базу солидарности и сотрудничества людей, занятых совместным делом, удовлетворения их потребности в уважении к себе и общественном признании, обеспечивая тем самым выбор приемлемых для большинства правил поведения.

Возможность получения информации о состоянии организации, качествах людей, занятых совместной деятельностью. Он, безусловно, обогащает кругозор участников конфликта и повышает уровень их осведомленности друг о друге, может служить источником жизненного опыта, средством обучения и воспитания, а также зондирования настроений в том или ином коллективе.

Профилактика (предотвращение) разрушительных противоборств. Достигая разрядки напряженности между участниками конфликта, улаживая возникшие и обострившиеся разногласия, удается избежать столкновений со значительным материальным ущербом и нравственными потерями, длительным разладом в коллективе, выбивающим всю организацию из нормальной колеи. К примеру, недостаточное внимание тренера к спортсменам к своевременному урегулированию конфликтов может обернуться групповым отказом от тренера.

9.4. Классификация конфликтов

По источникам и причинам возникновения конфликты делят на объективные и субъективные. В первом случае конфликт способен развиваться вне воли и желания его участников, просто в силу складывающихся в организации или его подразделении обстоятельств. Но

конфликтная ситуация может создаваться также из-за мотивов поведения отдельных людей, преднамеренных устремлений того или иного субъекта. Объектом столкновения выступает конкретная материальная или духовная ценность, к обладанию которой стремятся конфликтующие стороны. Им может быть имущество, должностная вакансия (для тренера) или размер зарплаты спортсмена (в профессиональных клубах) — все то, что представляет собой предмет личных, групповых или общественных интересов.

По непосредственным причинам возникновения конфликты различают как организационные, т. е. происходящие в пределах определенной социальной системы (спортивный клуб, команда) в связи с изменением внешних обстоятельств или нарушением регламентированного порядка; эмоциональные, связанные, как правило, с личностным восприятием происходящего вокруг, с чувственной реакцией на поведение и действия партнеров по команде, тренера, расхождением во взглядах на тренировочный процесс и т. п., конфронтацией частных и общих интересов, несовместимостью целей отдельных спортсменов.

По формам и степени столкновения конфликт может быть открытым (спор, ссора и т. п.) и скрытым (действия исподтишка, маскировка истинных намерений и т. д.); стихийным, т. е. спонтанно возникшим, и преднамеренным, заранее спланированным или просто спровоцированным. Такие конфликты оказываются либо неизбежными, в известной степени закономерными; либо вынужденными, хотя и необходимыми; либо ничем не оправданными, лишенными всякой целесообразности.

По коммуникативной направленности конфликты в спорте разделяются на горизонтальные, в которых участвуют люди, не находящиеся, как правило, в подчинении друг у друга (конфликт между спортсменами); вертикальные, т. е. те, участники которых связаны теми или иными видами подчинения (конфликт между тренером и спортсменом или командой в целом).

По масштабам и продолжительности конфликты бывают локальными, вовлекая в свою орбиту часть спортивной команды или команду в целом. Обычно такого рода конфликты приобретают затяжной характер, возникают из-за разногласий и противоречий (между тренером и спортсменами) по поводу недостатков в организации тренировочного процесса.

По составу конфликтующих сторон, затрагивающих в большинстве случаев их интересы, целеполагание, соблюдение социальных и нравственных норм, определение функциональной значимости конфликтного противостояния. В первую очередь к этим типам относятся

внутриличностные, межличностные, внутригрупповые и межгрупповые конфликты. Обращение человека с самим собой есть, прежде всего, самопомощь и самоконтроль. Те в свою очередь преследуют цель самоорганизации и самопрограммирования. Внутренняя борьба тем самым выполняет функционально важную роль. Она позволяет личности делать свой выбор поведения и способов действия.

По способам урегулирования (разрешения) конфликты разделяются на антагонистические, сопровождаемые неуступчивостью и непримиримостью сторон, а также компромиссные, допускающие разновариантность преодоления расхождений, взаимосближения взглядов, интересов, целей. Каждый человек, любая социальная группа обнаруживают присущую только им манеру общения, налаживания и поддержания отношений, особый стиль поведения в конфликтных ситуациях.

9.5. Источники конфликтов

Общие представления о конфликтах в организации дают основание считать, что исходных моментов, порождающих тот или иной конфликт, несколько: 1) сами спортсмены, тренеры, составляющие персонал школы, клуба; 2) совокупность социальных связей, формы поведения спортсменов, тренеров, их отношения и взаимодействие; 3) условия функционирования спортивной группы (команды) и стечение определенных обстоятельств.

Первое место занимают спортсмены, тренеры с присущими им свойствами, несовместимостью в конфликтных условиях их интересов, различиями ценностных установок и манеры общения.

Сущность человека заключена в диалектически противоречивом единстве его потребностей и способностей, актуальной необходимости и потенциальных возможностей на биологическом (природном), социальном и духовном уровнях. Именно в действиях, творчестве спортсмен (тренер) обнаруживает и проявляет себя, в них он формируется и развивается.

Из признания неодинаковости людей следует вывод о том, что нет человека, состоящего из одних достоинств, не имеющего каких-либо недостатков. Нужно каждого принимать таким, какой он есть, располагать по возможности максимально полной информацией о человеке, с которым общаешься и взаимодействуешь.

Собственная наблюдательность тренера и взятые им на вооружение рекомендации психологов, педагогов помогают вернее оценить потенциал своих учеников, т. е. дать интегральную, соединяющую

воедино характеристику ее физических, психических, духовных и иных способностей. Наблюдения за своими учениками и следование рекомендациям предоставляют возможности для объективного распознавания интеллектуальных, волевых, физических качеств и эмоциональных состояний учеников.

К интеллектуальным качествам относят свойства мышления, всю совокупность знаний человека, его стремление к истине, а также взгляды, принципы и жизненную позицию. Не зная ценностной мотивации спортсменов, трудно определить, с кем имеешь дело, кто рядом с тобой: мудрый, искренний, увлеченный своими занятиями и верный слову человек или просто хитрый, скрытный, нищий духом обыватель с узким, мещанским взглядом на жизнь, равнодушным отношением к общему делу.

Волевые качества связаны с мотивами, побуждающими к действию, проявлением способностей человека, расположением его к другим людям. Эти свойства четко проявляются на тренировках и соревнованиях, особенно при преодолении трудностей (решительность, смелость, настойчивость, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, самообладание, выдержка).

Эмоциональные качества — разнообразные нервные возбуждения, переживания и чувства, связанные с такими моральными ценностями, как добро, долг, честь, дружба, любовь и т. п. Эмоции, взятые вместе, могут сигнализировать об активизации жизненных сил, о готовности личности приносить пользу людям, отвечать перед обществом и самим собой за свои поступки.

Свойства личности спортсмена, тренера оказывают влияние на возникновение конфликтов, их последующее развитие и разрешение. Существует опосредованная взаимосвязь между конфликтностью и темпераментом — теми устойчивыми свойствами индивида, которые характеризуют динамические особенности психики данного человека, относя его со времен Гиппократа к сангвиникам, флегматикам, холерикам или меланхоликам. Степень возбудимости и торможения у спортсмена, размеренность, порывистость либо вялость в его реакциях сказываются при общении и взаимодействии с партнерами по команде, с тренером.

Сангвиник активен и быстр, легко сходится и ладит с людьми, жизнерадостен и деятелен, но не переносит однообразия и монотонной работы. Флегматик более сдержан в поведении и терпелив, владеет собой, но, как правило, малоактивен, ждет толчка извне. Холерик бывает вспыльчив и излишне прямолинеен, часто демонстрирует высокую работоспособность, однако его активность и энергия то

бьют через край, то испытывают временный спад. Меланхолик впечатлителен, эмоционален и отзывчив, но нередко проявляет нерешительность и медлительность, плохо адаптируется к новым условиям, болезненно переживает неудачи, легко впадает в уныние.

Характер спортсмена проявляется в первую очередь в отношениях к тренировочному процессу, соревнованиям, к партнерам по команде, к тренеру и к самому себе.

Для пригодности к тренерской деятельности мало выяснения своего характера вообще. Важно еще убедиться в наличии способности к лидерству — качества нужного любому руководителю, так или иначе причастному к управлению людьми. Негативен крайний нарциссизм — себялюбие, эгоистичность. Он присущ практически каждому человеку и в оптимальной дозе не приносит вреда. Но если нарциссизм ярко выражен, то не избежать осложнений в отношениях и, естественно, конфликтов.

Немало беспокойств коллективу доставляют и так называемые трудные люди. Их характер отличается агрессивностью, стремлением «задирать» других, говорить колкости, раздражаться по малейшему поводу и вовсе без причины, постоянным недовольством, капризами, дремучим пессимизмом и жалобами, скрытностью, умалчиванием своих желаний и настроений, расхождением обещаний с делом.

В повседневной жизни особенности темперамента, характера и рефлексии могут проявляться в самых разнообразных формах, приводить к внутриличностным и межличностным конфликтам. Особенно остро воспринимаются ситуации, когда упреки и обвинения обрушиваются на спортсмена или тренера без каких-либо на то оснований, когда его обделяют нужной информацией, не привлекают к обсуждению и решению вопросов, в которых он достаточно компетентен, когда обходят признанием и заслуженной наградой, ставят под дополнительный контроль или вовсе под подозрение. Любое подобное ущемление порождает негативную реакцию, пробуждает в человеке разрушительные начала. Камнем преткновения становятся сомнения, чувство вины, страх, озлобленность, цинизм, зависть и т. п.

Функциональный дискомфорт ведет к тому, что человек оказывается перед фактом *внутреннего дискомфорта*, вызываемого, как правило, трудным решением в сфере рационального и эмоционального, необходимостью выбирать между желаемым и должным, выгодным и опасным, интересным и скучным. При этом приходится иметь дело с разными способами действий, которые ведут к неоднозначным, а иногда и к прямо противоположным последствиям.

Групповые интересы и цели. Отечественные специалисты признают социальной группой объединение людей, имеющих общий социальный признак, выполняющих необходимую функцию в обществе. Они, следовательно, обращают внимание больше на общий настрой и единство целей, утверждая, что социальная группа — это относительно устойчивое взаимодействие двух или более лиц, имеющих общие интересы, ценности и нормы поведения.

По структуре и составу малая группа складывается под влиянием как внешней по отношению к ней социальной среды, так и внутригрупповых связей. Предпочтительнее, чтобы в состав группы входили несхожие по темпераменту и характеру личности, чтобы объединялись люди, имеющие свои, к тому же разные подходы к решению общей задачи, отстаиванию групповых интересов и целей. На практике такое удается редко.

Наряду с размерами, регламентированностью, структурой и составом группы принципиально важны *единые нормы*, которым следуют члены группы. Это объясняется тем, что групповые требования дисциплинируют людей, координируют их совместные действия, поддерживают соответствующий психологический настрой, усиливают коллективистский дух.

Психологическая атмосфера в спортивной группе — это характеристика психического, душевного состояния спортсменов, объединенных в группу, преобладающих в коллективе настроений, степени удовлетворенности совместным делом и комфортного самочувствия, возможностей каждого рассчитывать на внимание окружающих, пользоваться их признанием и уважением. Нравственные основы группы, коллектива, выражая те моральные принципы и нормы, которые выступают в виде неких идеалов добра, ориентиров должностования, справедливости и личного достоинства, обуславливают хорошее настроение людей, их социальный оптимизм. Этому способствуют дух солидарности и сотрудничества, схожесть проявляемых коллегами по работе эмоций и поступков, их уверенность в своей нравственной защищенности при взаимном общении.

Конфликты внутри спортивной группы обуславливаются теми взаимосвязями, которыми обычно пронизаны отношения участников совместной деятельности. Это, как правило, конфликты не между отдельно взятыми спортсменами, а серьезные расхождения между спортсменом и группой либо между группами, если берутся вторичные, средних размеров коллективы.

Возможность тренера влиять на развитие событий у конфликтующих с группой бывает разной. Она шире у тех, кто отстаивает

общие интересы и цели. При каждом разногласии, сопровождаемом спорами и открытым конфликтом на организационной или эмоциональной почве, на недовольстве чем-то, *групповым целям придается приоритетное значение*, что закономерно, поскольку такие цели выражают основной группообразующий признак, оправдывают само существование данной группы.

Указанное обстоятельство подчеркивает *важность групповых норм*. Прежде всего, потому, что любые социальные связи представляют собой ценностно-нормативную систему. Социальное поведение, в том числе и в группе, регулируется тем или иным набором правил — добровольно принимаемых и обязательных, желательных и должных. Внутригрупповых отношений просто не существует без сложившихся (подчас спонтанно, стихийно) и разделяемых большинством объединенных в группу лиц нормативов. Этим отношениям присуща референтность — свойство, в котором отражается зависимость участника спортивной группы от других ее членов, ориентация личности на утвердившиеся в группе ценности, в частности традиции и общие нормы поведения.

Групповые нормы в спортивном коллективе выполняют определенные функции. Они обеспечивают предсказуемость поведения спортсменов в различных ситуациях, включая и конфликтные. Через них обнаруживаются мотивы объединенных в группу людей. В свою очередь, мотивация в той или иной форме, теми или иными методами воздействует на человеческое поведение при достижении как личных, так и групповых целей. Ее эффективность определяет отношение к совместным занятиям спортом.

9.6. Развитие конфликта

Конфликт — не одномоментный акт, а длительный процесс, происходящий в определенных границах. Он имеет внешние пределы в пространстве и во времени, а также относительно той социальной системы, в которой возникает и развивается.

Конфликтное пространство бывает обычно ограничено спортивным залом, стадионом, бассейном и т. п.

Временные рамки фиксируют продолжительность конфликта: начало закладывается соответствующим поведением сторон, возникшим между ними столкновением; завершение наступает тогда, когда стороны прекращают противоборство.

При выявлении структуры конфликта полезно составление карты конфликта. Центральное место на карте конфликта отводится кон-

статации *той проблемы, которая вызвала противостояние конфликтующих сторон* и требует своего решения. Затем отмечаются стороны, непосредственно участвующие в конфликте, их интересы и опасность относительно возможных потерь.

Конфликтная ситуация включает в свою структуру ряд элементов. Важнейший из них — это непосредственные участники (стороны, оппоненты, субъекты) конфликта. Другой элемент — проблема, требующая своего решения, основная причина, т. е. предмет конфликта.

Сторонами выступают как отдельные спортсмены, так и группы спортсменов. В конфликте могут взаимодействовать спортсмен со спортсменом, спортсмен с группой, группа с группой, спортсмен с тренером и др.

Субъекты конфликта обладают некоей силой, которая выражает их способность отстаивать свои интересы вопреки противодействию другой стороны.

Наряду с противостоящими сторонами другой составляющей структуры конфликтной ситуации являются их несовпадающие интересы, намерения, цели. Они служат той «ядерной установкой», которая приводит участников конфликта в движение, диктует им выбор стиля поведения и средств борьбы. Обоснованно считается, что знание мотивов оппонентов дает «ключ» к пониманию конфликтной ситуации, позволяет с достаточной долей вероятности предвидеть ее превращение в ту или иную форму открытого противоборства.

Предмет конфликта — это всегда та объективно существующая или мыслимая (воображаемая) проблема, которая подлежит решению и поэтому становится причиной расхождения во взглядах и оценках оппонентов.

Развитие конфликта проходит в обычных условиях три стадии — предконфликтную, конфликтную и послеконфликтную. Каждая из них в свою очередь делится на фазы. Любую стадию и фазу следует рассматривать всего лишь как определенный этап в движении, динамике конфликта, указывающий на его связь с источником напряженности в социальных отношениях и с противостоянием оппонированных сторон.

Чтобы произошло превращение ситуации в конфликт, требуется повод, нужны какие-то действия, приводящие стороны, вовлеченные в конфликтную ситуацию, в движение. Такие действия означают столкновение, инцидент — вторую фазу предконфликтной стадии. Только вместе конфликтная ситуация и инцидент образуют конфликт.

Конфликтная ситуация возникает до инцидента; она может создаваться как объективно (вне воли и желания людей), в силу скла-

дывающих обстоятельств, так и субъективно, из-за мотивов поведения отдельных людей. Конфликтная ситуация может сохраняться какое-то время в скрытой форме, не приводя к инциденту и не переходя в конфликт. Инцидент зависит от ситуации, он без нее просто не может произойти. Конфликтная ситуация и инцидент могут быть либо спровоцированными, заранее спланированными, либо спонтанными, стихийно возникшими. Для разрешения конфликта важно учитывать, как субъекты воспринимают конфликтную ситуацию, что подвигает их к инциденту.

Конфликтная ситуация нередко возникает, обостряется и переходит в фазу инцидента из-за того, что совместно работающие люди не желают слушать и слышать друг друга, не всегда владеют навыками выражать свою мысль, свое отношение к тому или иному факту ясно и четко.

Предконфликтная стадия характерна тем, что ни одна из оппонирующих сторон не утвердилась полностью в своих притязаниях и на занятой позиции. Участники столкновения пока не увязли в конфликте, испытывают сомнения в его благополучном для себя исходе, проявляют колебания и нерешительность. На этом этапе еще есть шанс предотвратить нежелательное развитие событий.

Первая фаза собственно конфликтной стадии, наступающей после инцидента, отличается тем, что стороны атакуют друг друга, вызывая ответные действия, противодействие. После чего наступает вторая фаза — *фаза выбора путей дальнейшего взаимодействия оппонентов*.

Выбор путей взаимодействия может быть двоякий: 1) искать примирения, снижать уровень напряженности в отношениях, делать уступки и таким образом идти на прекращение конфликта, вновь переводя его в скрытую форму; 2) эскалация — продолжение конфликта, доведение его до более высокой степени обострения.

Ослабление противостояния есть первая фаза послеконфликтной стадии. Конфликт может прекратиться как в итоге изменения объективной ситуации, так и в результате психологической перестройки субъектов, изменения их взглядов и намерений. Напряженность ситуации спадает, причины, вызвавшие противостояние, сглаживаются или устраняются.

Заключительная фаза послеконфликтной стадии — подведение итогов, оценка результатов. Последствия конфликта зависят от многих факторов объективного и субъективного порядка, манеры поведения сторон, методов преодоления расхождений, умелости тех, кто направлял регулирование конфликта.

9.7. Стратегия разрешения конфликтов

Каждый конфликт уникален и неповторим по причинам возникновения, формам взаимодействия двух или более сторон, последствиям. Каждый человек, любая группа обнаруживают свою манеру налаживания отношений с другими людьми, свой стиль поведения в конфликтных ситуациях.

Разрешение конфликтной ситуации требует от участников ясно-го представления об общей природе и специфике данного типа конфликтов, осмысленного стиля своего поведения, выбранного с учетом стилей, используемых другими сторонами. Стиль поведения в конфликте означает способ осуществления определенных интересов, образ действий по достижению намеченной цели и манеру общения.

В конфликтологии признано существование следующих пяти стилей конфликтного поведения: уклонение, приспособление, конфронтация, сотрудничество, компромисс (Т. Колмена).

Уклонение характеризуется отсутствием у вовлеченного в конфликтную ситуацию желанием сотрудничать с кем-либо и приложить усилия для осуществления собственных интересов, равно как пойти навстречу оппонентам; стремлением выйти из конфликтного поля, уйти от конфликта. Такой стиль выбирается в тех случаях, когда:

- проблема, вызвавшая конфликт, не представляется субъекту конфликта существенной, предмет расхождения, по его мнению, мелочный;
- обнаруживается возможность достичь собственных целей неконфликтным путем;
- конфликт возникает между равными или близкими по силе (рангу) субъектами, сознательно избегающими осложнений в своих взаимоотношениях;
- участник конфликта чувствует свою неправоту или имеет оппонентом человека, обладающего более высоким рангом, напористой волевой энергией;
- требуется отсрочить острое столкновение, чтобы выиграть время, более обстоятельно проанализировать сложившуюся ситуацию, собраться с силами, подготовиться к дальнейшим действиям;
- стоит избежать дальнейших контактов с трудным по психическому состоянию человеком, ищущим поводы для обострения отношений.

Приспособление — стиль пассивного поведения — отличается склонностью участников конфликта смягчить конфликтную ситуа-

цию, сохранить или восстановить гармонию во взаимоотношениях посредством уступчивости, готовности к примирению.

Приспособление используется в тех ситуациях, когда:

- участник конфликта не очень-то озабочен возникшей проблемой, не считает ее достаточно существенной для себя;

- оппоненты демонстрируют сговорчивость и намеренно уступают друг другу в чем-то, сохраняя добрые взаимоотношения, обоюдное согласие;

- создается тупиковая ситуация, требующая ослабления накала страстей, принесения какой-то жертвы ради сохранения мира в отношениях;

- имеется искреннее желание одного из участников конфликта оказать поддержку оппоненту.

Соперничество ориентировано на то, чтобы, действуя активно и самостоятельно, добиваться осуществления собственных интересов без учета интересов других сторон.

Соперничество избирают в тех случаях, когда:

- проблема имеет жизненно важное значение для участника конфликта, обладающего достаточной силой для ее быстрого решения в свою пользу;

- конфликтующая сторона занимает выгодную для себя беспроигрышную позицию и располагает возможностями использовать ее для достижения собственной цели;

- субъект конфликта уверен, что предлагаемый им вариант решения проблемы наилучший;

- участник конфликта в данный момент лишен другого выбора решения ситуации.

Сотрудничество нацелено на реализацию участниками конфликта собственных интересов. В отличие от соперничества сотрудничество предполагает совместный поиск такого решения, который отвечает устремлениям всех конфликтующих сторон.

Возможность сотрудничества появляется в тех случаях, когда:

- проблема, вызвавшая разногласия, представляется важной для участников конфликта;

- конфликтующие стороны имеют примерно равный ранг;

- каждая сторона желает добровольно обсудить спорные вопросы, чтобы прийти к согласию;

- стороны, вовлеченные в конфликт, поступают как партнеры, доверяют друг другу, считаются с мнениями оппонентов.

Компромисс означает расположенность участника (участников) конфликта к урегулированию разногласия на основе взаимных усту-

пок, достижения частичного удовлетворения своих интересов. Этот стиль в равной мере предполагает активные и пассивные действия, приложение индивидуальных и коллективных усилий.

Этот стиль предпочтителен в тех случаях, когда:

- субъекты конфликта хорошо осведомлены о его причинах и развитии;

- равные по рангу конфликтующие стороны осознают необходимость смириться с данным положением;

- участники конфликта, обладающие разным рангом, склоняются к достижению договоренности во избежание траты сил и излишних потерь;

- оппоненты корректируют свои цели с учетом изменений, происшедших в процессе конфликта;

- все другие стили поведения в данном конфликте не приносят эффекта.

Способность к компромиссу — признак реального осознания участниками конфликта и высокой культуры общения. Каждый раз нужно проверять, эффективен ли в данном случае компромисс по сравнению, например, с сотрудничеством, уклонением или приспособлением.

9.8. Роль руководителя в управлении конфликтами

Руководитель (тренер, руководитель спортивной школы, клуба) выступает в роли субъекта конфликта. В улаживании конфликтов исключительная, по существу решающая роль принадлежит руководителю. Руководитель любого ранга и уровня — будь то организация, спортивная команда — составная часть — лицо уже в силу своего служебного положения заинтересованное как в поддержке конфликтов функционально-позитивной направленности, идущих на пользу общему делу, так и в предупреждении, быстрейшем преодолении деструктивных конфликтов, наносящих своими негативными последствиями ущерб совместной работе.

Тренер, директор спортивной школы в условиях конфликта может оказаться в двух положениях — либо субъекта, прямого участника конфликта, либо посредника, арбитра, выступающего примирителем противостоящих сторон. Как субъект конфликта, руководитель (тренер) оказывается в роли одного из оппонентов, отстаивающих свою точку зрения, определенные интересы и занимаемую позицию в отношениях со спортсменами. Чаще всего непосредственным участником конфликтного противостояния руководитель становится в тех

ситуациях, когда нарушает служебную этику, отступает от норм трудового законодательства или допускает несправедливую оценку работы и поведения подчиненных.

К нарушениям служебной этики относятся такие негативные свойства, как грубость, высокомерие и неуважение, выказываемое людям; невыполнение обещаний и любой обман; злоупотребление своим положением, утаивание невыгодной для себя информации, нетерпимость к мнению других, отличающемуся от собственного, и т. п. Эти качества присущи людям с деформированной волей, плохо воспитанным, не владеющим навыками элементарной культуры общения, склонным к принижению достоинства подчиненных, к зажиму критики в свой адрес.

Такие руководители намеренно, осознанно «забывают», а подчас действительно не ведают, что ложь и обман, чванство и спесь — пороки, унижающие человеческое достоинство, продукт скверного характера и беспомощного ума, проявление безудержного самомнения и предельного нарциссизма. Иной руководитель, ослепленный эмоциями, повышенной раздражительностью, остается глухим к предостережениям тех людей, которые известны своей мудростью. Он не считается с широко распространенным мнением о том, что крепкие слова не могут быть сильными аргументами, что злость — это своего рода слабодушие, что неразумное, с излишней холодностью сказанное слово может уязвить собеседника, вызвать у него смятение и огорчение.

Несправедливость со стороны тренера, руководителя спортивной школы, клуба в оценке работы и поведения своих подчиненных проявляется в практике применения поощрений и наказаний, в попытках скрыть неприятную информацию, пренебрежении убедительными аргументами.

Естественное желание руководителя видеть подчиненных исполнительными, по-настоящему преданными совместному делу не может мешать тому, чтобы сотрудники были активными оппонентами своему начальнику.

Главное для тренера — вдохновить своих учеников, обеспечить их согласованное взаимодействие, уберечь от незаслуженных обид, порождающих с неизбежностью разлад, отвести от эгоизма и нездоровой конкуренции. При возникновении ситуаций, в которых тренер оказывается непосредственным участником конфликта, его возможности влиять на ход конфликтного противоборства, управлять разрешением разногласий остаются предпочтительными.

Руководителю (директору спортивной школы, тренеру) в меру возложенных на него обязанностей нужно «ориентироваться на человека», уделять максимум внимания настроению людей и удовлетворению их разнообразных потребностей. Ему важно знать своих подчиненных и партнеров, иметь представление об их интересах и предпочтениях, быть по возможности осведомленным о семейных обстоятельствах и жизненных затруднениях, а также об иных особенностях, с тем чтобы более осмысленно поддерживать у людей, связанных общим делом, трудовой энтузиазм, вселять в них уверенность в успехе, не дать им отвлекаться на несущественные, второстепенные мелочи.

Искусство управления конфликтами состоит в том, чтобы в конфликтной ситуации не упускать из виду основные ориентиры; равняясь на них, делать выбор соответствующих решений; действовать с благоразумием, осмотрительно, всегда последовательно и настойчиво. Конфликт нужно улаживать, разрешать сообща, при обязательном участии противостоящих сторон, активной мобилизации и координации их собственных возможностей.

Контрольные вопросы и задания

1. Понятие конфликта. Типология конфликтов.
2. Структура и функции конфликта.
3. Динамика конфликта: причины возникновения и стадии развития.
4. Конфликтные личности.
5. Концепция поведения в конфликте Томаса — Килменна.
6. Социальные конфликты в высшей школе.
7. Причины, значение конфликтов в вузовских коллективах.
8. Правила предупреждения конфликтных педагогических ситуаций.
9. Понятие спортивного конфликта.
10. Типы конфликтов в спорте.

Список литературы

1. *Анцупов, А. Я.* Конфликтология: теория, история, библиография / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. — М. : Дом Советов, 2006.
2. *Волков, Б. С.* Конфликтология : учебное пособие. — М., 2010.
3. *Гришина, Н. В.* Психология конфликта. — М., 2008.
4. *Ильин, Е. П.* Психология для педагогов : учебное пособие для студентов вузов. — СПб., 2012.

5. Конфликтология : учебное пособие для вузов / под ред. О. З. Муштука. — 2-е изд., перераб. — М., 2010.
6. *Науменко, Е. А.* Управление конфликтами : учебное пособие. — Тюмень : ТГУ, 2007.
7. *Светков, В. А.* Конфликтология : учебник для студентов вузов. — СПб., 2010.
8. *Сулейманов, И. И.* Основы спортивной конфликтологии. — Омск : СИБГАФК, 1997.
9. *Шейков, В. П.* Управление конфликтом: теория и практика. — Минск, 2010.

Тестовые задания для проверки знаний

В предлагаемых утверждениях выберите один или несколько правильных ответов.

1. Сферы противодействия в конфликте:
 - а) переговоры;
 - б) поведение;
 - в) взаимодействие.
2. Часть окружающей среды, в которой протекает конфликт:
 - а) прямые участники;
 - б) косвенные участники;
 - в) третьи участники.
3. Столкновение интересов:
 - а) столкновение направленных друг против друга действий;
 - б) столкновение характеров;
 - в) процесс, когда у людей есть зона разногласий, различные представления о ситуации.
4. Поиск решения конфликта:
 - а) компромисс;
 - б) избегание;
 - в) приспособление.
5. Автор тестовых карт коммуникативной деятельности:
 - а) А. А. Леонтьев;
 - б) Г. И. Балашова;
 - в) Ю. Л. Ханин.
6. Демонстративному типу личности присущи:
 - а) склонность к соперничеству;
 - б) педантичность;
 - в) конформность.

7. Потенциальный конфликт:
 - а) субъект воспринимает ситуацию как конфликтную;
 - б) разногласия сторон по некоторым вопросам;
 - в) реальное столкновение между сторонами.
8. Малообщительные и замкнутые люди:
 - а) тревожно-боязливый тип;
 - б) дистимный тип;
 - в) интровертированный тип.
9. Исследование о природе и причинных богатства «народа» принадлежит:
 - а) А. Смит;
 - б) Г. Гегелю;
 - в) Ч. Дарвину.
10. Участники конфликта подразделяются на:
 - а) прямых;
 - б) второстепенных;
 - в) косвенных;
 - г) наблюдателей.
11. Шкалу оценки реактивной и личностной тревожности разработал:
 - а) Спилберг;
 - б) Ряховский;
 - в) Ханин;
 - г) Петровский.
12. Психологические препятствия на пути адекватной передачи информации:
 - а) стилистические барьеры;
 - б) барьеры отношения;
 - в) барьеры коммуникации.
13. Активные стили в конфликте:
 - а) противоборство;
 - б) уклонение;
 - в) уступчивость.
14. Борьба, в которой действия одной стороны встречают противодействия другой:
 - а) конфликтные действия;
 - б) переговоры;
 - в) конфликтное взаимодействие.
15. Принудительное навязывание одной из сторон своего решения:
 - а) силовое подавление;
 - б) разъединение;

- в) противоборство;
 - г) правильного ответа нет.
16. Коммуникативное общение характерно для типа:
- а) доминантный;
 - б) успокаивающий;
 - в) закрытый;
 - г) интроверт.
17. Шкала депрессии:
- а) Ряховского;
 - б) Балашова;
 - в) Спилберга;
 - г) Ханина.
18. Причины социального конфликта:
- а) личностные;
 - б) материальные;
 - в) оба варианта правильные.
19. Отсутствие строгих норм, регулирующих процесс обсуждения проблем:
- а) суд;
 - б) арбитраж;
 - в) посредничество.
20. Состояние субъекта, находящегося в конфликте:
- а) возбужденное;
 - б) спокойное;
 - в) состояние гнева;
 - г) равнодушное.
21. Сферы противодействия субъектов в конфликте:
- а) общение;
 - б) деятельность;
 - в) взаимопонимание;
 - г) посторонние.
22. Автор характерологического опросника:
- а) В. Ряховский;
 - б) К. Леонард;
 - в) Я. Стреляу;
 - г) Ю. Ханин.
23. Борьба, в которой действия одной стороны встречают противодействия другой:
- а) протекание конфликта;
 - б) конфликтные действия;
 - в) конфликтное взаимодействие;
 - г) переговоры.

24. Поведение человека, участвующего в поиске решения конфликта:
- а) сотрудничество;
 - б) компромисс;
 - в) уступчивость;
 - г) равнодушное.
25. К. Томас и Р. Килменн выделили стили поведения:
- а) приспособление;
 - б) компромисс;
 - в) избегание конфликта;
 - г) ускорение конфликта.
26. Реальное столкновение между сторонами — это конфликт:
- а) истинный;
 - б) псевдопотенциальный;
 - в) ложный;
 - г) вялотекущий.
27. М. Снайдер разработал:
- а) оценку самоконтроля в общении;
 - б) характерологический опросник;
 - в) определение уровня эмпатических способностей;
 - г) оценку эмоционального интеллекта.
28. Тезис «о справедливой и благочестивой войне» выдвинул:
- а) Н. Макиавелли;
 - б) Ф. Бэкон;
 - в) Цицерон;
 - г) Сократ.
29. Институт конфликтологии создан в:
- а) 1991 г.;
 - б) 1992 г.;
 - в) 1990 г.
30. Большой эмоциональностью отличаются конфликты:
- а) бурные;
 - б) острые;
 - в) вялотекущие.
31. Посредничество используется при:
- а) компромиссе;
 - б) переговорах;
 - в) третьей стороной.
32. Заинтересованный диалог оппонентов:
- а) примирение;
 - б) переговоры;

- в) компромисс;
г) давление.
33. Действия участников направлены на поиски решения за счет взаимных уступок:
а) компромисс;
б) переговоры;
в) примирение.
34. Социальный конфликт — это:
а) стремление доказать свою справедливость; нежелание решать спорные вопросы;
б) разрушение структур взаимодействия; переход от взаимных обвинений к угрозам;
в) открытое противоборство, столкновение двух и более сторон социального взаимодействия;
г) реальное ущемление потребностей и ценностей людей и их интересов.
35. Конфликтология — это:
а) наука, изучающая закономерности возникновения, развития, завершения конфликтов;
б) наука, изучающая межличностные отношения между людьми;
в) технологии разрешения конфликтных ситуаций;
г) наука, изучающая закономерности возникновения, развития, завершения конфликтов, а также способы и приемы их конструктивного регулирования.
36. Причиной конфликта являются:
а) несовместимые потребности, интересы;
б) несовместимые цели;
в) оба ответа верны;
г) оба ответа неверны.
37. Соответствие понятия его содержанию:

Понятие	Содержание понятия
А) Объект конфликта	А) Не всегда сознательно участвует в конфликте, иногда он неосознанно вовлечен в конфликт
Б) Предмет конфликта	Б) Подстрекатель, участвующий в конфликте от начала и до конца
В) Субъект конфликта	В) Любой предмет материального мира
Г) Участник конфликта	Г) Воображаемая или существующая причина, служащая причиной раздора между сторонами
Д) Подстрекатель конфликта	Д) То же

38. Прямой участник конфликта — это тот, кто:
- провоцирует конфликт;
 - способствует развитию конфликта;
 - открыто ведет противоборство;
 - может поддерживать ту и другую стороны в конфликте.
39. Соответствие стадии конфликта ее содержанию:

Стадия конфликта	Содержание стадии конфликта
А) Предконфликтная	А) Действия сторон по разрешению конфликта
Б) Собственно конфликт	Б) Рост напряженности между сторонами конфликта, вызванный определенными противоречиями
В) Разрешение конфликта	В) Прекращение открытого противоборства
Г) Послеконфликтная	Г) Действия, направленные на противостоящую сторону
Д) Межконфликтная	

40. Выражение: «Война — отец всему» принадлежит:
- Ж. Ж. Руссо;
 - М. Веберу;
 - Гераклиту;
 - Г. Зиммелю.
41. Выделяют следующие функции социального конфликта:
- перспективные;
 - конструктивные;
 - дефективные;
 - деструктивные.
42. Выделяют следующие формы конфликтного поведения:
- активно-конфликтное;
 - деструктивно-пассивное;
 - пассивно-конфликтное;
 - компромиссное.
43. Устранение объекта конфликта происходит:
- на предконфликтной стадии;
 - на стадии собственно конфликта;
 - на стадии разрешения конфликта;
 - на послеконфликтной стадии.
44. Выражение удовлетворенности или неудовлетворенности сторон конфликта происходит:
- на предконфликтной стадии;
 - на стадии разрешения конфликта;

- в) на стадии собственно конфликта;
 - г) на послеконфликтной стадии.
45. По форме конфликты бывают:
- а) межличностные;
 - б) ролевые;
 - в) административные;
 - г) политические.
46. По характеру протекания конфликты бывают:
- а) более интенсивные;
 - б) затяжные;
 - в) открытые;
 - г) локальные.

ГЛАВА 10

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

10.1. Специфика соревновательной деятельности в спорте

Спортивная деятельность включает две составляющие — тренировочную и соревновательную, существенно различающиеся по условиям, месту проведения, целям, задачам, значимости, ответственности спортсмена, характеру психического состояния спортсмена.

Соревновательная деятельность представляет для спортсмена своеобразный экзамен: спортсмен должен выполнить в совершенно иных условиях то, что длительное время разучивал и совершенствовал на тренировках, т. е. осуществить перенос подготовленности, навыков и умений в новую обстановку — в соревновательную ситуацию.

Спортивное соревнование является предметом внимания со стороны ряда авторов: Б. А. Вяткина, Р. Мартенса, Л. П. Матвеева, В. Н. Платонова, В. А. Сальникова и др. Каждый из авторов представляет соревнование в свете своей научной проблематики. Психологический аспект соревновательной деятельности, по нашему мнению, в большей степени отражает концепция Р. Н. Мартенса, в связи с чем наши исследования соревновательной деятельности спортсмена осуществлялись с опорой на названную здесь концепцию.

Спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат). Относительно спортивного соревнования по спортивным единоборствам, спортивным играм все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Наиболее подвижным компонентом является объективная соревновательная ситуация, обуславливающая проявление остальных компонентов.

Объективная соревновательная ситуация включает реальные внешние условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Влияние их на спортсмена зависит от личностных особенностей и в первую очередь от психологической подготовленности спортсмена. Влияние внешних реальных условий сказывается на следующих составляющих: субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого

спортсмена. В данной ситуации высоко значение способности к психорегуляции и помехоустойчивости спортсмена.

Субъективная соревновательная ситуация представляет собой результат восприятия и оценки спортсменом влияющей на него объективной ситуации. Оценка спортсменом соревновательной ситуации определяется его опытом, подготовленностью к соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой. От точности и адекватности восприятия объективной ситуации зависят действия спортсмена.

Реакция спортсмена на объективную соревновательную ситуацию обусловлена его физической, технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом и рядом личностных особенностей. Реакция спортсмена проявляется на трех уровнях: физиологическом (энергообеспечение); психологическом (его настрой действовать); поведенческом (физические действия). Реагирование спортсмена определяется совокупностью влияния на него объективных и субъективных факторов.

Последствия реакции — это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью и оказывают существенное влияние на последующую деятельность спортсмена.

Спортивное соревнование является проверкой подготовленности спортсменов, где они должны продемонстрировать то, что наработано ими на тренировках. Соревнования имеют существенные отличия от тренировок факторами, оказывающими влияние на состояние и поведение спортсмена. К ним относятся: 1) личная и общественная значимость результатов, показанных спортсменом; 2) присутствие зрителей, одобряющих либо не одобряющих действия спортсменов; 3) соревнование — это проверка возможностей спортсмена на предмет присвоения разряда, занятия места и т. п.; 4) участие судей в соревнованиях с возможным проявлением субъективного (необъективного) судейства, неправильной оценки действий спортсмена; 5) ограниченное количество попыток; 6) лимит времени на принятие решений в различных ситуациях; 7) непривычные условия (временные, климатические и т. п.); 8) стремление спортсмена к достижению наивысших результатов. Все названные здесь факторы в той или иной степени отражаются на результативности соревновательной деятельности спортсменов, сугубо индивидуально проявляясь в состоянии и поведении спортсмена.

10.2. Помеховлияние в спорте и помехоустойчивость спортсмена

Для спортивного соревнования характерно влияние на спортсмена различных помех. В этой связи деятельность спортсмена на соревнованиях рассматривается как система (процесс) столкновения взаимно направленных помеховлияний. Спортивную победу, а также и поражение, и содержание спортивной деятельности определяет и составляет ряд субъективных и объективных факторов, которые можно рассматривать как взаимодействие двух процессов — помеховлияния и помехоустойчивости.

В. И. Страхов наметил подходы к изучению проблемы помеховлияния, представленные в следующей интерпретации: 1) обобщение исходных сведений о помеховлияниях и характеристика их источников; 2) выявление комплекса ведущих ориентирующих данных о помеховлияниях (длительность, количество, диапазон влияющих сил и т. п.); 3) выделение качественных характеристик помеховлияний; 4) структурно-организационный анализ помеховлияний; 5) выделение результирующих показателей помеховлияния. Решение указанной проблемы даст новые научные факты, необходимые для разработки системы психолого-педагогического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям.

Обращение к проблеме помехоустойчивости и ее антиподу — помеховлиянию обусловлено значением этой категории в спортивном соревновании, особенно в различных видах борьбы. В этой связи спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Эти явления достаточно ярко проявляются в борьбе, спортивных играх.

Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния, с одной стороны, и невозможности проявить помехоустойчивость, с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать и даже выводить на недееспособный уровень эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, его деятельность.

Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие со стороны противника побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В этой связи спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими

средствами в их атакующем воздействии на соперника. Сбивающие факторы (помехи) оказывают различное влияние на спортсмена.

В каждом виде спорта на спортсмена оказывает влияние ряд помех объективного и субъективного плана. Выявление состава помех, действующих на конкретного спортсмена, даст возможность определить способы их нейтрализации и тем самым повысить помехоустойчивость как профессионально важное качество. В игровых видах спорта большинство помех носит объективный характер (соперники, партнеры и т. п.), и их влияние на спортсмена определяется в основном силой помехи. В индивидуальных видах спорта (гимнастика, акробатика и т. п.) большая часть помех носит субъективный характер, и их влияние на спортсмена определяется его личностными качествами.

Соревновательная деятельность характеризуется быстротечностью ситуаций, сопровождающихся рядом сбивающих факторов внешнего и внутреннего характера. Способность спортсмена противодействовать влиянию этих факторов определяется как помехоустойчивость спортсмена, обусловленная рядом личностных особенностей и способностей. В стрессовых ситуациях многие спортсмены не выдерживают давления сбивающих факторов и результативность их деятельности может снижаться.

Знание состава факторов (помех) и силы их влияния на спортсменов позволит разработать методику развития помехоустойчивости спортсменов как свойства личности, обуславливающего оптимальное стартовое состояние, адекватное поведение спортсмена в условиях действия помех и, естественно, результативность их соревновательной деятельности.

По данным Ю. Яковых (2008), при выявлении мнений спортсменов главной помехой в баскетболе, влияющей отрицательно на поведение спортсмена, является необъективность судейства, неправильное определение судьей нарушения правил, на что указало 84% опрошенных. Можно предполагать, что во многих видах спорта эта помеха является наиболее распространенной. Влияние данной помехи, как внешне неуправляемого фактора, можно снизить путем изменения своего отношения к нему.

Многие баскетболисты (60%) связывают свои неудачные действия во время игры с неблагоприятными взаимоотношениями с партнерами по игре. Влияние данного фактора можно снизить, как показал в своем исследовании А. Канатов (2005), посредством формирования в команде благоприятных межличностных взаимоотношений. Ситуация возможного проигрыша (ведение в счете противником) отмечается также многими (57%) спортсменами как значимая

помеха в их игре. Влияние данной помехи связано с недостаточной психологической подготовленностью спортсменов, их волевым настроем на победу. Устранение влияния этой помехи видится в совершенствовании психологической подготовки спортсменов, в частности — развитии помехоустойчивости.

Методика формирования помехоустойчивости у юных спортсменов (Яковых, 2008)

Данная методика разработана для юных баскетболистов, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации, на котором соревновательная деятельность является составляющим компонентом подготовки спортсменов. В данный период у юных спортсменов еще не сформировались прочные стереотипы негативного реагирования на воздействующие помехи и неадекватного поведения в соревнованиях. В этой связи у них будет легче сформировать навыки реагирования на различные помехи, влияющие на них. На дальнейших этапах многолетней спортивной тренировки рекомендуется сохранение выработанных навыков и их совершенствование.

Для формирования помехоустойчивости у юных баскетболистов важно знать состав помех, действующих на спортсменов в условиях соревнований. Выявленный состав помех и характер их действия на баскетболистов позволяет определить основные направления в работе со спортсменами по повышению уровня развития помехоустойчивости. Основные помехи в баскетболе следующие:

– помеха «условия проведения соревнований». Данная помеха выступает как внешняя, неподдающаяся ее устранению со стороны спортсмена. В этой связи у спортсменов следует выработать нейтральное отношение к ней, не давая проникать ей в сознание. Действенными средствами и методами здесь будут следующие: беседа, убеждение, внушение, психотехнические игры и психорегулирующая тренировка. С их помощью у спортсменов развиваются концентрация, переключение, устойчивость внимания, позволяющие спортсмену отвлечься от неудовлетворительных условий проведения соревнований. Ведь данные условия одинаковы для всех команд, выступающих в этих условиях. Необходимо сменить к ним отношение, тем самым повышая эмоциональную устойчивость спортсменов;

– помеха «зрители», среди которых могут быть родственники, друзья, оказывающие как положительное, так и отрицательное влияние на спортсмена. В состав зрителей входят и недоброжелатели, создавая шум. Для устранения влияния этой помехи на спортсмена ре-

комендуются приведенные выше средства и методы, позволяющие баскетболистам «не слышать» и «не видеть» зрителей;

– помеха «судьи». Она выступает как внешняя неконтролируемая помеха, вызывающая чувство досады, беспомощности, недовольство работой судьи, что ведет к ухудшению результативности соревновательной деятельности. Эта помеха не стабильная, скорее ситуативная. Для устранения ее влияния рекомендуется нейтральное реагирование спортсмена на действия судьи, так как изменить ситуацию не представляется возможным для спортсмена. Надо ее принять какой она есть. Действенными средствами здесь будут: тренинг личностной причинности, беседа, убеждение, внушение;

– помеха «тренер». Тренер может оказывать двойное влияние на спортсменов в условиях соревнований: положительное и отрицательное. Отрицательное влияние проявляется в безразличии, замечаниях, оскорблениях, наказаниях спортсменов. Данная помеха в ее отрицательном влиянии выступает как ситуативная, неконтролируемая со стороны спортсменов и неуправляемая, вызывающая негативные реакции у них по отношению к тренеру и дальнейшей игре. Действенным средством здесь будет беседа с тренером и с игроками о характере его влияния на спортсменов во время соревнования;

– помеха «игроки своей команды». Нередко партнеры по команде высказывают нелестные определения своим игрокам, допустившим ошибки, что сказывается отрицательно на их поведении, состоянии. Для спортсменов в таком случае необходимо не «пропускать» в сознание высказанные нелестные замечания своих партнеров, не придавая им особого значения.

Помехоустойчивость как сложное личностное качество определяется комплексом психологических функций и качеств. В этой связи развитие помехоустойчивости у баскетболистов будет предусматривать развитие тех функций и качеств, которые обуславливают проявление помехоустойчивости. Предварительные исследования, проведенные автором, определили тот комплекс психологических функций и качеств, определяющих помехоустойчивость баскетболистов. На основании этого исследования предлагается методика развития помехоустойчивости у юных баскетболистов, включающая следующее содержание.

1. Развитие и совершенствование психических функций (концентрации, устойчивости, переключения внимания, воспроизведение мышечных усилий в различных психических состояниях, представлений, мышечно-суставной чувствительности).

2. Моделирование сбивающих факторов.

3. Развитие умений психической саморегуляции.

4. Адаптация баскетболистов к изменениям, вызванным интенсивной мышечной деятельностью.

5. Развитие ментальных умений.

Помехоустойчивость обеспечивается в большей степени концентрацией и устойчивостью внимания на выполняемом спортсменом движении. Для развития этих свойств внимания рекомендуются психотехнические игры, представленные ниже. Баскетболист, выполняя бросок, принимая и передавая мяч, должен отвлечься от посторонних мыслей и объектов (неигровых). У него должно быть развито представление о выполняемом движении. Для развития представлений используется идеомоторная тренировка. В игровых ситуациях баскетболист должен справляться с возросшим эмоциональным возбуждением и выполнять точные движения. Все это требует развитых умений психической саморегуляции, для развития которых рекомендуется аутогенная и психорегулирующая тренировка. Формирование помехоустойчивости включает следующие направления.

1. Развитие и совершенствование психических функций (внимания, ощущения, представления, воображения). На начальном этапе развития помехоустойчивости предлагаются следующие упражнения на выработку способности к сосредоточению, устойчивости и управлению вниманием.

Упражнение «Прожектор». Цель упражнения — развитие сосредоточенности внимания. Представить, что в голове находится прожектор. Его луч может осветить любой предмет с предельной ясностью и концентрацией. Когда он нацелен на что-нибудь, ничего другого уже не существует. Он освещает только объект сосредоточения, все остальное погружается во тьму. В качестве объекта концентрации можно выбрать любой предмет (кончик карандаша, подушечку пальца, монету, точку, нарисованную в круге, дальнюю звезду и т. п.). Время сосредоточения, начиная с 1 мин, постепенно довести до 5 мин. Тренироваться нужно до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко. Очень важно осознавать установку своего внимания. На объекте сосредоточения должен быть сконцентрирован не только взгляд, но и все мысли и чувства.

Упражнение «Помехи». Цель упражнения — развитие сосредоточенности, устойчивости внимания. Каждому участнику выдается бланк с напечатанным на нем легко запоминающимся четверостишьем. Затем участники разбиваются на пары. По команде один из участников должен выучить выданный ему текст, а второй в это время пытается ему помешать, создавая различные помехи. По истечении двух

минут каждый должен рассказать вслух выученное четверостишие, а затем игроки меняются ролями.

Упражнение «Дыхание». Цель упражнения — развитие концентрации внимания. Участники сидя закрывают глаза, расслабляются и сосредотачиваются на своем дыхании. При этом не должна нарушаться естественная динамика дыхания.

Упражнение «Ритмичное созерцание». Цель упражнения — развитие сосредоточения внимания. Выбрать две точки для сосредоточения. Например, одну в ближнем круге (кончик указательного пальца), другую — отдаленный огонек. Установить «прожектор» внимания, как в первом упражнении, и делать взмахи прожектором от одной точки к другой и обратно. Прожектор должен схватывать каждую точку с предельной концентрацией. Можно выполнять упражнение с открытыми и закрытыми глазами. Ритм взмахов можно варьировать, например по 10 сек., на вдох-выдох и т. д. Важно научиться осознавать установку внимания и менять ее произвольно.

Упражнение «Бабочка». Цель упражнения — развитие сосредоточения и устойчивости внимания. Для выполнения упражнения требуется таблица с расчерченным на ней полем из 9 квадратов. Эта таблица показывается участникам, а затем убирается и с нею работает только ведущий. Участники игры работают с воображаемым полем и с воображаемой бабочкой, которую они перемещают из клетки в клетку, не допуская выхода бабочки за пределы поля. Ведущий следит за перемещением бабочки и при выходе ее за поле дает команду стоп. Затем игра повторяется.

Упражнение «Геометрические фигуры». Цель упражнения — развитие концентрации внимания и представлений. Для выполнения упражнения требуется рисунок — яркий желтый круг, диаметром 10 см в центре белого квадрата. Занимающиеся должны предварительно расслабиться с закрытыми глазами, представив себе бархатистый фон, затем осторожно открыть глаза и без усилий сфокусировать взгляд на желтом круге. Далее они должны представить, что это круг света, который, постепенно приближаясь, полностью заполняет белый фон, затем наоборот, постепенно удалить от себя, пока не превратится в точку. Можно менять цвет круга, его движение, например, мысленно вращать его и при каждом повороте изменять цвет и т. д.

Упражнение «Мысленное воспроизведение». Цель упражнения — развитие представления и воображения. Дается задание непрерывно или ритмически созерцать любой предмет 3–4 мин. Затем на такое же время закрыть глаза и постараться мысленно вызвать зрительный образ предмета. Открыв глаза, сравнить зрительный образ с реальным пред-

метом. Повторить так несколько раз. Задача состоит в том, чтобы добиться отчетливого внутреннего видения. Начинать лучше с простых предметов и фигур, постепенно переходя к более сложным картинам. Навык управления зрительной памятью пригодится в дальнейшем, при освоении релаксации и приемов самовнушения.

Упражнение «Фокусировка». Цель упражнения — развитие сосредоточения, переключения внимания. Важной характеристикой внимания является его объем — широта той области, на которую оно может быть распространено. Участники группы располагаются в расслабленной удобной позе. По команде тренера сосредотачивают внимание сначала на своем теле, потом на руке, на кисти руки, на указательном пальце и на кончике пальца. Фокусировка позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, являющиеся базовыми при овладении техникой саморегуляции, и развивает способности оперативно и произвольно регулировать объем внимания.

Упражнение «Палец». Цель упражнения — развитие устойчивости внимания, помехоустойчивости и отвлечения от посторонних мыслей. Некоторым людям бывает сложно вызвать визуальный образ. Однако они лучше воспринимают кинестетические мышечные ощущения. Задача упражнения — научиться доставать сознательным вниманием любую точку нашего тела и также легко от нее отклоняться. Оно может служить ключом ко всему арсеналу аутогенной тренировки. Приняв удобную позу, положить руку так, чтобы она не висела в воздухе. Закрывать глаза и направить внимание на кончик указательного пальца правой руки. Сконцентрироваться настолько, что ничего другого на свете в это время не должно больше существовать. Только вы и палец. Углубиться в него. Прислушаться к внутренним ощущениям. Только через него воспринимается весь мир. В подушечке пальца большое количество нервных окончаний. При хорошем расслаблении и концентрации возникают различные ощущения. Они могут быть индивидуальны. Конечная фаза упражнения, как правило, четкое ощущение тепла и пульсации в пальце, а также чувство его увеличения и утяжеления или покалывание в кончике пальца. При регулярных тренировках пульс начинает ощущаться менее чем за минуту. Далее можно переходить к тренировке на других пальцах и точках тела.

Упражнение «Муха». Цель упражнения — развитие устойчивости внимания. Упражнение проводится с группой в форме игры. В центре доски с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3×3 располагается «муха». Перемещение ее с одной клетки на другую производится посредством команд: «Вверх», «Вниз», «Вправо», «Влево». Команды подаются участникам по очереди. Играющие

должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы поля. Игра проводится на воображаемом поле. От участников требуется постоянная сосредоточенность. Стоит кому-то на мгновение отвлечься или подумать о чем-то постороннем, он тут же теряет нить игры, перестает следить за перемещениями «мухи» и игра останавливается. Игру надо заканчивать до наступления утомления и снижения интереса, кроме тех случаев, когда ставится задача проверить и потренировать устойчивость внимания.

Упражнение «Палач». Цель упражнения — развитие устойчивости, сосредоточенности внимания. Группа разбивается на пары. Первый — «внимательный» — сосредотачивается на каком-либо объекте и, в случае отвлечения, сигнализирует об этом поднятием руки. Второй в паре — «палач» — сидит сзади и по сигналу об отвлечении наказывает первого ударом ладони по плечу или бедру. Сила удара должна быть достаточной для стимуляции сосредоточения, но не слишком большой, чтобы не нарушить внутреннюю работу. Это упражнение полезно, чтобы осознать серьезность психологической подготовки. Использовать «наказания» на тренировке намного гуманнее, чем предоставить возможность ученику совершить ошибку из-за невнимательности на соревнованиях.

Упражнение «Сверхвнимание». Цель упражнения — развитие сосредоточенности внимания. Это упражнение целесообразно проводить, когда обучающимися будут достигнуты определенные успехи в управлении вниманием и приобретены навыки сосредоточения. Даже тогда, когда спортсмен овладел искусством абсолютного сосредоточения во время соревнований, бывают непредвиденные случайности, которые могут не просто отвлечь, а буквально выбить его из нужного состояния. В этих случаях нужна воля, самообладание, выдержка. Волевого спортсмена не может дезорганизовать никакая стрессовая ситуация. Но можно сказать, что воля — это внимание, возведенное в куб, самообладание — сосредоточенность в экстремальной ситуации.

Участники разбиваются на две группы: «внимательные» и «мешающие». «Внимательные» становятся по периметру зала лицом к центру и сосредотачиваются на какой-то внутренней работе, не замечая окружающего. Они должны как актер вжиться в эту роль, сделать отрешенное выражение лица и, стоя с открытыми глазами, не замечать, что делают другие. «Мешающие» получают задание провоцировать «внимательных» на отвлечения. Однако запрещается касаться их и издавать слишком резкие звуки. Игра предоставляет возможность проверить свои силы, убедить себя и других в несокрушимости своей концентрации. Упражнение следует использовать в тех группах,

внутри которых уже созрели отношения взаимного доверия, доброжелательности и творческой увлеченности.

Упражнение «Красно-черная таблица». Цель упражнения — развитие концентрации и переключения внимания, повышение помехоустойчивости. Участникам предлагается таблица с красно-черными числами от 1 до 25, размещенными в квадраты. Каждому числу соответствует буква. Задача испытуемым ставится следующая. Глядя на таблицу, необходимо отыскать и записать на лист бумаги только буквы, поочередно красные и черные, при этом красные буквы в убывающем порядке соответствующих красных чисел, а черные буквы, наоборот — в возрастающем порядке. Время выполнения задания — 5 минут. После достижения спортсменами определенных успехов в сосредоточении на объектах можно предложить выполнить более сложное задание — «не думать ни о чем». Гораздо труднее, оказывается, созерцать предметы без словесного проговаривания. Подобная практика применяется буддистскими монахами для освобождения от внутреннего диалога и остановки сознания. Медитация на освобождение от всех мыслей дает хороший отдых для нервной системы и способствует переходу в измененное состояние сознания.

На следующем этапе развития помехоустойчивости у баскетболистов, когда приобретены навыки управления вниманием, осваивается концентрация на внутренних объектах. Основной упор делается на развитии чувствительности и обучении технике релаксации.

Аутогенная тренировка. Существует множество модификаций аутогенной тренировки. В большинстве вариантов используется глубокое расслабление всех мышц тела, позволяющее достичь релаксационного состояния, при котором характерная для сна заторможенность нервной системы сочетается с присущей бодрствованию ясностью и непрерывностью сознания. Именно в этом состоянии возникают основные эффекты аутотренинга: восстановление энергии, снятие эмоционального возбуждения и напряжения, возможность управлять процессами организма и психики с помощью мысленных самоприказов.

Аутогенная тренировка — это одновременно и тренировка в переключении и сосредоточении внимания. Когда объектом длительного сосредоточения становятся ощущения тела, внимание «отключается» от всего остального. За счет одной только концентрации внимания можно остановить поток негативных переживаний и освободиться от мышечных зажимов. Глубокое мышечное расслабление перестраивает режим работы нервной системы и делает организм более чутким к мысленным приказам. Открывается возможность управлять недоступными в обычном состоянии рычагами тела и психики.

Упражнение «Контраст» разработано нами. Цель упражнения — обучение навыкам расслабления, релаксации. Расслабление легче ощутить после предварительного напряжения мышц. Значительно ускорить обучение навыку вызывать тепло и тяжесть можно, используя специальные физические упражнения. Занимающимся дается задание сжать правую руку в кулак с максимальным усилием. Через 10 секунд свободно бросить руку на бедро, закрыть глаза и прислушаться к ощущениям в правой кисти и предплечье. После нескольких секунд концентрации упражнение повторяется. Затем происходит обсуждение. Ощущения в мышцах после снятия напряжения бывают самые разнообразные: струящееся тепло, разбухание, тяжесть, пульсация и др., что свидетельствует о глубоком расслаблении мышц. В дальнейшем аналогично постепенно переходим к работе с другими частями тела от наиболее доступных групп мышц к периферии тела, гораздо хуже ощущаемой и управляемой.

Упражнение «Замедленное движение» разработано нами. Цель упражнения — развитие ощущений и релаксации. Членам группы дается задание сесть в удобную позу и, закрыв глаза, как можно медленнее сжимать пальцы правой руки в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в определенном промежутке времени. Временной интервал работы над заданием — от 1 до 3 минут. Выполнение упражнения вызывает у многих ярко выраженный релаксационный эффект. По окончании упражнения участники делятся своими ощущениями, которые могут оказаться довольно необычными. Обсуждение является важным моментом групповых занятий. Занимающиеся описывают словесно свои телесные переживания, благодаря чему ощущения прочно входят в сферу их сознательного опыта.

Упражнение «Ассоциации». Цель упражнения — развитие ощущений и релаксации. Членам группы предлагается вспомнить чувство расслабленности в мышце и определить, на что оно больше всего похоже. Посредством художественных метафор человек может выражать свои чувства через цвета, звуки, формы. Сопоставляя на языке ассоциаций образ мышечного расслабления с полюсами различных шкал, занимающиеся возвращают его из памяти, вслушиваются в него и наиболее отчетливо фиксируют свой внутренний опыт. Упражнение является воплощением нового телесного опыта в образах и ассоциациях.

Упражнение «Проводник» разработано нами. Цель упражнения — развитие ощущений и устойчивости внимания. По заданию тренера занимающиеся напрягают наиболее освоенную ими группу

мышц и затем добиваются отчетливых ощущений тепла и тяжести. После того, как удалось локализовать ощущение расслабленности в какой-то части тела, предлагается переместить этот сгусток, например, от ладони по руке в плечо. Выполнение требует значительной концентрации внимания. Цель — научиться перемещать расслабление по всему телу.

Упражнение «Насос». Цель упражнения — развитие сосредоточенности и переключения внимания. Занимающиеся сосредотачиваются на своем дыхании. Сначала они учатся концентрироваться с каждым вдохом на потоке расслабления, прокатывающимся по всему телу. Затем тренер предлагает научиться управлять возникающим на выдохе расслаблением, произвольно направляя его к различным частям тела. Сначала осваивается выдох через руку. После того, как возникает ощущение теплой волны, проходящей через руку, предлагается скопить ощущения тепла и тяжести, сгущая их и наполняясь ими. Упражнение «Насос» — эффективный прием релаксации. Для многих расслабление через дыхание оказывается наиболее естественным и глубоким. Спортсмены, испытывающие эмоциональное перевозбуждение на соревнованиях, могут включить это упражнение в программу предстартовой психологической подготовки.

Упражнение «Инфракрасные лучи». Цель упражнения — развитие ощущений. Руки способны ощущать тепловое инфракрасное излучение. Сначала дается задание почувствовать тепло собственных рук. Для этого они располагаются вертикально ладонями друг к другу на минимальном расстоянии. Задача — найти максимальное расстояние, на котором ощущается тепло. После нескольких минут работы участники разбиваются на две группы. Одни излучают ладонями инфракрасные лучи, вторые воспринимают тепло. Через минуту работы идет смена партнеров по кругу, после чего происходит обсуждение. При расслаблении и успокоении слабые сигналы с большей силой достигают сознания. Упражнения на обострение чувствительности подталкивают к выработке мягкого стиля концентрации.

Приведенные упражнения наряду с начальным курсом аутогенной тренировки позволяют быстрее освоить приемы общей релаксации. Навыки расслабления всего тела, в рамках этих упражнений и игр, появляются уже после нескольких занятий. В итоге всего курса спортсмены обучаются более прямому, короткому, без предварительного напряжения мышц способу расслабления с помощью психического самовоздействия. Многие находят свой индивидуальный путь к глубокой релаксации.

На третьем этапе развития помехоустойчивости баскетболистов решаются задачи быстрой релаксации и мобилизации, осваиваются методы идеомоторной тренировки, психорегулирующей тренировки.

Навыки произвольного мышечного расслабления и тонизации имеют огромное значение в спорте, открывают путь к целенаправленному совершенствованию двигательных навыков и снижению их энергоемкости. С одной стороны, у нетренированных людей выполнение движения нередко сопровождается напряжением лишних групп мышц, не имеющих к нему прямого отношения. С другой стороны, даже те группы мышц, участие которых в движении необходимо, сохраняют после него остаточное напряжение. Все это приводит к лишним энергетическим затратам организма. Для того чтобы сделать работу энергетически более экономичной, нужно научиться мгновенно расслаблять выключающиеся из работы мышцы и освобождаться от лишних напряжений других групп мышц. Вместе с тем, освобождение от напряжений позволяет улучшить точность и координацию движений, что особенно актуально для спортсменов-баскетболистов.

Упражнение «Частичное расслабление». Цель упражнения — развитие ощущений и расслабления мышц. Удобно расположившись, члены группы расслабляются, затем сжимают в кулак руку и держат ее некоторое время в напряженном состоянии. Все мышцы, кроме тех, которые сжимают кулак, должны оставаться расслабленными. Умение отключаться от локальных источников напряжения незаменимо в тех случаях, когда полное расслабление всех мышц невозможно. В более сложном варианте этого упражнения от занимающихся требуется сохранять максимальную расслабленность неработающих мышц при выполнении движений различного уровня сложности. Для спортсменов упражнение представляет особый интерес. Движения становятся более экономичными, что позволяет легче переносить значительную физическую нагрузку.

Упражнения «Стоп». Цель упражнения — развитие ощущений и расслабления мышц. Занимающиеся свободно двигаются по залу. В определенный момент тренер подает команду: «Стоп». По команде все застывают в той позе, в которой их застал сигнал. После этого, не нарушая зафиксированных положений, участники выявляют и снимают у себя мышечные зажимы.

Для баскетболиста важное значение имеет кинестетическая чувствительность — чувство мяча, взаимодействия с партнером, «чувство опоры». С выходом спортсмена на определенный технический уровень на первый план, наряду с физическими качествами, выходят координационные качества. Функциональная подготовка по-

прежнему играет важную роль, но на победу в большей степени может повлиять чувствительность, ловкость, быстрота реакции. Поэтому развитие кинестетической чувствительности целесообразно начинать развивать с начальных этапов подготовки. Помимо чисто спортивных методов в тренировки рекомендуется включать групповые психологические тренинги и игровые моменты, посредством которых достигаются эффекты освобождения от боязни контакта с другими людьми, от внутренних зажимов и лишних напряжений, нахождение мягкого, энергетически выгодного способа взаимодействия, создание доброжелательного эмоционального фона в группе.

На следующем этапе развития помехоустойчивости баскетболистов на первое место выдвигается задача достижения оптимального боевого состояния посредством саморегуляции и самовнушения. В этот период у спортсменов происходит сдвиг мотивации с технической и физической подготовки на психологическую подготовку. Решающими для победы на соревнованиях зачастую становятся не физические качества, а внимание, чувствительность, реакция, умение импровизировать и находить нетривиальные решения. Спортсмены оказываются перед сложной задачей: как сочетать высокую чувствительность и подвижность психических процессов с хорошей психологической устойчивостью и надежностью.

Результаты спортивной борьбы зависят не только от совершенства навыков и умений, но и от характера спортсмена, его целеустремленности, силы эмоций, способности преодолеть психологический барьер. Искусство создавать оптимальное состояние перед выходом на соревнование позволяет использовать стрессовую ситуацию соревнований как стимул для раскрытия внутренних ресурсов и выхода за грани возможного. Нужно только направить нервную энергию в нужное русло, собрать воедино внимание, чувства, волю. Мобилизация ресурсов, концентрация внимания создают условия, в которых психика выходит за пределы обычного режима работы. Соревновательная мобилизация изменяет режим функционирования психики, благодаря чему происходят изменения самочувствия, восприятия, состояния сознания и достигаются лучшие результаты.

2. Моделирование сбивающих факторов. Моделируются в условиях тренировки те возмущения и сбивающие факторы, которые характерны для соревновательной и тренировочной деятельности баскетболистов. Предлагаются следующие варианты моделирования.

Моделирование помех при увеличении веса снаряда (мяча) и расстояния до корзины. Используются усложненные условия выполне-

ния штрафного броска, броска с ходу, включающие увеличение и уменьшение веса, объема мяча и расстояния до корзины.

Моделирование шумовых раздражителей. Резкие шумовые раздражители оказывают отрицательное воздействие на органы и системы человеческого организма. Практика участия в соревнованиях по баскетболу показывает, что высокие уровни шумов, поступающих от зрителей в самые ответственные моменты игры, нередко приводят к дискоординации движений спортсмена, снижая тем самым результативность действий. Поэтому одним из направлений моделирования считается моделирование шумовых раздражителей в тренировочных условиях, тем самым осуществляя адаптацию баскетболистов к данной помехе. В процессе тренировки баскетболистов через динамик периодически подается записанный шум зрителей на соревнованиях.

Моделирование соревновательных нагрузок. Наступающее утомление в процессе соревнования может вызывать рассогласование в двигательной деятельности спортсмена и приводить к дискоординации движений, снижая тем самым точность движений. Так, по данным А. В. Ивойлова (1985) и по нашим наблюдениям, у баскетболистов на тренировках ЧСС находится в пределах 168 уд./мин, в условиях учебных игр — 186 уд./мин, на соревнованиях — 192 уд./мин. Как видно, имеются существенные расхождения в реакции организма на нагрузки в условиях тренировки и соревнований. В этой связи моделирование соревновательных нагрузок должно осуществляться с учетом адекватности соревновательной деятельности баскетболистов. В качестве моделей соревновательной деятельности, отражающих ее содержательную сторону и физиологические сдвиги, в экспериментальной методике берутся фрагменты этой деятельности в следующих вариантах: 1) игры с уменьшенным составом команды до двух человек; 2) использование специальных упражнений, приближенных к соревновательным условиям. Такая модель представляет собой игру двое на двое на два кольца в течение 3 минут. Повторение задания включает три таких серии с перерывом до восстановления ЧСС до 120 уд./мин. После каждой серии баскетболисты выполняют три серии по 10 бросков в корзину с различных точек площадки.

Моделирование конкурентного стимула. Среди команды разыгрывается «приз» на лучшую точность бросков в корзину. Броски выполняются по три серии, по 10 бросков в каждой серии: 1) штрафной бросок; 2) бросок со средней дистанции; 3) бросок с дальней дистанции. Броски выполняются в фоновом состоянии испытуемых при ЧСС не более 90 уд./мин.

3. Развитие у баскетболистов умений психической саморегуляции. Обоснованность данного направления в методике формирования помехоустойчивости исходит из следующего. Влияние помех на спортсмена, прежде всего, сказывается на его психическом состоянии, в результате проявляются возбудимость, раздражительность, агрессивность и другие качества, сказывающиеся отрицательно на поведении и деятельности баскетболиста. В этой связи, мы считаем, что в целях формирования у баскетболистов помехоустойчивости необходимо развивать умения психической саморегуляции.

Основным средством при развитии умений психической саморегуляции у спортсменов является психорегулирующая тренировка (ПРТ). Для овладения ПРТ необходимо создание соответствующей базы — развития необходимых психических функций. К таким функциям относятся концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания; мысленные представления; воображение, включающее воссоздание в сознании образов, ситуаций, явлений; воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий. После развития вышеперечисленных функций (упражнения для этого были представлены выше) приступают к овладению ПРТ (расслаблением и мобилизацией).

4. Адаптация баскетболистов к изменениям, вызванным интенсивной мышечной деятельностью. Действующей помехой для баскетболистов является наступившее утомление. В этой связи в содержание методики повышения помехоустойчивости у баскетболистов целесообразным будет включать следующие задания: 1) упражнения на развитие специальной выносливости; 2) выполнение бросков в корзину с различных расстояний на фоне нарастающего утомления.

При развитии специальной выносливости у баскетболистов используются методы повторного и интервального упражнений. Основные характеристики методики воспитания специальной выносливости у баскетболистов следующие.

1. Интенсивность работы составляет 75–85% от максимальной. В конце выполнения работы ЧСС доходит до 17–180 уд./мин.

2. Продолжительность отдельной нагрузки составляет 1–1,5 минуты.

3. Интервалы отдыха составляют 1–1,5 минуты, включающие малоинтенсивную работу — броски мяча в корзину с разных дистанций.

4. Число повторений определяется по состоянию спортсмена (от 5 до 8 в одном занятии).

При развитии специальной выносливости у баскетболистов решаются три основные задачи: 1) повышение анаэробных возможностей за счет гликолитического компонента; 2) повышение аэробных возможностей за счет совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; 3) повышение физиологических и психологических границ устойчивости к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной мышечной работой, за счет развития волевых качеств — настойчивости, упорства.

В качестве упражнений используются: бег и проведение игр по следующей методике. Вся игра разделяется на три периода. Общее время игры составляет 15 минут и делится на три периода. Баскетболисты играют в течение периода в максимально высоком темпе. Время отдыха между периодами постепенно сокращается до установленных правилами соревнований.

Таким образом осуществляется адаптация баскетболистов к изменениям внутренней среды, вызванным напряженной мышечной работой, характерной для соревновательной деятельности.

5. Развитие ментальных умений у юных спортсменов. Одним из методов для повышения помехоустойчивости баскетболистов рекомендуется метод формирования психологической самозащиты от сбивающих влияний, разработанный на основе ментальной тренировки (Волков, 1985). С помощью ментальных упражнений у спортсменов формируется субъективное состояние «психологической защищенности» от внешних факторов. Спортсменам объясняются внушающие функции других людей, создается представление о феномене биополя человека. Спортсмен может усилить свою психологическую защищенность путем специальных ментальных упражнений, целью которых является создание дополнительных слоев или мысленных контуров по границе своей биополевой капсулы. С помощью нижеприведенных упражнений у спортсменов формируется умственное умение управлять своим взглядом.

Методика формирования психологической защиты заключается в следующем. Спортсмену предлагается принять положение стоя с закрытыми глазами и представить себя внутри своей биополевой оболочки. Затем посредством воображения, представлений, памяти мысленно вообразить, что невидимая волновая оболочка окружает все тело, не позволяя проникнуть в свой мозг и сознание чужеродным сбивающим воздействиям. Спортсмен должен прислушаться к своим ощущениям, взглянуть на себя со стороны и представить себя в своем биопсихическом «скафандре», биополевая оболочка тела защищает от внешних воздействий. Спортсмены разбиваются на пары, встают

напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки. Спортсмену предлагается мысленно создать непроницаемую преграду между собой и партнером.

Первое упражнение. Спортсмен «А» мысленно «ставит» ментальную перегородку от второго, напротив стоящего спортсмена «Б». Если спортсмен «Б» ощутил эту ментальную перегородку, он об этом сообщает партнеру. Далее партнеры меняются позициями.

Второе упражнение. Спортсмен «А», установив ментальную перегородку, стремится удержать ее, не пропуская в свое личностное пространство мысленных воздействий спортсмена «Б», стремящегося проникнуть своим умственно-волевым усилием через препятствие и повлиять на психическое состояние спортсмена «А» посредством произношения (про себя) различных предложений, направленных на изменение состояния партнера. Задание длится 3 минуты, затем спортсмены меняются ролями. После выполнения задания каждый спортсмен сообщает своему напарнику о содержании своих мысленных посланий.

Третье упражнение. Спортсмен «А», после установки ментальной перегородки, перемещает ее на различные расстояния от себя (от 1 метра до 3 метров), сообщая об этом спортсмену «Б». Спортсмен «Б» должен прочувствовать ментальные действия спортсмена «А» и сообщить ему об этом после выполнения задания.

Четвертое упражнение. Спортсмен «А» выполняет задание предыдущего упражнения, но о своих действиях не сообщает спортсмену «Б». Спортсмен «Б» должен сам определить, на каком расстоянии находится ментальная перегородка. Задание выполняется 3 минуты. Затем спортсмены меняются ролями. После выполнения ментальных упражнений результаты ощущений обсуждаются между спортсменами — партнерами и с тренером. Для ускорения овладения умениями спортсменам дается домашнее задание по ментальной тренировке управления взглядом.

10.3. Стресс-факторы в соревновательной деятельности

Существенную роль в предстартовом состоянии спортсмена, поведении на соревнованиях и результатах выступления играют стресс-факторы, воздействующие на спортсмена и вызывающие неблагоприятные изменения в организме.

Исследователь в области психологии спорта В. Ф. Сопов (2005) выделяет две группы стресс-факторов: предсоревновательные, прояв-

ляющиеся в период подготовки спортсмена к соревнованию, и соревновательные, воздействующие на спортсмена в процессе соревнования. Предсоревновательные стресс-факторы обуславливают возникновение соревновательных стресс-факторов, а те, в свою очередь, оказывают влияние на состояние, поведение и результативность соревновательной деятельности спортсмена. Знание тренером стресс-факторов, влияющих на конкретного спортсмена, дает возможность нейтрализовать их воздействие.

Нами было проведено исследование стресс-факторов на материале борьбы дзюдо, которое показало следующее. Было опрошено 60 юных дзюдоистов юношеских разрядов и выделено две группы стресс-факторов: предсоревновательные и соревновательные.

Предсоревновательные факторы. На этапе предсоревновательной подготовки дзюдоистов отмечается высокая значимость таких факторов, как положительный эмоциональный фон и благоприятный психологический климат в команде. На влияние этих факторов указали все опрошенные. Важным фактором, влияющим на состояние спортсмена, являются сложные, не сложившиеся отношения с тренером, на что указала значительная часть (70%) опрошенных дзюдоистов. Такие отношения отрицательно сказываются на состоянии спортсмена и поведении его при подготовке к соревнованию. Моральная и эмоциональная поддержка тренера на этапе предсоревновательной подготовки важна для большей части (80%) опрошенных спортсменов. Дзюдоисты указали на важность для них присутствия тренера на татами во время тренировки. Такая поддержка мотивирует спортсменов к выполнению тренировочных нагрузок (75%).

На предсоревновательном этапе для большинства дзюдоистов (75%) важным является постановка цели и задач участия в соревновании. Этот процесс должен протекать совместно с тренером, стимулирует дзюдоистов на достижение целей. Однако как будут достигаться эти цели (процессуальный аспект) не интересует значительное число дзюдоистов (75%). Для 50% дзюдоистов не важно ознакомление с планом тренировочных занятий на отдельный микроцикл и на весь этап предсоревновательной подготовки. На однообразии тренировочных занятий на этапе подготовки к соревнованиям указала значительная часть спортсменов (80%). Они указали также на отрицательное влияние этого фактора на их состояние и поведение.

Анализ результатов соревновательной деятельности юных и высококвалифицированных дзюдоистов, как показано в исследованиях А. П. Шумилина (2010) и А. В. Бобровского (2005), оказывает поло-

жительное влияние на формирование и сохранение спортивной мотивации. В настоящем исследовании выявлено, что 60% опрошенных указало на высокую значимость этой работы с ними, для остальных спортсменов эта работа не очень важна.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию важным является информирование спортсменов о предстоящих противниках. Это позволяет ставить спортсменам реально достижимые соревновательные цели. Для многих юных дзюдоистов этот фактор является важным (указало 55%). На предсоревновательное состояние спортсмена оказывает существенное влияние успешное выступление на предыдущем соревновании. У 85% дзюдоистов этот фактор оказывает положительное влияние, стимулируя спортсмена к достижению победы.

Соревновательные факторы. При анализе результатов опроса, наблюдений и бесед с дзюдоистами выделены следующие соревновательные факторы. Для дзюдоистов (95%) присутствие тренера на соревнованиях оказывает положительное стимулирующее влияние.

В некоторых видах спорта судейство (особенно субъективное) представляется довольно значимым фактором, влияющим на состояние, поведение и результативность соревновательной деятельности. В нашем исследовании на значимость этого фактора указало лишь (20%) опрошенных дзюдоистов.

Значимым фактором в спорте считается информирование спортсменов о результатах выступления соперников. В настоящем исследовании такая информация мотивирует лишь 20% дзюдоистов, для большинства спортсменов (80%) такая информация не оказывает положительного влияния.

Важным фактором в спорте считается неудачное выступление спортсмена на соревнованиях: на отрицательное влияние этого фактора указало 80% опрошенных спортсменов.

В качестве остальных факторов можно отметить проведение соревнований в родном городе — указало 70%, материальное стимулирование — 45%.

Современная спортивная борьба требует очень быстрого выполнения технико-тактических действий в сложных нестандартных ситуациях. Наиболее значимым фактором, влияющим на соревновательную деятельность борцов, является эмоциональное напряжение, физическое утомление, судейство. В стрессовых условиях ответственных соревнований многие борцы не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, не достигают поставленных целей. Для

предотвращения подобных явлений у борцов необходимо разрабатывать комплекс специальных упражнений для отработки на тренировках: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; дефицит времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств; развитие умений регуляции психического состояния и др. Это позволит обеспечить оптимальное боевое состояние спортсмена к соревнованию.

10.4. Рефлексия и рефлексивность в соревновательной деятельности спортсмена

Чем можно объяснить следующие явления в соревновательной деятельности футболистов? Футболист, выполняя штрафной удар по воротам (пенальти), посылает мяч в одну сторону ворот, вратарь выполняет прыжок в другую сторону. Такое явление происходит, по нашим наблюдениям, более чем в 50% случаев. Или другое явление — футболист выполняет передачу мяча партнеру, не глядя на него, осознавая, что тот находится именно на том месте, куда передается мяч. Такое нередко можно наблюдать в игре бразильских футболистов. И в первом, и во втором случае имеет место рефлексия. Только в первом случае вратарь не смог разгадать действия игрока, а во втором оба игрока отражают в своем сознании действия партнера, рефлексиируют свои действия и действия партнера.

Специфика соревновательной деятельности в спортивных играх, спортивных единоборствах такова, что обязательным моментом спортивной борьбы выступает рефлексия, проявляющаяся во взаимодействии с партнерами и в противоборстве с соперником (см. рис. 8).

Современный баскетбол, футбол, хоккей характеризуются быстротечностью игры, требуют от игроков очень быстрого выполнения технико-тактических действий в сложных нестандартных игровых ситуациях. В подобных условиях ответственных игр многие баскетболисты не выдерживают высокой психологической нагрузки, теряются, не попадают в кольцо при выполнении простых бросков. Для предотвращения подобных явлений у баскетболистов предлагается комплекс специальных упражнений: упрощенные модели стандартных соревновательных ситуаций; создание дефицита времени на выполнение упражнений; активное противодействие защиты; совершенствование психофизиологических качеств; развитие умений регуляции психического состояния и др.



Рис. 8

Место рефлексии в соревновательной деятельности спортсмена

Игровое взаимодействие в спортивных играх имеет важное значение. Однако в организации игрового взаимодействия спортсменов весьма существенное значение имеет рефлексивное мышление, остающееся на сегодня неизученным вопросом в спортивных играх.

В связи с этим актуальной для теории спортивной тренировки и теории и методики баскетбола и других спортивных игр является проблема исследования и обучения спортсменов рефлексивному мышлению, составляющей, на наш взгляд, часть тактической подготовки. В организации игрового взаимодействия, например в баскетболе, особое значение имеет рефлексивное мышление. Сущность его заключается в следующем, Каждый баскетболист, находящийся на игровой площадке, должен отражать в своем сознании размышления партнеров по игре и противника и на этой основе строить свои действия. При этом это должно осуществляться с молниеносной быстротой (используется интуиция спортсмена).

Рефлексия — это не просто знание и понимание своих действий в процессе игры, но и форма осознания субъектом того, как он в действительности воспринимается и оценивается другими индивидами, в данном случае партнерами и соперниками по игре (см. рис. 9).

Рефлексивностью обладают все спортсмены, однако степень ее проявления и реализации для каждого спортсмена является индивидуальной. Развивается она, как правило (указывают спортсмены), спонтанно без специальных занятий. В специальной литературе отсутствуют результаты исследования рефлексивности у спортсменов, методики ее диагностики и формирования как свойства личности. В то же время можно видеть, что исследование рефлексивности и ее развитие у спортсменов представляется, на наш взгляд, одним из направлений совершенствования тактического мастерства спортсменов, особенно в игровых видах спорта.



Рис. 9

Позиции, отражаемые в сознании игрока, партнера, противника

На основании анализа специальной литературы и психологической характеристики соревновательной деятельности в игровых видах спорта нами (Г. Д. Бабушкин, Р. Э. Салахов) был разработан опросник, включающий 20 вопросов, отражающих проявление качества рефлексивности в спортивно-игровой деятельности. Максимальное значение рефлексивности по данной методике составляло 100 баллов. С помощью данного опросника был проведен опрос спортсменов игровых видов спорта различной квалификации от второго разряда до мастеров спорта. Всего было опрошено 96 спортсменов игровых видов спорта. Наиболее высокие показатели рефлексивности выявлены в группах хоккея (84 балла), футбола (82 балла), в группе взрослых баскетболистов (78 баллов). При опросе юных баскетболистов получены следующие результаты: в группе начальной подготовки выявлен низкий уровень рефлексивности — 69,5 балла; в учебно-тренировочной группе — 81 балл; в группе спортивного со-

вершенствования — 85 баллов. Выявлена тенденция повышения уровня рефлексивности в процессе обучения баскетболу. Однако выявленный уровень недостаточно высок и относится к среднему.

Из всех опрошенных была выделена группа спортсменов высокой квалификации (к. м. с. и м. с.). Результаты анализа проявления рефлексивности свидетельствуют о высоком уровне ее сформированности у спортсменов этой группы. Однако у некоторых спортсменов выявлен средний уровень ее сформированности. По-видимому, длительные занятия спортом способствуют формированию рефлексивности и ее реализации в соревновательной деятельности, не достигая высокого уровня.

Таким образом, рефлексивность как профессионально важное в игровых видах спорта качество составляет сущность отображения тактики противника, своих действий и партнеров по игре и имеет индивидуальные проявления. Формируется оно, как правило, спонтанно без специальной тренировки. Степень ее проявления и реализации зависит от спортивной квалификации и опыта спортсмена. С повышением спортивной квалификации повышается уровень развития и проявления рефлексии у спортсменов, однако, не достигая высокого уровня.

Методика обучения рефлексивному мышлению
(Салахов, 2009)

Первый этап — подготовительный.

Для развития и совершенствования психических функций используются следующие упражнения.

1. Беседа об организации игрового взаимодействия в баскетболе, факторов, его обуславливающих. Значение рефлексии в понимании действий партнеров и соперника. Необходимость обучения рефлексивному мышлению.

2. Упражнение «Карточки» (модифицировано нами). Цель упражнения — развитие критичности, точности и быстроты мыслительных операций. Участникам предъявляются карточки с изображенными на них техническими и тактическими действиями, среди которых необходимо выбрать правильные варианты (карточки могут быть в виде бланка). Учитывается время выполнения задания.

3. Упражнение «Открыть глаза» (модифицировано нами). Цель упражнения — развитие быстроты и точности мышления. Один спортсмен с мячом закрывает глаза и ждет команды: «Начали». Второй спортсмен занимает любую игровую позицию перед своим партнером. После команды: «Начали» первый спортсмен открывает глаза,

принимает решение и выполняет действие. Оценивается скорость, точность выполнения задания.

4. Упражнение «Возможность» (модифицировано нами). Цель упражнения — развитие точности и быстроты мышления, распределения внимания. Спортсмены проводят учебно-тренировочную игру. В процессе игры один из спортсменов периодически допускает одну и ту же ошибку (в соответствии с предварительной договоренностью). Второй спортсмен должен успеть реализовать предоставленную возможность. Оценивается скорость принятия решения и точность выполнения.

5. Упражнение «Касание» (модифицировано нами). Цель упражнения — развитие быстроты и точности мышления, распределения и переключения внимания. Участники становятся друг против друга, и один из них, слушая команды тренера (рука — бедро, рук — кисть, рука — голова и т. д.), выполняет касание названной части тела партнера. В называемом словосочетании первое слово отражает то, чем касается спортсмен, а второе — чего он касается. Оценивается скорость и точность выполнения задания.

6. Упражнение «Развитие гибкости мышления» (Рогов, 1996). Цель упражнения — развитие гибкости и быстроты мышления. В задании используется целостная система приемов по развитию гибкости мышления: изменение привычных временных связей (прием отвлечения одного из явлений в привычном для человека временном ряду, например, представить гром без молнии, серьезного противника слабым и медлительным и т. д.); изменение привычных пространственных связей (прием совмещения различных объектов, обычно разъединенных в пространстве, например, травинка — авторучка, ягода — картина и прочее).

7. Упражнение «Пятнашки» (модифицировано нами). Цель упражнения: развитие быстроты простой и сложной двигательной реакции. Первый спортсмен кладет свои ладони на ладони стоящего к нему лицом второго спортсмена. Второй спортсмен должен как можно быстрее убрать руки и коснуться кистей рук (сверху), а первый сразу после начала движения второго должен как можно быстрее убрать руки (не допустив касания его рук). Оценивается количество успешно выполненных попыток.

8. Упражнение «Зеркало» (модифицировано нами). Цель упражнения — развитие распределения внимания. Спортсмены (двое) стоят лицом друг к другу, один из них начинает выполнять различные движения руками. Задача второго спортсмена — представить себя отра-

жением партнера в зеркале и повторять все выполняемые партнером движения. Оценивается скорость и точность выполнения задания.

9. Упражнение «Оперативная память» (Рогов, 1996). Цель упражнения — развитие оперативной памяти. Занимающимся предлагаются карточки, на которых изображены треугольники, квадраты и круги с закрасненным справа, слева, сверху или снизу пространством. По истечении некоторого времени (регламентируется тренером) необходимо воспроизвести эти же фигуры в той же последовательности, но с закрасненным пространством с противоположной стороны.

10. Упражнение «Перестрой серию» (модифицировано нами). Цель упражнения — развитие кратковременной и оперативной памяти. Один из спортсменов выполняет три, четыре движения. Второй спортсмен с точностью наоборот должен повторить все движения. Постепенно количество предъявляемых движений возрастает. Оценивается точность воспроизведения движений.

11. Общеразвивающие упражнения с внезапным изменением темпа и амплитуды движений. Цель упражнений — развитие простой и сложной двигательной реакции. Данное задание выполняется в процессе общегрупповой тренировочной разминки. Оценивается правильность и скорость выполнения заданий.

12. Упражнение «Разведчик» (Рогов, 1996). Цель задания — развитие кратковременной памяти. Выбирается один из спортсменов группы — «разведчик». Ведущий произносит: «Замерли» — и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «разведчик» закрывает глаза (или выходит из команды). В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чем-то другом. После того как изменения сделаны, «разведчик» открывает глаза, его задача — обнаружить все перемены. Оценивается время и точность воспроизведения информации.

13. Упражнение «Выбери действие» (разработано нами). Цель упражнения — развитие решительности. Спортсмен «А» с мячом стоит спиной к другому спортсмену «Б». Спортсмен «Б» становится в положение, указанное тренером. Спортсмен «А», повернувшись лицом к спортсмену «Б», должен быстро оценить ситуацию, выбрать наиболее подходящее и оперативно провести его. Оценивается быстрота принятия решения, адекватность выбранного действия и качество его исполнения.

14. Упражнение «Игра в волейбол в кругу» (разработано нами). Цель упражнения — развитие реакции. Группа участников распола-

гается в круг диаметром 5 м. Тренер вводит мяч в круг. Участники передают мяч противоположно стоящему игроку, тот принимает мяч и передает другому. Затем тренер по ходу игры вводит второй мяч в игру, затем третий и т. д. Участники игры передают мяч по правилам волейбола.

15. Упражнение «Игра в баскетбол» (разработано нами). Цель упражнения — развитие реакции. Группа участников располагается в круг диаметром 5–7 м. Тренер вводит мяч в круг. Поймавший мяч участник быстро передает мяч другому игроку. Тот, поймав мяч, передает его другому игроку. Тренер вводит в игру второй, третий, четвертый мяч и т. д. Участники игры передают мяч по правилам баскетбола.

16. Задания для самостоятельной работы в домашних условиях. Цель домашних заданий — закрепление разучиваемых упражнений.

17. Подвижные игры с мячом.

Второй этап — основной.

Специальные упражнения для обучения взаимодействию игроков.

18. Упражнение «Стыковка», разработано нами.

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг напротив друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук — «космические станции» — они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков — свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» — ладонь сидящего перед собой партнера от преследующей его «ракеты» — указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо из соображений безопасности — вне ее пределов.

19. Упражнение «Двое защитников против трех нападающих».

Такая ситуация встречается довольно часто в любых матчах, поэтому защитники, вне зависимости от амплуа, оказавшись в меньшинстве, должны знать свой маневр.

Передний защитник двигается в сторону игрока, ведущего мяч, чтобы остановить его на вершине трехочковой линии атаки. Он применяет финт, показывая, что вступить в контакт с этим нападающим — его главная задача. При этом он не должен сблизиться с дриблером. Задний игрок защиты занимает позицию на линии

штрафного броска, следом за передним, и после передачи от дриблера двигается в сторону игрока, получившего мяч — он отвечает за проход этого игрока к щиту или бросок с близкого расстояния. Передний защитник тем временем быстро двигается к третьему нападающему под щит, успевая помешать ему получить мяч. Задача — не дать сделать бросок мяча из-под щита. Упражнение можно выполнять как на месте, так и в движении.

Контрольные вопросы и задания

1. Спортивное соревнование как психологическое соперничество.
2. Стресс-факторы в соревновательной деятельности.
3. Психологические особенности личности, влияющие на возникновение и развертывание конфликтов.
4. Характеристика соревновательных ситуаций.
5. Особенности поведения спортсменов различной квалификации и различающихся уровнем развития решительности, помехоустойчивости, психорегуляции.
6. Принятие решений как проблема соревновательной деятельности спортсмена.
7. Мотивация и помехоустойчивость как факторы результативности соревновательной деятельности.
8. Влияние психологической подготовленности на результативность соревновательной деятельности.
9. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревновательной деятельности: цели, задачи, средства.
10. Выявление актуальных и доминирующих предстартовых состояний.
11. Мышление спортсмена в структуре деятельности и формирование позитивного мышления.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : Физкультура и спорт, 2006.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2007.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : СибГАФК, 2000.
4. *Бабушкин, Г. Д.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2013.

5. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта : учебное пособие. — М. : Физкультура и спорт, 2010.

6. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учебное пособие. — СПб. : Питер, 2002.

7. *Науменко, Е. А.* Ориентиры интуитивности : монография. — Тюмень : Изд-во «Вектор Бук», 2000.

8. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010.

9. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006.

10. Психология спорта и физического воспитания : учебник для студентов факультетов физической культуры / под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина. — Сургут; Омск : СГУ, СибГУФК, 2013.

11. *Родионов, А. В.* Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А. В. Родионов, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов // Спортивный психолог. — 2004. — № 2. — С. 12–20.

12. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2005.

13. *Унесталь, Л. Э.* Основы ментального тренинга в спорте. — СПб. : ЛНИИФК, 1997.

14. Спортивная психология : учебник для студентов физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2012.

15. *Чикуров, А. И.* Управление предсоревновательной психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов контроля состояния готовности : дис. ... канд. пед. наук. — Красноярск, 2008.

16. *Шумилин, А. П.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки : монография. — Красноярск : СФУ, 2010.

Тестовые задания для проверки знаний

1. Ведущий психический процесс в спортивных играх:
 - а) ощущения;
 - б) двигательная память;
 - в) оперативное мышление;
 - г) воображение;
 - д) антиципация.

2. Формирование индивидуального стиля деятельности у спортсмена обусловлено:
 - а) индивидуально-психологическими особенностями личности;
 - б) видом спортивной деятельности;
 - в) отношением тренера к спортсмену;
 - г) характером межличностных взаимоотношений в команде.
3. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности — это
4. Оперативное мышление спортсмена опирается на память:
 - а) оперативную;
 - б) кратковременную;
 - в) долговременную;
 - г) эмоциональную.
5. Последовательность протекания тактического действия в спортивных играх:
 - а) мысленное решение задачи;
 - б) восприятие спортивной ситуации;
 - в) реализация намеченных действий.
6. При наличии у спортсмена умения уйти в себя, сосредоточиться на выполняемом действии:
 - а) снижается влияние помех;
 - б) повышается точность выполнения действий;
 - в) создается готовность к действию;
 - г) положительного влияния на выполнение действий не оказывает.
7. Для тактического мышления в спорте характерно:
 - а) «вплетенность» в действие;
 - б) наглядная образность;
 - в) сложная умственная деятельность, связанная с решением задач;
 - г) опора на долговременную память;
 - д) проявление антиципации.
8. Факторы, обуславливающие быстроту и правильность принятия решения в спортивной борьбе:
 - а) соревновательный опыт;
 - б) сила;
 - в) быстрота;
 - г) выносливость;
 - д) инертность нервных процессов;
 - е) быстрота мыслительных процессов.

9. Оперативное мышление является ведущим качеством в:
- а) спортивной гимнастике;
 - б) хоккее;
 - в) тяжелой атлетике;
 - г) плавании;
 - д) боксе.
10. Для оперативного мышления характерно качество:
- а) широта;
 - б) глубина;
 - в) быстрота;
 - г) гибкость.
11. Спортивный характер формируется в основном:
- а) в процессе соревнований;
 - б) в системе домашнего воспитания;
 - в) в процессе тренировок;
 - г) в процессе учебы в школе.
12. Типичные предсоревновательные состояния спортсмена:
- а) лихорадка;
 - б) апатия;
 - в) боевая готовность;
 - г) фрустрация;
 - д) тревожность.
13. Соответствие психического состояния проявляющимся симптомам.

Состояние	Симптомы состояния
А) Монотония	1) возбужденность, раздражительность, нежелание тренироваться
Б) Психическое пресыщение	2) падение интереса к занятиям спортом, усталость
В) Фрустрация	3) обвинение себя и других за неудачное выступление на соревновании

14. Переоценка временного интервала в 10 секунд на 1,5–2 секунды свидетельствует:
- а) о чрезмерном возбуждении спортсмена перед стартом;
 - б) об оптимальном боевом состоянии;
 - в) об апатии;
 - г) о высокой тревожности.
15. Состояние предстартовой лихорадки спортсмена чаще всего характерно представителю типа темперамента:
- а) меланхолического;
 - б) флегматического;

- в) холерического;
 - г) сангвинического.
16. Для предстартовой лихорадки характерно:
- а) недооценка временных интервалов;
 - б) переоценка воспроизводимых усилий;
 - в) замедление скорости реагирования;
 - г) неустойчивость внимания.
17. Задачи общей психологической подготовки спортсмена:
- а) развитие умений психорегуляции;
 - б) развитие физических качеств;
 - в) создание психологической готовности к соревнованию;
 - г) формирование мотивации к занятиям спортом.
18. Для оптимального предстартового состояния спортсмена характерно:
- а) точность воспроизведения усилий;
 - б) быстрота саморегуляции;
 - в) переоценка временных интервалов;
 - г) недооценка временных интервалов.
19. Для состояния предстартовой апатии характерно:
- а) точность саморегуляции;
 - б) быстрота реагирования;
 - в) замедленность реагирования;
 - г) нежелание соревноваться.
20. Цель психологической подготовки спортсменов к соревнованию:
- а) развитие волевых качеств;
 - б) создание оптимального предстартового состояния;
 - в) воспитание нравственных качеств;
 - г) предотвращение неблагоприятных состояний.
21. Соответствие вида предстартового состояния его симптомам.

Предстартовое состояние	Симптомы состояния
А) Апатия	1) возбужденность
Б) Лихорадка	2) желание соревноваться, готовность к борьбе
В) Оптимальное предстартовое состояние	3) вялость, нежелание соревноваться

22. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию включает:
- а) уверенность в своих силах;
 - б) стремление упорно и до конца бороться, несмотря на трудности;
 - в) оптимум эмоционального возбуждения;

- г) помехоустойчивость против сбивающих факторов;
 - д) способность управлять своими мыслями, чувствами, действиями;
 - е) благоприятные условия соревнования;
 - ж) высокий уровень подготовленности соперников.
23. Значительное повышение частоты сердечных сокращений у спортсмена перед соревнованием характерно для состояния:
- а) апатии;
 - б) лихорадки;
 - в) боевой готовности;
 - г) монотонии;
 - д) психического пресыщения;
 - е) тревожности.
24. После соревнования у спортсменов проявляются состояния:
- а) тревожность;
 - б) фрустрация;
 - в) возбуждение;
 - г) неуверенность;
 - д) психическая готовность.
25. Перед участием в соревновании у спортсменов проявляются состояния:
- а) тревожность;
 - б) фрустрация;
 - в) возбуждение;
 - г) неуверенность;
 - д) психическая готовность.
26. Предстартовое состояние тревожности возникает, как правило:
- а) у лиц флегматического темперамента;
 - б) у лиц сангвинического темперамента;
 - в) у лиц, недостаточно подготовленных к соревнованию;
 - г) у лиц с высокой тревожностью.
27. На характер предстартового состояния спортсмена в большей степени влияет:
- а) неудачное выступление на предыдущем соревновании;
 - б) динамичность нервной системы;
 - в) тревожность;
 - г) подвижность нервных процессов;
 - д) состав участников соревнований.
28. При излишнем предстартовом возбуждении спортсмена рекомендуется:
- а) дыхательные упражнения в ходьбе с повышением частоты вдоха и выдоха;

- б) дыхательные упражнения в ходьбе с понижением частоты вдоха и выдоха;
 - в) успокоительный массаж;
 - г) резкие физические упражнения.
29. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию предусматривает:
- а) создание оптимального предстартового состояния;
 - б) развитие психических функций;
 - в) обучение технике движений;
 - г) воспитание волевых качеств.
30. Психическое состояние перед стартом возникает по механизму:
- а) условно-рефлекторной реакции;
 - б) отрицания;
 - в) иррадиации;
 - г) по механизму «реакция — поведение»;
 - д) концентрации.
31. Предстартовое состояние тревожности возникает, как правило у лиц:
- а) с высокой личностной тревожностью;
 - б) сангвинического темперамента;
 - в) недостаточно подготовленных к соревнованию;
 - г) с неуверенностью в своих возможностях.
32. Мысленное выполнение двигательных действий — это
33. При излишнем предстартовом возбуждении спортсмена рекомендуется:
- а) дыхательные упражнения в ходьбе с повышением частоты вдоха и выдоха;
 - б) дыхательные упражнения в ходьбе с понижением частоты вдоха и выдоха;
 - в) успокоительный массаж;
 - г) резкие физические упражнения.
34. Соответствие вида психологической подготовки цели.

Вид психологической подготовки	Цель подготовки
А) Общая	1) создание состояния готовности
Б) К соревнованию	2) развитие психических функций и качеств
В) К конкретному действию	3) создание оптимального предстартового состояния

35. Неудачное начало в соревновании может оказывать влияние на состояние спортсмена:
- а) негативное;
 - б) позитивное;
 - в) не оказывает влияния;
 - г) вначале негативное, потом позитивное.
36. Самостоятельность мышления спортсмена предполагает:
- а) умение использовать общественный опыт;
 - б) независимость собственной мысли;
 - в) слепое доверие чужой точке зрения;
 - г) опору только на собственный опыт.
37. Задачи общей психологической подготовки спортсмена:
- а) создание оптимального предстартового состояния;
 - б) развитие физических качеств;
 - в) развитие психических функций;
 - г) развитие волевых качеств.
38. Наименьшее количество систем организма, диагностируемых для выявления предстартового состояния:
- 1) 1;
 - 2) 2;
 - 3) 3;
 - 4) 4.
39. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованию предусматривает:
- а) создание оптимального предстартового состояния;
 - б) развитие психических функций;
 - в) обучение технике движений;
 - г) воспитание волевых качеств.
40. Последовательность решаемых задач в психологической подготовке спортсменов к соревнованиям.
1. Проверка программы соревновательной деятельности.
 2. Сбор информации о предстоящих соперниках.
 3. Создание оптимального предстартового состояния.
 4. Разработка программы соревновательной борьбы.
41. При постановке целей при участии в соревновании учитывается:
- а) подготовленность спортсмена;
 - б) место соревнования;
 - в) подготовленность соперников;
 - г) результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях;
 - д) масштаб соревнования.

42. Целью общей психологической подготовки спортсмена является:
- развитие умений психорегуляции;
 - развитие волевых качеств;
 - создание психологической готовности к соревнованию;
 - развитие психических функций.
43. Характерные черты предстартовой лихорадки:
- чрезмерное возбуждение;
 - переоценка временных интервалов;
 - быстрота реагирования;
 - побледнение кожных покровов.
44. Для коррекции предстартового состояния апатии эффективными средствами являются:
- физические упражнения на растягивание;
 - физические упражнения резкого характера;
 - мобилизационная часть психорегулирующей тренировки;
 - отвлечение внимания.
45. При предстартовом состоянии «повышенное возбуждение» рекомендуется использовать:
- психорегулирующую тренировку (успокаивающая часть);
 - идеомоторную тренировку;
 - отвлечение внимания;
 - успокаивающий массаж.
46. Соответствие вида предстартового состояния его характеристикам:

Предстартовое состояние	Симптомы состояния
А) Предстартовая лихорадка	1) замедленность реагирования
Б) Оптимальное боевое состояние	2) повышенное возбуждение
В) Предстартовая апатия	3) желание бороться, побеждать

47. Послестартовое состояние спортсмена:
- монотония;
 - фрустрация;
 - тревожность;
 - психическое пресыщение.
48. Формы проявления фрустрации:
- импунитивная;
 - экстрапунитивная;
 - интрапунитивная;
 - деструктивная.

49. Компоненты психической готовности спортсмена к соревнованию:
- а) трезвая уверенность в своих силах;
 - б) желание бороться до конца, несмотря на неудачи;
 - в) высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам;
 - г) приподнятое настроение.
50. Автор, предложивший понятие «психическая готовность спортсмена» и его структуру:
- а) Е. П. Ильин;
 - б) А. Ц. Пуни;
 - в) Г. Д. Горбунов.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПСИХОДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	5
1.1. Введение в психодиагностику	5
1.2. Возникновение психодиагностики	6
1.3. Развитие психодиагностики в России	8
1.4. Метод тестирования	9
1.5. Тесты способностей, достижений, опросники, проективные методики.....	10
1.6. Классификация и характеристика диагностических методик.....	13
1.7. Предмет психодиагностики в спорте: содержание, назначение.....	18
1.8. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования	22
Контрольные вопросы и задания	25
Список литературы.....	25
Тестовые задания для проверки знаний	26
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	35
2.1. Структура, функции и средства общения	35
2.2. Типы и виды общения.....	38
2.3. Психологические способы воздействия в процессе общения.....	40
2.4. Особенности общения в спортивной деятельности	42
2.5. Управление общением в спортивной команде	45
2.6. Особенности педагогического общения.....	52
Контрольные вопросы и задания	61
Список литературы.....	62
Тестовые задания для проверки знаний	62
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА.....	72
3.1. Теоретические и методологические основы психологии управления	72
3.2. Системные свойства управления	76
3.3. Информационное обеспечение процессов управления.....	78
3.4. Конфликты в организациях	79
3.5. Группа и личность в системе управления	83
3.6. Личность как объект управления.....	86

3.7. Психология управленческой эффективности	89
Контрольные вопросы и задания	91
Список литературы.....	92
Тестовые задания для проверки знаний	92
ГЛАВА 4. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	107
4.1. Психорегуляция как проблема физического воспитания и спортивной тренировки	107
4.2. Методы психорегуляции.....	110
4.3. Развитие навыков психорегуляции	114
Контрольные вопросы и задания	117
Список литературы.....	118
Тестовые задания для проверки знаний	118
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	125
5.1. Содержание и назначение психологического сопровождения физического воспитания.....	125
5.2. Психологическое сопровождение обучения физическим упражнениям	130
5.3. Психологическое сопровождение подготовки обучающихся к участию в спортивных соревнованиях.....	136
Контрольные вопросы и задания	143
Список литературы.....	144
Тестовые задания для проверки знаний	144
ГЛАВА 6. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	148
6.1 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной специализации.....	148
6.2 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе углублённой спортивной специализации.....	159
6.3 Психологическое обеспечение подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования	169
6.4 Управление мыслительной деятельностью спортсмена	174
Контрольные вопросы и задания	209
Список литературы.....	210
Тестовые задания для проверки знаний	211
ГЛАВА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ	
И СРАБАТЫВАЕМОСТЬ В СПОРТИВНОЙ	
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	227
7.1. Проблема совместимости и срабатываемости в совместной деятельности.....	227

7.2. Совместимость как фактор формирования межличностных взаимоотношений в группе	231
7.3. Совместимость как фактор результативности групповой деятельности	236
7.4. Проблема совместимости и срабатываемости в спортивной деятельности.	238
7.5 Психологическая совместимость и срабатываемость в игровых спортивных командах.....	245
7.6 Технология обоснования критериев психологической совместимости	251
Контрольные вопросы и задания	252
Список литературы.....	252
Тестовые задания для проверки знаний	253
ГЛАВА 8. МОТИВАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	264
8.1. Теоретические аспекты мотивации.....	264
8.2. Особенности мотивации занимающихся физической культурой и спортом	267
8.3. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации.....	271
8.4. Проявление мотивации в спортивной деятельности.....	273
8.5. Изучение спортивной мотивации	278
8.6. Формирование спортивной мотивации в структуре многолетней спортивной тренировки.....	284
8.7. Поэтапность мотивации спортсмена к эффективной спортивной деятельности.....	300
Контрольные вопросы и задания	308
Список литературы.....	309
Тестовые задания для проверки знаний	310
ГЛАВА 9. КОНФЛИКТЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА	313
9.1. Конфликтология как наука о конфликтах.....	313
9.2. Характеристика конфликтов	316
9.3 Функции конфликта	319
9.4. Классификация конфликтов	320
9.5. Источники конфликтов.....	322
9.6. Развитие конфликта.....	326
9.7. Стратегия разрешения конфликтов	329
9.8. Роль руководителя в управлении конфликтами	331
Контрольные вопросы и задания	333
Список литературы.....	333

Тестовые задания для проверки знаний	334
ГЛАВА 10. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	341
10.1. Специфика соревновательной деятельности в спорте	341
10.2. Помеховлияние в спорте и помехоустойчивость спортсмена	343
10.3. Стресс-факторы в соревновательной деятельности	359
10.4. Рефлексия и рефлексивность в соревновательной деятельности спортсмена	362
Контрольные вопросы и задания	369
Список литературы.....	369
Тестовые задания для проверки знаний	370

*Геннадий Дмитриевич БАБУШКИН,
Борис Петрович ЯКОВЛЕВ*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Учебное пособие

Зав. редакцией литературы
по медицине, спорту и туризму *В. М. Таравская*
Ответственный редактор *В. В. Яески*
Подготовка макета *Н. Ю. Горшкова*
Корректор *О. В. Федорова*
Выпускающий *В. А. Плотникова*

ЛР № 065466 от 21.10.97
Гигиенический сертификат 78.01.10.953.П.1028
от 14.04.2016 г., выдан ЦГСЭН в СПб

Издательство «ЛАНЬ»
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72
Бесплатный звонок по России: 8-800-700-40-71

Подписано в печать 28.04.22.
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108^{1/32}.
Печать офсетная/цифровая. Усл. п. л. 20,16. Тираж 30 экз.

Заказ № 714-22.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в АО «Т8 Издательские Технологии».
109316, г. Москва, Волгоградский пр., д. 42, к. 5.