

С. В. СОКОЛОВСКАЯ

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебное пособие

Издание третье, стереотипное



ЛАНЬ

• САНКТ-ПЕТЕРБУРГ •
• МОСКВА • КРАСНОДАР •
• 2021 •

УДК 613.71
ББК 75я73

С 59 **Соколовская С. В.** Психология физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / С. В. Соколовская. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 144 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-8114-8261-0

Настоящее учебное пособие предназначено для студентов физкультурно-спортивных вузов, обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура и спорт». Пособие включает в себя информационно-методические материалы, психодиагностические методики, практические задания и ситуации по программе курса «Психология физической культуры и спорта». Работа по данному пособию поможет студентам сформировать интегрированное представление о психологических особенностях деятельности и личности спортсменов различных специализаций, развить умение анализировать и интерпретировать ситуации как с позиции самого спортсмена, так и с позиции тренера, а также спортивного менеджера; проектировать собственную профессиональную деятельность, ставить и решать задачи профессионального развития.

УДК 613.71
ББК 75я73

Рецензент

В. В. РЫЖОВ — доктор психологических наук, профессор Национального исследовательского государственного университета им. Н. И. Лобачевского.

Обложка

П. И. ПОЛЯКОВА

© Издательство «Лань», 2021
© С. В. Соколовская, 2021
© Издательство «Лань»,
художественное оформление, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Цель курса: сформировать у студентов психологическую компетентность в спортивной сфере.

Основные задачи курса:

— определить ресурс психологии в обеспечении личной и профессиональной успешности спортсмена;

— изучить закономерности работы психических процессов и психологических качеств личности для успешного использования этих знаний в процессе профессиональной деятельности;

— развить рефлексивное мышление как личный инструмент психологической саморегуляции и оптимизации деятельности студентов;

— исследовать особенности личности студентов и ее потенциал как психологическую основу профессионального становления специалистов сферы физической культуры и спорта (ФКС);

— усовершенствовать конкретные психологические умения: анализа и интерпретации ситуаций как с позиции самого спортсмена, так и с позиции тренера, спортивного менеджера; психологического исследования личностных качеств, определения возможностей и ограничений в их развитии и пр.; проектирования собственной профессиональной деятельности; умения ставить и решать задачи профессионального развития.

1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Психологическая компетентность специалиста в современном мире спорта

Цель занятия: сформировать представления о ресурсе психологии в формировании профессиональной компетентности спортсмена и тренера.

Информационно-методический материал

Компетентность — «профессиональное углубленное знание человека», «состояние адекватного выполнения задачи», «способность к актуальному выполнению деятельности» (G. K. Britell, R. M. Jueger, W. E. Blank), высокий уровень квалификации и профессионализма.

Компетенция — мера соответствия знаний, умений и опыта лиц определенного социально-профессионального статуса реальному уровню сложности выполняемых ими задач и решаемых проблем. В отличие от знаний и умений компетенция предполагает инициативу, сотрудничество, способность работать в группе, коммуникативность, способности учиться, логически мыслить, отбирать и использовать информацию.

В понятие «**профессионализм**» отражается такая степень овладения человеком психологической структурой профессиональной деятельности, которая соответствует существующим в обществе стандартам и объективным требованиям. Для приобретения профессионализма необходимы соответствующие способности, желание и характер, готовность постоянно учиться и совершенствовать свое мастерство. Понятие профессионализма не ограничивается характеристиками высококвалифицированного труда, это и особое мировоззрение человека.

Процесс становления профессионализма в период обучения в вузе может быть представлен двухуровневой моделью, включающей уровень подготовки *специалиста* и уровень подготовки *профессионала*. Первый предполагает качественное решение узкопрофессиональных задач, освоение алгоритмов деятельности, приобретение основ профессиональной *компетентности*. Второй — умение ставить и творчески решать профессиональные задачи с видением их в широком контексте жизни человека, организации и общества в целом, ориентацию на поиск, видение, формулировку проблемы, самостоятельную организацию и реализацию себя в профессиональной деятельности.

Ключевое понятие для характеристики первого уровня — *компетентность*. Ключевое понятие для характеристики второго уровня — *профессионализм*.

Подлинный *профессионал*, как показывают исследования, отличается от *специалиста* системным качеством своего труда и своей личности в целом, которое обозначено понятием *духовность* (Н. А. Коваль, В. А. Пономаренко, В. В. Рыжов, В. Д. Шадриков).

Сравнительный анализ деятельности специалиста и профессионала и ее результатов показывает:

1) в труде профессионала видны, прежде всего, его личность, душа, отношение; в труде специалиста видна преимущественно техника;

2) в труде и продукте профессионала — ощущение свободы, непривязанности к средствам или инструментам, но подчинение всего конечной цели, ориентированной на людей; в труде специалиста — подчинение правилу, инструменту, букве;

3) деятельность профессионала — всегда творчество, даже в тех случаях, когда, казалось бы, ничего принципиально нового не создается, принципиально творческое *отношение* к делу, созидание новых смыслов;

4) в труде профессионала присутствует подлинная ответственность — не перед начальством, не перед людьми, не перед законом, но перед совестью, ответственность не *перед кем*, а *за что* (за жизнь, за воспитание, за истину, за высокие результаты и т. п.); специалист ответственен в основном перед инструкцией, нормативами и людьми;

5) в труде и личности профессионала видна обращенность к подлинным конечным, предельным ценностям бытия: любви, добра, красоты, истины, гармонии (Р. Г. Апресян, В. А. Бодров, Б. С. Братусь, А. А. Гусейнов, Е. А. Климов, Н. О. Лосский, А. Маслоу, В. А. Пономаренко, Н. С. Пряжников, В. В. Рыжов, В. Д. Шадриков и др.).

Профессионализм, системным признаком которого является *духовность деятеля*, характеризуется гармоничным сочетанием свободы воли, предоставляемой нравственно ценной ориентацией личности, и свободы действия, которую дает деятелю *совершенное владение профессиональными навыками и умениями*. Таким образом, высокий уровень *компетентности* органически входит в понятие *профессионализма*. Однако ведущими признаками остаются нравственная свобода, ответственность, осмысленность жизни и духовность деятеля.

Для работы в современных условиях физкультурно-спортивной педагогической, тренерской, организаторской и предпринимательской деятельности, безусловно, требуются и специалисты, и профессионалы. Вместе с тем очевидно, что особую ценность имеют люди, действующие как профессионалы, способные оценить ситуацию, определить проблему, принять на себя ответственность за ее решение, прогнозировать последствия принятых решений, наполнить сферу физической культуры и спорта высоким изначальным духовно-нравственным смыслом, очистить ее от преобладающих сегодня, к сожалению, узко утилитарных, меркантильных, карьеристских, эгоистических и иных подобных ориентаций.

Задача развития профессиональной компетентности стоит перед нами в изучении предмета психологии спорта. Специалист по физической культуре и спорту (профессионал) должен быть компетентным в вопросах эффективного использования средств физической культуры в образовании и воспитании населения, оздоровлении науки, формировании здорового образа жизни, подготовке спортсменов к достижению высоких спортивных результатов.

Любая задача человеческой деятельности, в том числе и в спорте, содержит психологический компонент.

Задание: подумайте и определите те стороны деятельности спортсмена, где психологические знания и умения необходимы ему для успеха в спорте и в развитии личности.



Рис. 1

Психологические аспекты спортивной деятельности

Каждый вид спорта для успешных выступлений требует определенного состояния физических и психических качеств, и сегодня, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень высоком уровне, решающим фактором для победы в соревновании стано-

вится психологическая готовность. Помочь найти будущих чемпионов, определить предпосылки развития необходимых психических качеств — это задача **психологического отбора и спортивной проф-ориентации** (п. 1 рис. 1).

Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями могут свести к нулю результаты многолетних тренировок. При регулярной психодиагностике и активном участии психолога в тренировочном процессе становятся возможными **учет индивидуальных особенностей спортсмена**, формирование и развитие необходимых для победы психических качеств и умений (п. 2 рис. 1).

В большом спорте нередко выдающийся спортсмен является обладателем уникальных способностей, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность или тактика команды. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, **стратегию предсоревновательного и соревновательного поведения** — это тоже психологическая область деятельности спортсмена (п. 3 рис. 1).

История спорта знает немало примеров, когда вовремя сказанное слово, пауза, жест и т. п. решали судьбу упорного противоборства. В спортивной психологии для такой деятельности есть специальное название — **секундирование**, которое пришло из дуэльного прошлого. Поэтому спортивный психолог — это именно тот человек, который может самостоятельно, с помощью тренера или товарищей по команде оказать небольшое, но решающее воздействие на психику спортсмена (п. 4 рис. 1).

В профессиональной карьере любого спортсмена бывают кризисные периоды, которые могут быть вызваны самыми различными причинами: неудачей в соревновании, переходом в другой клуб, сменой тренера, обстоятельствами личной жизни и другими. Спортивный психолог может помочь спортсмену **разобраться в проблемах и найти такой выход из ситуации**, который придаст силы для новых спортивных достижений (п. 5 рис. 1).

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте, специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Психологи хорошо знают, насколько тонкой и уязвимой бывает нить, связывающая с клиентом, как осторожно нужно строить психотерапевтические взаи-

моотношения, когда нет мелочей, и любой необдуманный жест или слово может разрушить то, что долго и кропотливо создавалось.

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

Все же наибольшая ответственность за решение психологических аспектов спортивной деятельности ложится на плечи тренеров. На сегодняшний момент большинство специалистов в области ФКС придерживаются мнения, что нет лучшего психолога для спортсмена, чем его тренер. Тренер находится со своим учеником значительно больше времени, чем кто-либо другой: родители видят своих детей, как правило, утром или вечером, в школе или другом учебном заведении вообще о каких-либо постоянных контактах с наставниками говорить не приходится. Так и остаются с глазу на глаз тренер и его подопечные в самых разнообразных жизненных и спортивных ситуациях на сборах, тренировках, соревнованиях, в свободное время и т. д. Тренер знает все нюансы своего вида спорта, владеет информацией о соперниках, обладает значительным спортивным опытом и опирается на свои примеры тренерской практики. Но, к сожалению, из-за недостатка информационного обеспечения, нехватки времени или по каким-то другим причинам на сегодняшний момент большинство тренеров не обладают достаточными психологическими знаниями и умениями, что порождает массу неприятных последствий как в спортивной, так и в личной жизни спортсменов.

Задания по теме

1. Проанализируйте с помощью описания методики «Графологическая диагностика» почерки 2–3-х человек, обучающихся с вами в группе.

2. С помощью описания методики «Несуществующее животное» составьте психологический портрет авторов рисунков, представленных в приложении 1.

3. Приведите примеры целей использования данных методик в различных направлениях психологической работы в спортивной сфере.

Методика «графологическая диагностика»

При графологической диагностике психологических особенностей человека учитывают поля, направленность строк, наклон, размер и форму букв, разборчивость подчерка и другие его характеристики.

Поля

Маленькие поля слева говорят о бережливости, мелочности, склонности к семейной жизни, широкие — о деятельности и отсутствии мелочности в характере. Слишком широкие поля — свидетельство щедрости, расточительности, хвастовства, стремления к оригинальности, а также к роскоши и блеску.

Если левый край поля постепенно расширяется, подобное также свидетельствует о щедрости и расточительности. Однако этот человек может поставить под контроль свои расходы.

Левое поле сужается — это свидетельствует о самообладании, эгоизме, бережливости, доходящей до скупости.

Поля не имеют ровного края, они то широкие, то узкие — свидетельство того, что деньги для человека являются средством, а не целью. Пока деньги есть, он их тратит, когда они кончаются, ведет скромный образ жизни.

Направленность строк

Прямые, ровные строчки говорят о спокойствии, об уверенности человека в себе, о наличии у него силы воли, о сильно развитом чувстве долга, а также о рассудительности и доверчивости.

Строчки, имеющие тенденцию подниматься, восходящие — свидетельство оптимизма, честолюбия, тщеславия, храбрости и решительности, а также самоуверенности и стремления к успеху.

Строчки, идущие книзу, — наоборот, говорят о том, что это безынициативный, апатичный человек, с недоверием относящийся к себе. Однако пессимизм может быть временным.

Волнообразные строчки — свидетельство неустойчивости настроения, хитрости, изворотливости, стремления ко лжи, но и коммерческих наклонностей.

Большие пробелы на концах строк как способ избежать переноса слов указывают на осторожность, доходящую до трусости.

Если человек заполняет строки до конца, сжимая буквы, это является свидетельством того, что у него имеется потребность высказываться, делиться чувством и в то же время он испытывает бессознательный страх быть непонятым и не встретить сочувствия.

Наклон букв

Небольшой наклон вправо свидетельствует об открытости выражения чувств, но без большой импульсивности, о стремлении к общению.

Сильный наклон вправо, почти лежащие буквы — свидетельство невоздержанности, вспыльчивости, сентиментальности, это активная, общительная, увлекающаяся, но и обидчивая натура.

Когда пишут с наклоном влево, это признак того, что интеллект контролирует эмоции. Внешние проявления чувств для такого человека не характерны.

Когда почерк вертикальный, т. е. без наклона вправо или влево, у человека наблюдается равновесие между разумом и эмоциями.

Почерк с постоянно изменяющимися по величине и наклону буквами, направлениями строк имеют обычно люди деятельные, нервные, постоянно испытывающие беспокойство.

Размер букв

Мелким почерком обычно обладают люди наблюдательные, спокойные, даже хладнокровные, скрытные, но не трусливые и застенчивые.

Крупный почерк, как правило, принадлежит людям гордым, самолюбивым, желающим быть предприимчивыми, решительными, агрессивными, стремящимся к господству. Эти люди не любят подчиняться, более разговорчивы и обладают более широкой и общительной натурой, чем те, кто пишет мелким почерком.

Буквы среднего размера характерны для почерков большинства людей. По этой причине средний размер букв не может служить самостоятельным показателем.

Форма букв

Округленные буквы показывают, что человек склонен к контактам, сотрудничеству. Не агрессивен, склонен к компромиссам, ждет инициативы от других. Не любит одиночества. Если округлые буквы написаны очень крупно, то их писал, скорее всего, человек, не склонный к самоутверждению. Мелко написанные округлые буквы свидетельствуют о склонности человека тщательно выполнять работу и наличии у него четкого и осторожного ума.

Дрожащий, угловатый почерк говорит о нервности, трусости, неуверенности и нерешительности. Так обычно пишут люди обидчивые, склонные к беспричинной печали.

Сильно угловатый почерк, особенно крупный, с сильным нажимом свидетельствует о напористости, резкости характера, эгоизме, желании осуществлять собственные планы, упрямстве, независимости, склонности к состоятельности. Такие люди не любят быть в подчинении как в деловых, так и в личных отношениях; проявляют осторожность и разборчивость.

Разборчивость почерка

Разборчивый почерк (буквы выписаны медленно и тщательно) говорит о предусмотрительности, благоразумии, способности к тщательному взвешиванию всех «за» и «против», уверенности в делах.

Неразборчивый почерк с беспорядочными, «сваленными в кучу» буквами указывает на отсутствие ясного, логического мышления. Такой человек нетерпелив, подозрителен.

Мало разборчивый, но достаточно ровный почерк (без завитушек) характерен для быстрого письма и отражает живой ум.

Неразборчивый почерк может быть вызван нервным расстройством, болезнью, старостью, поэтому при анализе такого почерка топиться с выводами не следует.

Красивый, каллиграфический почерк характерен для людей бесхарактерных, несамостоятельных, постоянно находящихся под чужим влиянием.

Нажим

Графологи считают, что сильные нажимы в почерке встречаются у людей, любящих проявлять силу, склонных к решительным энергичным действиям, имеющих строгие взгляды на жизнь.

Ровный, умеренный по силе нажим, характерный для большинства людей, отражает уравновешенность, обдуманность волевых актов, самообладание, способность к глубоким привязанностям.

Легкий нажим характеризует натуру, чувствительную к людям и окружению. Такой человек склонен к идеализации мира, обладает тонким вкусом и критическим умом.

Сильный нажим, кажущийся «грязным», принадлежит человеку, который с трудом контролирует свою энергию. Такому человеку трудно сосредоточиться на деталях, он часто проявляет нетерпение.

Очень слабый, неровный нажим отражает бесхарактерность, неуверенность в себе, склонность к постоянным колебаниям, уступчивость, наличие приступов страха и опасений, часто не имеющих под собой реальной почвы.

Ни одна черта почерка не имеет абсолютного значения. Лишь сопоставление взаимоподкрепляющих или взаимоисключающих признаков дает основание выносить то или иное суждение об особенностях характера данного субъекта.

Тест «Несуществующее животное»

Инструкция: придумайте и нарисуйте НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ животное и назовите его НЕСУЩЕСТВУЮЩИМ названием.

Показатели и интерпретация.

Положение рисунка на листе

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа.

Расположение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или по крайней мере начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно.)

Положение анфас, т. е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены **детали**, соответствующие органам чувств, — уши, рот, глаза. Значение детали «**уши**» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих

соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый **рот** в сочетании с языком при отсутствии прорисовки **губ** трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. **Рот с зубами** — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают **глазам**. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. **Ресницы** — демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) **размер головы** говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены **дополнительные детали**: например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда — постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не

соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразии в форме и положении этих деталей — своеобразии установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т. д.). **Украшающие детали** — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.). Обратит внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контурные фигуры анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т. е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного, справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия оценивается количеством изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т. п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «возит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки), — резкая тревожность. Обратите внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнены таким образом (т. е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т. д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире,

как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слонем, собакой и т. д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисуемого.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегекот», «мухожер» и т. п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием («ратолетиус» и т. п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие», «лиошана», «гратегер» и т. п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т. п.) — при соответственно иронически-снихождительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т. п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинненными названиями («аберосино-тиклирон», «гулобарниклета-миешиния» и т. п.).

1.2. Возрастные особенности занимающихся физической культурой и спортом

Семинар

Цель занятия: изучить возрастные особенности занимающихся спортом, формировать умение использовать эти знания в учебно-тренировочном процессе (проектировать в собственную профессиональную деятельность).

Задания по теме

1. Подготовьте сообщение по одной из следующих тем:

- основные направления развития детей младенческого возраста;
- особенности развития детей раннего возраста;
- особенности развития детей дошкольного возраста;
- основные линии развития детей младшего школьного возраста, их особенности; учет этих особенностей в учебно-тренировочном процессе;

— особенности развития подростков, их учет в учебно-тренировочном процессе;

— возрастные особенности юношей и девушек, их проявления в учебно-тренировочном процессе;

— психологические особенности взрослых, их проявления и учет в учебно-тренировочном процессе.

2. Составьте презентацию в любой компьютерной программе (например, PowerPoint) по выбранной теме.

3. Представьте презентацию и доклад по выбранной теме.

4. Составьте список доминирующих методов учебно-тренировочного процесса для каждой возрастной группы в зависимости от выделенных психологических особенностей.

1.3. Мотивация и мотивы спортивной деятельности

Цель занятия: развивать умение исследовать особенности мотивационной сферы личности спортсменов, выявить потенциал использования методов изучения мотивации спортивной деятельности в профессиональной сфере.

Информационно-методический материал

Мотивы, как и цели, — мощные, регулирующие деятельность, психические силы или факторы¹. Регулирующая сила мотивов заключается в том, что они воздействуют на волю, в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели. Формирование мотивации спортсмена прежде всего опирается на социальные факторы. При этом приобретают значения особенности спортивной деятельности, познавательные и негативные стороны спорта, социальное и индивидуальное значение спорта, аспекты престижности жизни спортсмена или тренера, требования к возможностям организма и т. п.

В любой деятельности конкретный индивидуум реализует потребности двух видов: духовные (принципиальные), связанные с самоутверждением и самовыражением («Я»), исполнением общественного долга («мы»), и материальные². Потребность в получении оценки общества через систему моральных и материальных критериев является одной из главных мотиваций любой деятельности. Эти мотивы

¹ Пуни, А. Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте : лекция. — Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1978.

² Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М. : ФиС, 1984.

рассматриваются как побудительные основания в структуре мотивации спортсменов.

Для достижения высокого результата в спорте необходимо иметь хорошее здоровье, специальные знания и навыки, а также благоприятные социально-бытовые условия для занятий спортивной деятельностью. Потребности этого порядка характеризуют уровень объективных возможностей спортсмена для достижения высокого спортивного результата, эта группа мотивов названа базисными основаниями мотивации.

Еще два мотива, отражающие уровень потребностей в накоплении информации о будущих противниках и степени заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, важны непосредственно в ходе самого процесса противоборства, они определяются как процессуальные основания мотивации.

Победа и спорт — два неразрывно слитых в единое целое понятия, отражающих смысл и целевую направленность спортивной деятельности³. Достижение жизненно важного успеха в любом виде социальной деятельности, успешная профессиональная карьера, а тем более победа в спортивном соревновании невозможны без активного преодоления объективных и субъективных трудностей и в том числе противодействия со стороны других людей и организаций, преследующих те же цели. Поэтому воспитание победителей является исключительно важной социально-педагогической функцией спорта.

Сердцевину психологии спорта составляет мотивация достижения успеха, стремление быть первым в состязании с равными. Здесь важно учитывать, что каждый спортсмен соревнуется еще и с самим собой, и с природной стихией, с временем и пространством, тяжестью или невесомостью и пр., т. е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями, которые должен преодолеть. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперником, но и на свой лучший результат.

Психология победителя в спорте

Достижение победы требует от спортсмена максимальной мобилизации его физических и психических резервных возможностей как в процессе подготовки, так и непосредственно в соревновании. Победитель испытывает высочайшее внутреннее удовлетворение от достигнутого успеха. Это состояние возвышенных чувств характеризует

³ *Портных, Ю. И.* Воспитательное влияние психологии побед и поражений в спорте // Вестник БПА. — Вып. 42. — 2001.

самоутверждение индивидуального «Я» спортсмена, которое эквивалентно коллективному «мы», когда одержана командная победа.

Эмоции и чувства победителя могут быть охарактеризованы испытываемой спортсменом гордостью за себя, свою команду, свою страну. В момент публичного награждения спортсмен-победитель смотрит на себя как бы со стороны и восхищается самим собой. При этом он испытывает глубокое духовное удовлетворение, дающее ему моральную компенсацию за испытанные лишения и трудности, которые ему пришлось преодолеть на пути к заветной победе.

При чрезмерном самовосхищении победителя подстерегает опасность проявления пренебрежительности к своим соперникам и даже к своим товарищам, возникает «звездная болезнь». Важны самокритичность, трезвая оценка своих возможностей. Зазнавшийся спортсмен очень скоро теряет свою прежнюю способность к соревновательной борьбе.

Страстное желание победы всегда подкрепляется уверенностью в своих силах, сильной волей и развитой способностью к самоорганизации и самоуправлению. Победа в спорте — всегда лишь следствие превосходства одного спортсмена над другим в каком-то хотя бы одном компоненте подготовленности. При этом психологическая, моральная подготовленность к соревнованиям ныне вышла на первое место — это решающий фактор при относительном равенстве уровней физической и тактико-технической подготовленности спортсменов.

Психология проигравшего в соревнованиях

Особенно остро переживаются неудачи на последнем, решающем этапе соревнований. Они, как правило, вызывают деструктивное, стрессовое состояние (дистресс), преодолеть которое без помощи достаточно трудно.

Бесспорным является и то, что проигравший испытывает гамму отрицательных эмоций, выражающих недовольство собой, своим тренером, коллективом. Это состояние внутреннего конфликта, суть которого заключается в недостижении реально планируемых целей (фрустрация). Степень выраженности фрустрации усиливается боязнью общественной оценки. Постоянные или слишком частые неудачи таят в себе серьезную угрозу потери уверенности в своих возможностях, снижают уровень притязаний, понижают самооценку и интерес спортсмена к самим занятиям спортом, что в конечном счете формирует психологию неудачника.

Ясное понимание ошибок и причин проигрыша всегда способствует мобилизации спортсмена на достижение успеха в предстоящих

соревнованиях. Негативное психо-эмоциональное состояние после поражения необходимо как можно быстрее устранить. Иначе оно будет отрицательно влиять на весь ход подготовки.

Исследования, посвященные изучению мотивов достижения успеха или избегания неудачи, показали, что спортсмены, имевшие исходный мотив — победить, действительно достигали успеха, и, как правило, те, кто руководствовался мотивом избежать поражения, ожидал неблагоприятный исход. В этом имеется определенный практический смысл для решения вопроса о целесообразности участия того или иного спортсмена в соревновании.

Задания по теме

1. Пройдите два приведенных ниже теста и определите у себя выраженность мотивации достижения успеха и избегания неудачи, проанализируйте результаты.

2. Ответьте на вопрос: каким образом можно использовать полученные результаты тестов в подготовке спортсмена к соревнованиям?

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Личностный опросник. Предназначен для диагностики выделенной Хекхаузенем мотивационной направленности личности на достижение успеха.

Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из двух вариантов ответа — «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами теста «Мотивация к избеганию неудач».

Инструкция

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте «да» или «нет».

Стимульный материал

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.

3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работы других.

38. Многое, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайних мер.

Ключ

По 1 баллу начисляется за ответы «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Также начисляется по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы: 6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Далее подсчитывается сумма набранных баллов.

Анализ результата

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации;

свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху — достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху — достижению цели.

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса

Личностный опросник. Предназначен для диагностики выделенной Хекхаузенем мотивационной направленности личности на избегание неудач.

Стимульный материал представляет собой список слов из 30 строк, по три слова в каждой строке. В каждой строке испытуемому необходимо выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует.

Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Результат теста «Мотивация к избеганию неудач» следует анализировать вместе с результатами теста «Мотивация к успеху».

Инструкция

Вам предлагается список слов из 30 строк, по три слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно вас характеризует, и подчеркните его.

Бланк методики

1	2	3
1. Смелый	бдительный	предпримчивый
2. Кроткий	робкий	упрямый
3. Осторожный	решительный	пессимистичный
4. Непостоянный	бесцеремонный	внимательный
5. Неумный	трусливый	недумающий
6. Ловкий	бойкий	предусмотрительный
7. Хладнокровный	колеблющийся	удалой
8. Стремительный	легкомысленный	боязливый
9. Незадумывающийся	жеманный	непредусмотрительный
10. Оптимистичный	добросовестный	чуткий
11. Меланхолический	сомневающийся	неустойчивый
12. Трусливый	небрежный	взволнованный
13. Опротечивый	тихий	боязливый
14. Внимательный	неблагоразумный	смелый
15. Рассудительный	быстрый	мужественный
16. Предпримчивый	осторожный	предусмотрительный
17. Взволнованный	рассеянный	робкий
18. Малодушный	неосторожный	бесцеремонный
19. Пугливый	нерешительный	нервный
20. Исполнительный	преданный	авантюрный
21. Предусмотрительный	бойкий	отчаянный
22. Укрощенный	безразличный	небрежный
23. Осторожный	беззаботный	терпеливый
24. Разумный	заботливый	храбрый

1	2	3
25. Предвисящий	неустранимый	добросовестный
26. Поспешный	пугливый	беззаботный
27. Рассеянный	опротечивый	пессимистичный
28. Осмотрительный	рассудительный	предпримчивый
29. Тихий	неорганизованный	боязливый
30. Оптимистичный	бдительный	беззаботный

Порядок подсчета результатов

Испытуемый получает по 1 баллу за выборы, приведенные в ключе. Первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты — номер столбца, в котором находится выбранное слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце — «бдительный». Другие варианты ответов испытуемого баллов не получают.

Ключ

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Анализ результата

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

От 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Исследования Д. Макклелланда показали, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска;
- преобладающей мотивации;
- опыта неудач на работе.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое — когда без риска удастся получить желаемый результат; второе — когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т. е. мотивацию к избеганию неудач.

Задание по теме

Самостоятельно изучите дополнительную литературу с тем, чтобы найти ответы на следующие вопросы.

1. Можно ли изменить мотивацию избегания неудачи на мотивацию достижения успеха?
2. Что для этого нужно сделать?
3. В каких видах спортивной деятельности важно преобладание мотивации избегания неудачи?

1.4. Мотивация занятий физической культурой

Цель занятия: сформировать понимание роли потребностей, ценностей в регуляции поведения человека в отношении занятий физической культурой и спортом, отработать технологию применения рефлексивного мышления для анализа процесса принятия решений человеком, регуляции его поведения.

Задание по теме

Прочитайте ситуации. Проанализируйте их и дайте письменное решение проблемы от лица указанных персонажей. Затем разработайте собственное аргументированное решение.

Ситуация 1

К директору школы обратилась мать ученика М., учащегося в 6-м классе. По ее словам, учитель физической культуры К. С. в процессе уроков регулярно оскорблял ее сына, подчеркивая его неумение выполнять различные упражнения. В результате этого у мальчика понизилась самооценка, М. стал категорично отказываться от посещения уроков физической культуры, в связи с чем ему грозит «двойка» за четверть.

После проверки подлинности сложившейся ситуации выяснилось, что она имела место. Но К. С. объясняет свое поведение тем, что видит способности у данного ребенка и, «унижая» его, он пытается стимулировать ученика к более усидчивым занятиям физической культурой.

Директор считает, что К. С. — профессионал, человек уважаемый (МСМК), обладающий значимым авторитетом в спортивном и образовательном сообществе.

Мать М., в свою очередь, требует уволить учителя К. С., утверждая, что человек, использующий такие методы, не может быть истинным педагогом. Угрожает жалобами и скандалом.

Как поступит директор школы? Как поступили бы вы?

Ситуация 2

Директор В. В. спортивного клуба «С» хочет ввести в клубе новый вид услуг: секции для детей по нескольким видам спорта. В микрорайоне, где находится клуб «С», нет детских спортивных учреждений, поэтому, введя этот вид услуг, В. В. рассчитывает привлечь большое количество новых клиентов (детей), которым в настоящее время приходится ездить в секции в другие районы города. Но у В. В. нет лицензии на работу с детскими группами, цену на занятия он собирается поставить относительно небольшую.

В то же время В. В. известно, что в соседнем микрорайоне открывается коммерческое детское учреждение, имеющее лицензию, где спортивные занятия с детьми будут существенно дороже. Как поступит В. В.? Как поступили бы вы? Объясните.

Задание: ознакомьтесь с предложенной ниже ситуацией, выделите все приемы, которые использовала Ирина для повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

План преподавателя, направленный на повышение мотивации учащихся (случай из практики)

Ирина второй год работала преподавателем физической культуры в средней школе, здание которой было самым старым в районе. Здание было довольно изношенным, и школу планировали закрыть через 5 лет, поэтому деньги на ремонт администрация не выделяла. В первые недели занятий Ирина обнаружила, что у ее подопечных почти отсутствует мотивация к занятиям.

Ирина осознавала, что мотивация учащихся, по всей видимости, повысилась бы, если бы удалось подремонтировать здание, в котором проводились занятия. Поскольку о ремонте не могло быть и речи, она решила взять дело в свои руки. Вначале она привела гимнастический зал в порядок и добилась разрешения заменить старые занавески. Затем она освежила зал, повесив на стены различные цветные плакаты, и попросила уборщицу поменять график уборки, с тем чтобы зал убирался непосредственно перед занятиями.

Ирина прекрасно понимала, что одного лишь улучшения окружающих условий недостаточно для повышения мотивации учащихся. Она сама должна сыграть в этом важную роль. Ей необходимо, к примеру, делать положительные, ободряющие замечания и всегда быть энергичной и оптимистичной. Наиболее важным моментом для повышения мотивации учащихся была, по мнению Ирины, попытка выяснить у учащихся, что им нравится и что не нравится на уроках физической культуры. Учащиеся отметили, что им не совсем нравится проводить тестирование и выполнять упражнения в начале занятий. Однако это было обязательным элементом занятий согласно учебному плану, который нельзя было отменить.

Ирина сделала все, чтобы ее учащиеся получали определенное удовольствие от тестирования. Она организовала соревнования между классами и результаты, показанные учащимися каждого класса, регулярно вывешивала на доске объявлений. Кроме того, она учредила приз лучшему учащемуся недели, который вручался тому, кто достиг наибольшего прогресса в достижении поставленной цели. Физические упражнения стали выполнять под музыку рэп.

Разговаривая с учащимися, Ирина, к своему удивлению, узнала, что их мало интересуют такие «старые стандартные» виды спорта, как волейбол и баскетбол. Им хотелось бы играть в гольф, теннис, заниматься плаванием. К сожалению, ввиду отсутствия плавательного бассейна и площадки для игры в гольф от этих видов спорта пришлось отказаться, а что касается тенниса, Ирина получила разрешение ввести его в учебный план, а через программу теннисной ассоциации ей удалось получить ракетки и мячи.

В конце года Ирина с удовольствием отметила изменения в мотивации своих подопечных. Большинство учащихся действительно получают удовольствие от занятий. Кроме того, показатели физической подготовленности учащихся заметно улучшились по сравнению с предыдущими годами. И, наконец, учрежденная ею награда «Лучший учащийся недели» стала настоящим стимулом, особенно для учащихся со средним уровнем физических способностей, которые стремятся добиваться успехов благодаря настойчивости и труду.

1.5. Психомоторика

Цель занятий: изучить закономерности взаимовлияния психических и моторных процессов в организме человека. Исследовать особенности психомоторики студентов, отработать навыки работы с тестами, представленными в электронном виде. Выявить потенциал их использования в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

Занятие проводится **в компьютерном** классе.

Информационно-методический материал

В спортивной деятельности движения в основном сложнокоординированные и многопараметрические, которые характеризуются пространственными, временными и силовыми компонентами. Но существуют более простые, так называемые сенсомоторные реакции, относящиеся к периферическим, физиологическим процессам психики. Их подразделяют на простые, сложные сенсомоторные реакции и сенсомоторную координацию.

Простая сенсомоторная реакция — это достаточно быстрый ответ заранее известным простым одиночным движением на внезапно появляющийся, но заранее известный сигнал. Например, когда случайно дотрагиваемся до горячей поверхности. Другими словами, это то, что называется «у тебя хорошая реакция». В спорте это проявляется, например, в каратэ — постановка блоков, когда защищаются от ударов противника, либо увертывание головы от прямого удара в голову. В баскетболе может быть зрительная сенсомоторная реакция — когда тебе неожиданно бросают мяч, его надо поймать.

В легкой атлетике как проявление слуховой сенсомоторной реакции можно привести пример: на старте после выстрела надо сразу начать бег.

Сложная сенсомоторная реакция имеет свои разновидности. Если в ответ на один сигнал надо сделать определенное движение, а на другой никакого движения делать не надо, говорят о реакции различения.

Существует еще реакция выбора, когда из ряда двигательных ответов нужно выбрать реакцию; и реакция переключения, когда изменяется смысловое значение раздражителя.

Сенсомоторные реакции составляют основу обширного региона психомоторных процессов.

Исследование сенсомоторных реакций

Простые сенсомоторные реакции на свет, звук, тактильный раздражитель оцениваются с помощью рефлексометров, кинематометров других аппаратов. Определяется латентное время реакции: например, как только зажжется лампа, необходимо нажать на миллисекундомер, интервал между сигналом и началом ответа — время реакции. Сложные сенсомоторные реакции изучаются также с помощью аппаратуры. Как правило, они включают в себя выборы из нескольких сигналов (например, нажать кнопку только на красный свет).

Практические задания

1. В компьютерном классе, открыв пакет «Ягуар» психодиагностического комплекса Effecton Studio, познакомьтесь с предлагаемыми методиками изучения сенсомоторных реакций.

2. Ответьте на вопрос: в каких видах спорта профессионально важным качеством является каждая из исследуемых вами сенсомоторных реакций? На каких этапах подготовки спортсменов к соревнованиям можно применять данные методики?

1) **Тест «Тир»** предназначен для измерения простой зрительно-моторной реакции⁴.

Описание методики: испытуемому (стрелку из лука) необходимо пускать стрелу, нажимая на кнопку «Enter» всякий раз, как только мишень меняет цвет. Чем выше будет скорость реакции, тем ближе к центру мишени окажется стрела. После всех попыток (10) на экране отображаются время реакции (в мс) и балльная оценка выполнения теста.

2) **Тест «Дуэль»** измеряет простую аудио-моторную реакцию.

Описание методики: в игре трое участников — два дуэлянта (один из них испытуемый) и секундант. Испытуемому необходимо после сигнального выстрела секунданта как можно скорее произвести свой выстрел. Если время реакции будет меньше 220 мс, испытуемый выигрывает, в противном случае — теряет очко. По окончании состязания (10 попыток) испытуемому выдаются время реакции (в мс), балльная оценка выполнения теста.

3) **Тест «Такси»** предназначен для измерения сложной сенсомоторной реакции.

Описание методики: испытуемому предлагается нажимать кнопку «Enter» всякий раз, как только появляется автомобиль желто-

⁴ Описание методик взято из кн. И. А. Тугого «Психологическая служба в образовании с Effecton Snadio». — Липецк : ЛЭГИ, 2006. — 298 с.

го цвета. В качестве дополнительного стимула цвет появляющегося автомобиля меняется. Происходит дифференцированная реакция — на сам стимул автомобиля и на его цвет. По окончании теста испытуемому выдаются информация о количестве ошибок, времени реакции и балльная оценка действий.

4) **Тест «Каскадер»**, как и предыдущая методика, измеряет сложную сенсомоторную реакцию, однако в качестве стимула выступает движущийся объект.

Описание методики: действие происходит на съемочной площадке, где каскадер репетирует прыжок с вертолета на движущийся грузовик, при этом ему необходимо попасть именно в открытый кузов машины. По окончании теста испытуемому предъявляются результаты, в которые включены время реакции в мс, количество запаздывающих и опережающих реакций, общая оценка выполнения теста по 5-балльной шкале.

5) **Тест «Дятел»** определяет силу/слабость нервной системы. «Дятел» — компьютерная версия тэппинг-теста.

Описание методики: на экране — схематично нарисованный дятел, который при каждом нажатии кнопки «Enter» ударяет клювом по дереву. Испытуемому необходимо совершать нажатия с максимальной скоростью. Время выполнения теста 110 с. По окончании теста испытуемый получает информацию о типе нервной системы (сильная/слабая), показателях динамической работоспособности, степени лабильности двигательного аппарата и общую оценку выполнения теста.

6) **Тест «Светофор»** оценивает помехоустойчивость сенсомоторных процессов, сенсомоторной деятельности, тренирует помехоустойчивость сенсорного внимания.

Описание методики: при прохождении теста испытуемый ставится в условия управления легковым автомобилем при проезде через регулируемый перекресток и должен реагировать нажатием различных клавиш в зависимости от цвета сигнала светофора. По окончании теста выдается коэффициент помехоустойчивости, который отражает отношение времени реакции на сигналы ко времени реакции с помехами, выраженное в процентах.

7) **Тест «Охота»** оценивает стабильность сенсомоторных процессов, тренирует устойчивость сенсомоторного внимания.

Описание методики: главные герои теста — охотник и утки. В задачу охотника, а значит и испытуемого, входит как можно быстрее нажимать на курок при появлении очередной утки в поле зрения. Результативным показателем данного теста является балльная оцен-

ка, которая рассчитывается как функции от обоих основных переменных теста (дисперсии зрительно-моторной реакции и среднего времени зрительно-моторной реакции).

8) **Тест «На почте»** оценивает работоспособность при дефиците времени, успешность сенсомоторной деятельности в условиях возрастания дефицита времени на выполнение заданий.

Описание методики: ситуация дефицита времени моделируется с использованием идеи конвейера, по которому движутся конверты, отличающиеся размером и цветом. Предполагается, что испытуемый отправляет каждый из таких конвертов в один из трех ящиков согласно правилу соответствия, указанному в задании, причем он реагирует во время движения письма по конвейеру. В случае правильного и своевременного ответа скорость письма возрастает, в противном случае — уменьшается. Оценка теста осуществляется на основании определения среднего времени успешно реализованных заданий.

1.6. Вопросы для контроля по теме «Психологические особенности спортивной деятельности»

1. Сходство и различие понятий «физическое воспитание» и «спорт».
2. Предмет и объект изучения психологии ФКС как науки.
3. Что такое психика и какова ее структура?
4. Основные направления психологической работы в сфере ФКС.
5. Задачи психологии ФКС.
6. Психологическая структура спортивной деятельности.
7. Мотивация учебно-физкультурной деятельности.
8. Мотивация спортивной деятельности. Классификации мотивов. Роль силы мотива в успешности спортивной деятельности.
9. Психологические особенности исполнительского и рефлексивного компонентов спортивной деятельности.
10. Понятие «психомоторика».
11. Периферическая составляющая психомоторики — сенсомоторные процессы.
12. Иерархия уровней функционирования психомоторики.
13. Системно-функциональные механизмы управления психомоторными действиями.
14. Двигательный навык и стадии его формирования.
15. Психологические особенности двигательных качеств.

2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Функция познавательной активности сопряжена с процессами профессиональной ориентации и адаптации. В данном случае потребность в движении не определяет стремления человека профессионально заниматься спортом. Она является лишь условием формирования интереса к выполнению физических упражнений, т. е. частью формирования мотивации спортсмена.

Познавательная активность распространяется и на практические элементы спортивной жизни. Человек обязан формировать субъективные знания и умения с помощью физической, технической, тактической подготовки. Ему необходимо осваивать специфические условия общения, самоуправления, реагирования. Он стремится к решению проблем алгоритмизации профессионально значимых действий и развития вариативности их интегрального использования в различных ситуациях (накопление опыта).

Познавательная активность реализуется не только в учебном процессе. Во время выполнения соревновательной деятельности спортсмен также вынужден обращаться к познанию: например, каждый спортсмен в ходе состязания стремится к определению данных условий деятельности и более рациональных форм и методов достижения результатов. Такое поведение является основой для формирования субъективного опыта.

2.1. Ощущение и восприятие

Цель занятий: исследовать особенности восприятия студентов как психического процесса, продолжать отрабатывать навыки работы с тестами, представленными в электронном виде. Раскрыть потенциал использования данных тестов в профессиональной деятельности специалистов сферы физической культуры и спорта.

Занятие проводится **в компьютерном** классе.

Информационно-методический материал

Основу регуляции движений составляют двигательные, зрительные и слуховые ощущения, которые порождают полимодальные восприятия⁵.

⁵ Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартьянов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 288 с.

Двигательные ощущения доставляют в мозг информацию о ходе выполнения действий, о возникающих рассогласованиях или о несоответствии движений условиям деятельности. Так в процесс переработки включаются представления и механизмы мышления. Определенное значение имеет и память. На основе проводимой психической деятельности в действия, если нужно, вносятся коррективы.

Без специальной тренировки двигательные ощущения имеют значительные отклонения от необходимой точности. Для развития точных двигательных ощущений (мышечного чувства) требуется многократное повторение движений. В процессе тренировки развивается координированность действий и параллельно с этим формируются двигательные ощущения (чувство амплитуды, длительности и интенсивности), оптимальные для точного выполнения движений.

В каждом виде спорта отчетливость двигательных ощущений развивается в определенном направлении. Специализация зависит от своеобразия координационных характеристик движений в технике физических упражнений, от особенностей задействованных мышечно-двигательных систем, выполняющих ведущую роль в двигательной деятельности.

Экспериментально показано, что высококвалифицированные спортсмены, находящиеся в высокой спортивной форме, способны выполнять движения с точностью амплитуды до 0,3 с, по длительности — до 0,1 с, причем главную роль в воспроизведении движений играет мышечное чувство.

Следовательно, для успешного формирования у спортсменов так необходимых им двигательных ощущений, особенно в период овладения техникой спортивных упражнений, тренеру важно направлять мысли воспитанников на анализ возникающих ощущений как при правильном, так и при ошибочном выполнении движений.

Специализированные восприятия в спорте

Специализированные восприятия возникают в конкретных условиях спортивной деятельности, которая вызывает у спортсмена возникновение и развитие глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией. Специфика таких восприятий главным образом определяется особенностями вида спорта, на котором специализируется спортсмен. В спортивной практике эти специализированные восприятия называют «чувствами».

В психологии спорта выделяют общие признаки, характерные для всех специализированных восприятий. К ним относятся следующие:

1) специализация различительной функции одного или совокупности анализаторов;

2) обусловленность восприятия особенностями среды, в которой действует спортсмен, или особенностями предметов, с которыми (на которых) выполняются двигательные действия;

3) обусловленность пространственным расположением противников и партнеров;

4) лабильность (неустойчивость), требующая постоянного упражнения;

5) высокий уровень развития чувства, появляющийся в результате высокого уровня тренированности.

Специализированные восприятия многочисленны и недостаточно изучены, поэтому ограничимся упоминанием лишь части специализированных «чувств», встречающихся в спортивной практике.

«Чувство воды». Сложное и тонкое восприятие сопротивления воды. Свойственно пловцам, которые называют его еще и как «чувство опоры». Основой этого чувства служит взаимосвязь функции двух анализаторов: двигательного (ощущение направления, амплитуды, усилий при выполнении гребков) и кожного (ощущение температуры, давления и прикосновения воды).

«Чувство мяча». Возникает и совершенствуется у представителей всех спортивных игр с мячом. В каждом отдельном виде спорта имеет свою специфику.

«Чувство планки». Оно свойственно прыгунам в высоту с разбега и с шестом. Основано на деятельности двигательного и зрительного анализаторов, на ощущениях положения и движения тела в воздухе, зрительном восприятии стоек, планки (это очень важно) за мгновение до перелета через нее. Чувство планки дает спортсмену возможность предугадать движения, которые понадобятся ему уже в перелете и при приземлении.

Практические задания

1. В компьютерном классе, открыв пакет «Ягуар» психодиагностического комплекса Effecton Studio, познакомьтесь с предлагаемыми методиками изучения восприятия.

2. Ответьте на вопрос: в каких видах спорта и на каких этапах тренировочного процесса восприятие играет важнейшую роль в профессиональной деятельности спортсмена? На каких этапах подготовки спортсменов к соревнованиям можно применять данные методики?

1) **Тест «Дом»** предназначен для измерения точности восприятия размеров геометрических объектов⁶.

Описание методики: испытуемому предлагается построить дом, чертеж которого представлен в левой части картинки. Справа даются различные задания: выбрать из нескольких пар досок пару одинаковых по длине, сравнить размеры предложенных деталей с деталями, изображенными на чертеже, и выбрать равные им.

Показателем точности восприятия размеров в данном тесте выступают результаты двух операций — определения равных частей и сравнения нескольких объектов. В этот процесс вмешиваются некоторые закономерности человеческого восприятия, такие как, например, зрительные иллюзии, при которых две равные фигуры кажутся разными по размеру из-за различного фона.

В результате указываются точность восприятия размеров в процентах, время работы и общая оценка действий испытуемого по 5-балльной шкале.

2) **Тест «Бюро точного времени»** предназначен для измерения точности восприятия пространства.

Описание методики: испытуемому предлагается определить время по часам, которые упали, циферблат их повернулся на 180 градусов, а цифры почти все исчезли. Показания часов заносятся при помощи мыши или клавиатуры. При выполнении данного теста участвует не только восприятие, но и пространственное мышление, основой которого является пространственное восприятие. По окончании теста программа выдает точность восприятия пространства в процентах и общую оценку действий испытуемого по 5-балльной шкале.

3) **Тест «Рыбалка»** направлен на измерение точности времени.

Описание методики: испытуемый видит на экране озеро и рыбачью лодку в правой части экрана. Озерная вода в правой части экрана (под лодкой) заросла водорослями.

Рыба плывет из левой части экрана с одинаковой скоростью. За водорослями ее не видно, поэтому испытуемому необходимо оценить отрезок времени, за который рыба проделает путь за водорослями до мишени — места, куда попадает гарпун рыбака. Время реакции в данном тесте показывает, насколько точно испытуемый может определить два равных по времени отрезка.

⁶ Описание методик взято из кн. И. А. Тугого «Психологическая служба в образовании с Effecton Snadio». — Липецк : ЛЭГИ, 2006. — 298 с.

В результате указываются точность восприятия времени в процентах, а также общая оценка выполнения теста по 5-балльной шкале.

2.2. Внимание в спортивной деятельности

Цель занятия: сформировать понимание роли внимания как психического процесса в успешности любой деятельности (учебной, спортивной и др.), продолжать отрабатывать технологию применения рефлексивного мышления для анализа собственной деятельности.

Занятие проводится в форме тренинга.

Задание: с помощью тестовой методики «Корректирующая проба» (тест Бурдона) определите степень концентрации, устойчивости и переключаемости своего внимания.

Инструкция к тесту

На бланке с буквами вычеркните, просматривая ряд за рядом, все буквы «Е». Через каждые 60 с по команде отметьте вертикальной чертой, сколько знаков вы уже просмотрели (успели просмотреть).

Примечание: возможны другие варианты проведения методики — вычеркивать буквосочетания (например, «НО») или вычеркивать одну букву, а другую подчеркивать.

Обработка результатов теста

Результаты пробы оцениваются по количеству пропущенных не зачеркнутых знаков, по времени выполнения или по количеству просмотренных знаков. Важным показателем является характеристика качества и темпа выполнения (выражается числом проработанных строк и количеством допущенных ошибок за каждый 60-секундный интервал работы).

Концентрация внимания оценивается по формуле

$$K = 2C/P,$$

где С — число строк таблицы, просмотренных испытуемым; П — количество ошибок (пропусков или ошибочных зачеркиваний лишних знаков).

Ошибкой считается пропуск тех букв, которые должны быть зачеркнуты, а также неправильное зачеркивание.

Расшифровка показателей

Чем больше получившаяся цифра, тем выше концентрация. Этот показатель не имеет установленных числовых значений, так как зависит от конкретного стимульного материала. Но в любом случае К не должно быть больше половины показателя С (такой результат озна-

чает, что испытуемый обладает очень низкой концентрацией и нуждается в специальной помощи психолога).

Стимульный материал

НКЕЛЫСНЛСАКЕКХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУ
ЦВХЕИСТЛВКЛШЮЮГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛ
ЯБЖСНАУХСРКЛМВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛН
МЧКЛРТКСВХЕИВЛКТЧКЛХДБРНКАСВИД
ЗГВКЛТКШВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПЕИТ
ХДБЮЖЪЛЩГОШЛОГРИНПМАЕКСВЦФПКМИ
НОРТЛЗЮХТЭРНМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФ
АУМСНКТИЛДЗХБТКВУЗНАЛИДИМРАНКВ
ДШБТСВФХБЭКЛАИСШОВХКОЛБАНОВСПЛ
ОЙШРАЛГОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТ
МНУДХБСРЛГДКУФСТМЛНОЛКСВХЕМВА
ИМСКАЛДГТЕВДХДБИТХГКУКЛМНКЕЛЫС
НЛСАКЕКХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУЦВХЕИС
ТЛВКЛЩЮГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛЯБЖСНАУ
ХСРКЛМВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТК
СВХЕИВЛКТЧКЛХДБРНКАСВИДЗГВКЛТК
ШВЕСНАИСЕКНУХНАСНИВПЕИТХДБЮЖЪЛ
ЩГОШЛОГРИНПМАЕКСВЦФПКМИНОРТЛЗ
ЮХТЭРНМУНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНК
ТИЛДЗХБТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВ
ФХБЭКЛАИСШОВХКОЛЕАНОВСПЛОЙШРАЛ
ГОСТДИБКПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХБ
СРЛГДКУФСТМЛНОЛКСВХЕМВАИМСКАЛД
ГТЕВДХДБИТХГКУКЛМНКЕЛЫСНЛСАКЕК
ХЕВСКХДРКМБЭГКЗРУЦВХЕИСТЛВКЛЩЮ
ГКПУВГЛДТСЯКШВЫЛЯБЖСНАУХСРКЛМА
ВЗГЛПОАЫФЭХЬМВКЛНМЧКЛРТКСВХЕИВ
ЛКТЧКЛХДБРНКАСВИДЗГВКЛТКШВЕСНА
ИСЕКНУХНАСНИВПЕИТХДБЮЖЪЛЩГОШЛО
ГРИНПМАЕКСВЦФПКМИНОРТЛЗЮХТЭРН
МУНГШЗДЛХОБРМПСКВФАУМСНКТИЛДЗХ
БТКВУЗНАЛИДИМРАНКВДШБТСВФХБЭКЛА
ИСШОВХКОЛБАНОВСПЛИШРАЛГОСТДИБК
ПВСБГЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСРЛГДКУФ
СТМЛНОЛКСВХЕМВАИМСКАЛДГТЕВДХДБ
ЛКРПРИКОВЛТМНУДХБСХСРКЛМВЗГЛПО

Одной чертой «-» отмечены деления по 5 строк, двумя «--» - по 10 строк.
Всею – 36 строк. В каждой строке – 30 символов.
Всею – 1080 символов.

Устойчивость внимания оценивается по изменению скорости просмотра на протяжении всего задания.

Результаты подсчитываются для каждых 60 секунд по формуле

$$A = S/t,$$

где A — темп выполнения; S — количество букв в просмотренной части корректурной таблицы; t — время выполнения.

По результатам выполнения методики за каждый интервал может быть построена «кривая истощаемости», отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

Расшифровка показателей:

Результат	Значение
0–2	Очень высокая устойчивость
3–4	Высокая
5–6	Средняя
7–8	Низкая
9–10	Очень низкая

Показатель переключаемости внимания вычисляется по формуле

$$C = (S_0/S) * 100,$$

где S_0 — количество ошибочно проработанных строк; S — общее количество строк в проработанной испытуемым части таблицы.

При оценке переключаемости внимания испытуемый получает инструкцию зачеркивать разные буквы в четных и нечетных строках корректурной таблицы.

Расшифровка показателей:

Результат, в %	Значение
0–20	Очень высокая переключаемость
21–40	Высокая
41–60	Средняя
61–80	Низкая
81–100	Очень низкая

Специальные методы развития внимания

Внимание спортсмена развивается, поэтому нуждается в систематической тренировке. Существуют некоторые специальные психотехники, с помощью которых можно тренировать внимание, именно тренировать, т. е. эффект достигается только благодаря системе упражнений.

«Пальцы»⁷

Инструкция: переплетите пальцы рук так, чтобы большие пальцы были свободными. По команде «Начали» медленно начинайте

⁷ Упражнения взяты из кн. Н. Цзена, Ю. Пахоменко «Психотехнические игры в спорте».

вращать один большой палец вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы пальцы не касались друг друга. Необходимо сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить это упражнение.

Обсуждение

Какие ощущения были у вас во время выполнения этого упражнения? Насколько трудно или легко было его выполнять (удерживать внимание все время, не «проваливаясь» и не отвлекаясь)?

Вывод

Упражнение может использоваться как для тренировки внимания, так и для регуляции эмоционального состояния (успокоения).

«Хромая обезьяна»

Инструкция: задание необходимо выполнять от команды «Начали!» до команды «Стоп!». Если вы по какой-либо причине нарушите инструкцию, хлопните в ладоши. Если вы отвлеклись, обязательно хлопните и потом опять продолжайте работу. Закройте глаза... Задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (30–120 секунд.) Стоп!

Обсуждение

Сумели ли вы справиться с заданием, насколько легко вам было не думать о хромой обезьяне?

Вывод

Удивительно то, что невозможно по «заказу» не думать о чем-либо.

По преданию, Ходжа Насреддин пообещал вылечить кривого, хромого и горбатого богача, если тому удастся выполнить это упражнение. Излечение, естественно, не удалось из-за того, что пациент оказался не способным контролировать свои мысли. Часто люди считают, что обладают полной и достаточной властью над своими мыслями, и это оказывается иллюзией.

В спортивной деятельности тоже бывают моменты, когда необходимо отвлечься от назойливых мыслей. Например, перед соревнованием, когда все уже отработано и нужно просто отдохнуть, но мысль о предстоящем не дает покоя. Если вы упражняете своих подопечных, у них вырабатывается навык отвлечения в нужный момент. Этот навык они смогут перенести из учебной ситуации в реальную. Во время соревнования мысли о соперниках, болельщиках,

каких-то условиях соревнования (например, комиссии по допингу) или еще чем-либо тоже могут мешать. Поэтому умение отвлекаться в нужный момент — достаточно важно для спортсменов.

Способы выполнения этого упражнения могут быть разные. Наиболее часто встречается способ, при котором участник сосредоточивает внимание на чем-то другом, т. к. не думать вообще ни о чем достаточно сложно. Каждый находит свой способ — и это важно.

Это упражнение можно использовать не только для тренировки внимания, но и для снятия напряжения. Если проводить это упражнение систематически, то следует заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: чемпионом в вашем виде спорта, предстоящими соревнованиями и т. д.

«Дыхание»

Инструкция: сядьте поудобнее и постарайтесь расслабиться. Закройте глаза. Попробуйте последить за своим дыханием. Не управлять и не нарушать его естественный ход, а только понаблюдать. До команды «Стоп!». (5–10 мин.) Стоп!

Обсуждение

Сумели ли вы справиться с заданием, насколько легко вам было не контролировать, а только следить за своим дыханием?

Вывод

Сконцентрировать свое внимание на чем-то и не вмешиваться в это невозможно, если сохранять при этом жесткий стиль сосредоточения.

Дыхание является очень чутким индикатором нашего напряжения, любые колебания психических состояний отражаются на способе дыхания. Подобно тому, как желание исполнить движение на соревнованиях «как можно лучше» приводит к разрушению сложившейся техники, желание сохранить естественный ход дыхания посредством активной работы должно нарушить его. Выходом из соревновательного затруднения для многих спортсменов является полная сосредоточенность на элементах техники и отрешение от конечного результата. Это действенный способ, но не панацея. Спортсмен не должен останавливаться на формуле «углубись в процесс и забудь о результате». Упражнение «Дыхание» ставит участника перед парадоксом: если вы для себя найдете способ выполнения этого упражнения (следить, но не вмешиваться), то сможете перенести этот опыт и в соревновательную деятельность.

«Сверхвнимание»

Инструкция: участники должны разбиться на две группы. Группа «внимательных» должна сыграть роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (выражение лица с пустым отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами, не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Когда закончится упражнение, после команды «Стоп!», вас будут расспрашивать, утверждать и убеждать других в том, что вы действительно были полностью поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали.

Группа «мешающих» тихо (чтобы не слышали «внимательные») обсуждает с ведущим те способы, с помощью которых они будут мешать «внимательным»: например, просить милостыню, разыгрывать анекдоты, уходить из кабинета (провокация), изображать животных и т. д. Нельзя касаться «внимательных».

После сигнала «Стоп!» участники пытаются убедить «внимательных» в том, когда, как им казалось, они отвлекались.

Обсуждение

Сумели ли вы справиться с заданием, насколько легко вам было быть «внимательным» и «мешающим»?

Вывод

Это упражнение используется для тренировки концентрации и устойчивости внимания при наличии отвлекающих факторов.

2.3. Память. Мышление. Воображение

Цель занятия: сформировать представление о роли памяти, мышления, воображения как психических процессов в успешности спортивной деятельности, понимание взаимосвязи этих процессов, особенностей данных психических процессов в различных ситуациях спортивной деятельности, продолжать отрабатывать технологию применения рефлексивного мышления для анализа собственной деятельности.

Функция двигательной активности (ДА) характеризуется возможностями организма адекватно проявлять физические качества с помощью интериоризационных процессов в действиях на основе субъективных умений и навыков. Эффективность реализации этой функции находится в прямой зависимости от развития и состояния психологических процессов, алгоритмизации действий, автоматизации

и осознанности операций и деятельности, возможностей внутренней и внешней речи, качеств личности [3]. Психическая активность связана с осуществлением процесса познания. Действия спортсмена немислимы без познавательной активности: 1) познание себя в деятельности; 2) познание чувственной стороны спортивной практики; 3) познание спортивной деятельности, законов спорта.

Особенности проявления памяти в спортивной деятельности

Память — это процессы запоминания, сохранения и воспроизведения человеком мыслей, образов, эмоций и движений. Другими словами, *память* — это индивидуальный опыт человека. Основная *функция памяти* — накопление опыта. Без памяти все ощущения и восприятия исчезали бы бесследно⁸.

Память создает условия для нормального функционирования мышления: все представления и понятия хранятся в памяти. Память служит основой непрерывности психической деятельности человека в целом, связывая между собой настоящее, прошлое и будущее. Опираясь на память, человек управляет своим поведением, деятельностью. Без памяти человек всегда оставался бы в состоянии новорожденного.

В учебно-тренировочном процессе проявляются все виды памяти: при показе физических упражнений ведущая роль принадлежит *зрительной* памяти; при объяснении (описании, рассказе) — *слуховая* и *словесно-логическая*; при выполнении физических упражнений — *двигательная*, *тактильная*, *вестибулярная*.

Зрительная память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением зрительных образов, например разучиваемого упражнения. Она же используется при показе тренером физического упражнения, при разучивании тактических действий, различных комбинаций спортивных движений и т. д.

Слуховая память связана с запоминанием звуков. *Словесно-логическая* память нужна для запоминания, сохранения и воспроизведения слов, понятий. Если слуховая память в основном обеспечивает ориентировку человека в окружающей обстановке, то словесно-логическая помогает человеку мыслить (использование внутренней речи), передавать информацию (внешняя речь) и понимать высказывания других людей.

Особую роль при занятиях физической культурой играет *двигательная*, *тактильная* и *вестибулярная* память, связанная с запомина-

⁸ Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартьянов. — М. : Издательский дом «Академия», 2000.

нием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений. Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1. Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам. Так, дети 6–9 лет затрачивают большее количество времени на заучивание движений. По сравнению со старшеклассниками они тратят больше времени: на 50% — заучивая степень мышечных усилий; на 25% — запоминая амплитуды движений; на 11% — усваивая временные соотношения движений.

Эмоциональная память — это память на эмоциональные переживания. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, которые либо побуждают к действию, либо удерживают от него. Отрицательные эмоциональные воспоминания могут вызывать у школьника неуверенность при выполнении физических упражнений, порой отказ от выполнения. Положительные эмоциональные воспоминания побуждают ученика к действию, делают его увереннее.

Любая деятельность в жизни человека, в том числе и спортивная, закрепляется во всех видах его памяти, составляя интегральные образования. Из интегральных видов памяти особое значение в физическом воспитании имеет *память на движения*. Они запоминаются зрительно, двигателью, тактильно, вестибулярно, мысленно и даже эмоционально. За счет различных модальностей восприятия и возникновения определенных образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, который в дальнейшем становится эталоном для управления движениями при выполнении двигательных действий.

Любое двигательное действие или физическое упражнение каждый человек выполняет только так, как он его себе представляет.

Представление служит программой для реализации двигательных действий.



Имеющийся в памяти человека эталон (идеальный образ) действия является тем необходимым элементом деятельности, который в определенных условиях следует воспроизвести с максимальной точностью. В этом заключается программирующая функция представления.

Перед выполнением двигательного действия представление о движении с помощью механизмов идеомоторных реакций (регулировка функций) позволяет организму подготовиться к предстоящей деятельности. Так сочетаются программирующая и регулирующая функции.

В процессе выполнения действия по каналам обратной связи в кору больших полушарий головного мозга поступает информация о внешних условиях деятельности и о самом действии. Эта информация сравнивается с программой движений (представлением), и если она соответствует ему, деятельность продолжается. Если возникают какие-либо рассогласования, то в деятельность вносятся необходимые коррективы. В данном случае ведущая роль принадлежит регулирующей функции представления.

Регулирующая функция проявляется и после окончания действия. Воспоминания об ощущениях, возникших в ходе выполнения движений, позволяют человеку, анализируя свою деятельность, понимать причины тех или иных ошибок. Такая мыслительная работа заключается в переработке имеющейся информации в представлениях об идеальном образе и реально исполненном действии.

Представления о двигательных действиях выполняют еще одну функцию, которая успешно используется в спортивной практике. Эта функция — тренирующая. Известно, что, представляя себе движения, можно упражняться, совершенствуя технику любых двигательных действий. На практике эта функция называется *идеомоторной тре-*

нировкой. Она характеризуется тем, что спортсмен оживляет систему механизмов произвольных движений, вследствие чего возникают микрореакции нервно-мышечной, вегетативной и других функциональных систем организма. Эти реакции идентичны реальным, которые возникают при практическом выполнении движений. В результате осуществления идеомоторной тренировки (многократного мысленного повторения) происходит закрепление структуры механизмов тренируемого произвольного действия.

Важно отметить, что идеомоторная тренировка имеет свои принципы, позволяющие повышать эффективность функции:

— чем ярче и отчетливее представление, тем ярче выражен тренирующий эффект;

— эффект возрастает, если представление сопровождается «мысленным проговариванием» процесса выполнения действия;

— эффект станет особенно ярким, если спортсмен овладел пространственными признаками движений;

— тренирующий эффект может быть негативным, если представление ошибочно.

Задание: изучите информационно-методический материал по данному разделу. Апробируйте метод идеомоторной тренировки в своей спортивной деятельности.

*Диагностика кратковременной двигательной памяти
на протяженность движений*

Испытуемый на кинематометре производит одно движение до ограничителя, установленного на 20 градусах. Затем ему предлагается выполнить пять попыток подряд на воспроизведение этой амплитуды.

Допустим, получен следующий результат: 21, 22, 24, 25, 27 градусов. Первое значение этого ряда принимается как показатель точности воспроизведения заданной амплитуды. Приняв его в качестве исходного (21 градус), определяем ошибки воспроизведения (даже если испытуемый не доводит до эталона: например, 18, 17, 17, 15, 14 градусов).

В нашем случае ошибки соответственно 2, 4, 5, 7 градусов. Это свидетельствует о забывании субъективного эталона.

В последней попытке субъективный эталон увеличился на 6 градусов по сравнению с первым воспроизведением. Эта величина является оценкой кратковременной двигательной памяти.

Подчеркнем, что забывается субъективный эталон, а не объективный, задаваемый экспериментатором. Поэтому отсчет забывания ведется со второй попытки.

Чем больше степень отклонения от субъективного эталона в последующих воспроизведениях, тем хуже кратковременная память.

В случае ломаных кривых испытуемый осознает свои ошибки, пытается их исправить. Эти результаты не учитываются.

Оценка долговременной памяти на протяженность движений

Если амплитуду, которую испытуемый запоминал час или больше тому назад, снова попытаться воспроизвести, то сравнение полученного результата с субъективным эталоном может служить показателем долговременной памяти.

Приемы мнемоники

Любому человеку приходится помнить определенное количество точных сведений. Мнемотехники позволяют лучше запомнить любую нужную информацию.

Кому нужны мнемотехники?

— Каждому в жизни. Любому человеку приходится помнить определенное количество точных сведений. Люди привыкли все это записывать в электронные или записные книжки. Приучите себя записывать нужные вам сведения в свой мозг. В этом случае вы не сможете потерять информацию. Это очень удобно — помнить все, что нужно. Иногда в память записать и найти там информацию гораздо быстрее.

— Студентам. Мнемотехника позволит лучше запомнить информацию. Это позволит лучше сдавать экзамены. К тому же, если вы захотите, информация может сохраняться в вашей памяти надолго. Это может потребоваться в случае, если вы захотите стать высококлассным специалистом, профессионалом в своей области. Мнемотехника существенно сократит вам время подготовки к экзаменам.

— Деловым людям. У бизнесменов обширный круг контактов. Благодаря мнемотехникам вы можете лучше запомнить информацию о людях, с которыми вы поддерживаете деловые отношения.

— Каждому для сохранения здоровья. Все, что мы не используем в организме, рано или поздно атрофируется. Представьте себе человека, который пролежал в гипсе целый год. Что случится с его мышцами? Они станут тонкими и слабыми. А что произойдет с человеком, который не пользуется своей памятью? Память также начнет «отмирать» за ненадобностью. Занимаясь мнемотехникой даже для профилактики, как физкультурой, вы сохраните свою память в отличной форме до преклонных лет.

Приемы мнемотехники

1. Прием «цепочка». Образы связываются в ассоциации попарно. Размеры образов примерно одинаковые в каждой паре. Когда вы образовали связь между первым и вторым образами, первый образ убирается из сознания переносом внимания на второй. После этого образуется взаимосвязь между вторым и третьим образами и т. д. Когда цепочка образов припоминается, в сознании возникают сразу по три-пять образов. Цепочка образов выходит из памяти, появляется в сознании и вновь исчезает в памяти. Всегда образуйте связи по определенной системе. Если ассоциация горизонтальная — первый образ размещайте слева. Если ассоциация вертикальная — первый образ размещайте внизу. Если образы при соединении проникают друг в друга — помещайте второй образ в первый. При припоминании считывайте образы в том же порядке.

2. Прием «матрешка». Образы соединяются парами. Первый образ ассоциации всегда больше второго и содержит в себе второй. После соединения первого и второго образов переведите свое внимание на второй образ (первый должен исчезнуть из сознания). Мысленно увеличьте второй образ и создавайте ассоциацию между вторым и третьим образами. И так далее. Образы постоянно вкладываются друг в друга. При этом в ассоциации всегда должны быть четко видны только два образа.

Припоминание осуществляется аналогично. Представьте первый образ и ждите, когда из памяти возникнет второй. Переключите внимание на второй, увеличив его, и ждите появления третьего и т. д. Обращаем ваше внимание: этот способ соединения образов применяется очень интенсивно. Его следует тщательно отработать. Первый образ соединяемой пары образов должен быть намного больше второго. При мысленном увеличении первого образа старайтесь выделить в нем подобраз, к которому затем привяжите второй (маленький) образ пары.

3. Прием символизации. Прием символизации применяется для запоминания абстрактных понятий, не имеющих четкого образного значения. Одно и то же слово может быть по-разному закодировано в образы разными людьми. Но, как правило, удастся использовать для кодирования символы, хорошо закрепленные в сознании большинства людей. Символы окружают нас со всех сторон. Очень многие иностранные слова, названия, термины, фамилии, по своему звучанию похожи на хорошо знакомые нам слова. Эти слова легко представить в виде зрительных образов, например: фактор — образ «трак-

тор»; ками (япон. «волосы») — «камин»; куби (япон. «шея») — «кубик»; штат Аляска — «коляска»; деверь (родственник) — «дверь». Пока вам не нужно запоминать значения незнакомых слов, достаточно зафиксировать в памяти их точное произношение и последовательность.

Переводя дорожные знаки в смысл, мы занимаемся мнемотехникой. Когда первоклассник заучивает взаимосвязь между значком «А» и звуком «А», он тоже занимается мнемотехникой. Олимпийские пиктограммы символизируют различные виды спорта; всем хорошо знакомы символы мира («белый голубь»), смерти («череп»), медлительности («черепашка»), власти («корона») и многие другие. При кодировании слова этим приемом следует задать себе вопрос: «Каким зрительным образом я могу это обозначить?»

Как не забыть о том, что нужно будет сделать через какой-то промежуток времени? Вообразим, что через 8 дней вы собираетесь поехать поездом, чтобы проведать родителей. Вы хотите не забыть купить шоколад. Каким образом нужно поступить, чтобы не забыть это сделать? Вы должны создать ассоциацию между каким-то действием, в котором у вас есть уверенность, что оно произойдет, и покупкой, о которой вы можете забыть. В этом примере вы обязательно купите билет на поезд. Каким же образом ассоциировать покупку данного билета с покупкой шоколада? Очень просто: вы должны представить себе, что находитесь у окошка кассы, где продают билеты, и получаете от кассира «гору» шоколада. Эту сцену вы себе сможете вообразить мгновенно. Хорошо увидеть мысленно деталь — кассира, подающего вам в окошко «гору» шоколада. Когда спустя неделю вы придете на вокзал и окажетесь у билетной кассы, можете быть уверены: перед вашим мысленным взором предстанет большое количество шоколада и заставит вспомнить о покупке.

4. Это упражнение из разряда телесно ориентированных. Воссоздайте одно из наиболее ярких позитивно окрашенных состояний, испытываемых вами ранее: успокоения, вдохновения, радости. Проанализируйте все мышечные компоненты этих состояний. Как правило, ими станут приятные ощущения расслабленности мышц лица, шеи и груди и легкого тонуса мышц живота. Однако это общие характеристики. Радость, успокоение, вдохновение имеют большое количество различий. Особенно заметны различия в позе и ритме дыхания. Все различия необходимо также идентифицировать. После того как вы прочувствуете детали каждого состояния, зафиксируйте их. Войдя в одно из состояний, мысленно «прокручивайте» необходимую для за-

поминания информацию. Для того чтобы вернуться к ней впоследствии, достаточно воссоздать исходное состояние.

Мышление в спортивной деятельности

В разных видах спорта роль интеллекта и его характеристик неодинакова в связи с различиями в типах и сложностях задач, которые эти виды деятельности выдвигают перед спортсменами. Например, в спортивной гимнастике успешность овладения упражнениями, по данным американского психолога Д. Тота, не обнаруживает тесной связи с развитием интеллекта у спортсменов (однако это не значит, что гимнасты обладают низким уровнем интеллекта). В ряде видов спорта (спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание) главной особенностью мышления является творческий характер (разработка новых программ, подбор музыкального сопровождения и костюмов). Тем, кто видел шоу-программы открытия и закрытия Олимпийских игр, доказывать это не надо.

Выявлены отрицательные связи между спортивными результатами, с одной стороны, и творческим воображением у спортсменов в видах спорта на выносливость и с новаторством у пловчих — с другой. Тренировочная деятельность и тех и других спортсменов связана с монотонной работой. Известно, что ее лучше переносят лица с низким уровнем образования, не склонные к творчеству. Очевидно, не во всех видах спорта высокий уровень интеллекта благоприятствует достижению высоких спортивных результатов.

В других видах спорта (спортивные игры, шахматы, парусный спорт) ведущее место принадлежит пространственному мышлению.

А вот характеристика интеллекта фехтовальщиц, чемпионок США, данная американскими психологами: они обладают повышенной способностью к абстрактному мышлению, быстро схватывают идею и являются смысленными учащимися. Для них характерны высокая степень проявления воображения, экспериментаторства и творчества, черты, которые определяют критическую, аналитическую, свободно мыслящую личность.

Совершенствование отдельных спортсменов и команд в игровых видах спорта невозможно без анализа того, что сделано правильно, какие допущены ошибки, каким способом их можно исправить. Отсюда видна роль аналитического мышления как одной из сторон интеллекта спортсменов и тренеров.

Велика роль интеллекта в игровых видах спорта и единоборствах, где спортсмен должен думать не только правильно, но и быстро. Поэтому интеллект в этих видах спорта реализуется чаще всего в

тактическом и оперативном мышлении. В спортивной литературе имеет место отождествление этих видов мышления, что не совсем правильно. Хотя оперативное мышление близко по своим характеристикам к тактическому мышлению: то и другое имеют непосредственный и образно-действенный характер, связаны с прогнозированием будущей ситуации, однако тактическое мышление связано больше с подготовкой к деятельности, с разработкой ее плана, а оперативное мышление — с осуществлением этого плана, со срочным внесением в него коррективов, если что-то мешает осуществлению задуманного. Можно сказать, что оперативное мышление является средством реализации тактического мышления.

Кроме того, оперативное мышление может проявляться и без наличия у спортсмена тактического плана. Ведь все игровые ситуации не предусмотреть, поэтому спортсмен должен решать возникшую задачу «с места», без заранее заготовленных тактических решений. Большая часть таких решений актуальна только здесь и сейчас, времени на их проверку нет, так как через несколько секунд потребуются уже другие действия.

Психологические особенности формирования тактических умений

Под тактикой понимается целесообразное ведение соревновательной борьбы как отдельным спортсменом (индивидуальная тактика), так и в целом командой (командная тактика). Тактика — это искусство подготовки пути (разработка плана) достижения победы и ведения соревновательной борьбы.

Суть тактики состоит в использовании в ходе соревнования специальных знаний и умений, которые, с одной стороны, позволяли бы с наибольшим эффектом реализовать спортсмену или команде свои физические, психические и технические возможности, а с другой — затруднить действия соперников. В ходе планирования тактики определяется совокупность средств и приемов, которые наиболее эффективны в данных условиях соревнования (с учетом не только своих возможностей, но и особенностей сильных и слабых сторон соперника, погодных условий, турнирной ситуации и т. д.). При этом тактика строится с расчетом завуалировать от соперника свои намерения и одновременно раскрыть его тактические намерения.

Выделяют индивидуальную и коллективную (командную) тактику. Первая наиболее ярко проявляется в спортивных единоборствах, но может использоваться и в индивидуальных видах спорта (например, разработка тактики прохождения дистанции бегунами, лыжниками, конькобежцами). Вторая в основном связана с организа-

щей группового взаимодействия в спортивных играх, хотя и в шоссейных командных гонках велосипедистов она тоже может использоваться.

При планировании тактики на предстоящее соревнование нужно сделать следующее:

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

Тактическое мышление характеризуется рядом особенностей (рис. 2).



Рис. 2

Характеристики тактического мышления

Действенный характер тактического мышления означает включенность мышления в практическое действие. Баскетболист, например, мыслит (решает, кому отдать пас) в ходе выполнения технического действия (ведения мяча), немедленно реализует принятое решение. Волейболист, намеревавшийся сделать сильный удар, увидев блок, принимает решение в ходе выпрыгивания над сеткой сделать обманный сброс мяча за спину блокирующих.

Вероятностный характер тактического мышления связан с отсутствием достаточно полных сведений о противниках, их замыслах. Поэтому спортсмены и тренеры строят не абсолютный (стопроцентный) прогноз, а относительный, вероятностный. Ведь спортсмены должны учитывать, что соперник тоже готовит им какие-то «сюрпризы».

Реализация разработанной тактики происходит посредством *тактических действий*. В структуру тактического действия входят:

- 1) восприятие спортивной ситуации;

- 2) умственное решение тактической задачи;
- 3) психомоторная реализация тактической задачи.

Тактическая подготовка включает овладение на тренировках тактическими действиями и развитие тех качеств, которые важны для осуществления этих действий.

В тактических действиях спортсменов и спортивных команд отчетливо выступают многие психологические аспекты: *перцептивные*, связанные с восприятием информации (быстрота восприятия изменения ситуации, широта поля зрения, «видение поля», умение наблюдать за состоянием соперника), *интеллектуальные*, связанные с оценкой обстановки и принятием решения (прежде всего оперативное мышление, умение быстро распознавать намерения соперника), и *психомоторные*, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация).

Построение плана спортивной деятельности применительно к конкретному сопернику связано с прогнозированием будущей ситуации с учетом наиболее вероятных действий соперника. Итогом прогнозирования является построение спортсменом *концептуальной модели деятельности*, то есть обобщенного образа-эталона ситуаций и адекватных им действий. С помощью этих моделей спортсмен сначала распознает ситуацию, затем сравнивает ее с ситуациями из прошлого опыта, относит ее к определенному классу и выбирает способ ответа. Построение концептуальной модели позволяет спортсмену принимать быстрые и адекватные решения. Поскольку концептуальная модель деятельности формируется на основе интеграции опыта и знаний спортсмена, у новичков и опытных спортсменов она существенно отличается. Выявлено, что у новичков и баскетболистов третьего разряда имеется много ошибок перцептивного опознания, очень продолжительны поисковые операции. При этом новички чаще ориентируются при выборе оптимального хода на случайные признаки. Все это приводит к ошибкам в распознавании ситуации и принятию неэффективных решений.

Прогностические способности различаются у представителей разных видов спорта. «Игровики» лучше предсказывают вероятность более редкого события, а спортсмены-единоборцы лучше предсказывают более частые события. Это связано с тем, что в спортивных играх у спортсменов формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий. В единоборствах же события более предсказуемы.

Сформированное тактическое мышление у опытных спортсменов характеризуется:

1) быстротой, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

2) гибкостью, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

3) глубиной, то есть умением выделять главное, существенное в складывающейся ситуации;

4) широтой, то есть умением постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий;

5) критичностью, то есть всесторонней проверкой на адекватность различных вариантов собственных тактических действий;

6) самостоятельностью: спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера и не поддаваясь постороннему влиянию.

Тактическая подготовка должна учитывать склонности спортсменов к той или иной тактике поведения. Выделено несколько типов спортсменов, склонных к той ли иной тактике.

К первому типу относятся спортсмены, предпочитающие действовать по «жесткой» программе. Например, в единоборствах такой спортсмен заранее решает «поймать» соперника на определенный прием и будет выжидать благоприятный момент для применения этого приема даже в ущерб другим подходящим вариантам.

Второй тип спортсменов имеет несколько вариантов «заготовок». Тактическая установка на действие осуществляется по принципу «или/или». Эти спортсмены более гибки в своих тактических построениях, чем спортсмены первого типа.

Третий тип спортсменов наиболее гибкий в тактике. Нередко спортсмен вообще не продумывает заранее решающего приема и действует в зависимости от ситуации, действий соперника. Спортсмен примерно думает: «Начну атаку вот так, там посмотрю, как он будет реагировать, и уже тогда приму решение сообразно ситуации».

Каждый из этих типов имеет определенные недостатки, но у первого типа их больше. У тех спортсменов, которые выбирают тактические решения по первому типу, главную роль играет исполнительная часть деятельности. Ориентировочная часть особого значения не имеет, так как спортсмен не столько следит за сменой ситуации, сколько готовит себя к исполнению задуманного приема. У спортсменов второго типа ориентировочная и исполнительная части более или менее сбалансированы, хотя последняя часть все же преобладает. А у спортсменов третьего типа главной является ориентировочная часть: от того, насколько правильно спортсмен воспримет

обстановку и распознает действия соперника, зависит успешность его выступления.

Тактическая гибкость спортсмена зависит от овладения им разнообразными техническими приемами. Часто же бывает так, что спортсмен и его тренер, увидев, что какой-то прием получается лучше, начинают уделять его отработке основное внимание. В результате появляется коронный прием, и спортсмен строит любой поединок в расчете только на его использование. В случае если соперник знает о наличии у спортсмена коронного приема, противопоставить будет нечего.

Оперативное мышление

В спортивных играх и единоборствах борьба протекает в условиях активного противоборства соперников и быстро меняющейся ситуации, создающих лимит времени для принятия решений. Поэтому важно принять не только правильное, но и своевременное решение, иначе задача не будет решена. *Мышление в условиях срочного решения задачи и лимита времени обозначают как оперативное мышление.* Оперативное мышление в спорте имеет специфичные особенности. Оно осуществляется во время спортивного поединка (поэтому носит действенный и наглядно-образный характер) и, как правило, при лимите времени (что определяет его вероятностный характер). Дело в том, что вследствие быстрой смены ситуаций спортсмен не успевает их классифицировать и искать правильный ответный ход. В этих условиях необходимо пусть даже приблизительное (вероятностное), но мгновенное и часто интуитивное решение.

Поэтому спецификой оперативного мышления является большой удельный вес интуитивных решений. *Интуиция* — это образное отражение действительности без ее логического анализа, но при предельной обостренности сознания. Это быстрое решение, требующее длительной подготовки. Решение и ответное действие реализуются мгновенно, поэтому процесс решения двигательной задачи становится для спортсмена неожиданным. Интуитивные решения осуществляются на основе сокращенных и свернутых умозаключений, подготовленных богатым и разносторонним опытом спортсмена, который сотни раз воспринимал аналогичные ситуации. Поэтому их восприятие происходит уже на уровне *опознания*. Спортсмены, склонные к интуиции, отличаются большим объемом внимания, хорошей долговременной памятью, наблюдательностью, развитой эмпатией.

При интуитивных решениях опытный спортсмен, используя прошлый опыт, как бы «перепрыгивает» через несколько ходов и сра-

зу приходит к самому концу решения. В этом случае мышление основывается на «видении с места» всего решения задачи (что надо сделать), с начала до конца.

Оперативное мышление связано с феноменом *антиципации*, предвидением его действий в данный момент. Антиципация у представителей единоборств и спортивных игр осуществляется лучше, чем у спортсменов из других видов спорта, и основывается не только на вероятностном прогнозировании, но и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом «игровики» лучше предсказывают вероятность более редкого события, а единоборцы — более частого. Это связано с тем, что тактика игры разнообразнее по сравнению с тактикой единоборства (ведь помимо себя и соперника имеются партнеры, действия которых и их позицию на поле тоже приходится учитывать), поэтому у игроков постоянно формируется установка на ожидание не только типичных, но и неожиданных событий.

Иногда правильное, казалось бы, решение не дает нужного эффекта, так как спортсмен не учел своего состояния или состояния партнера по команде в данный момент (сильное возбуждение, утомление). Поэтому при принятии решения об использовании того или иного тактического действия спортсмену нужно следить не только за состоянием соперника, но также за своим собственным и за состоянием партнеров.

При решении оперативных задач восприятие носит избирательный характер. Спортсмен использует только ту информацию, которая необходима ему в данный момент и в данной ситуации. Происходит процесс фильтрации этой информации, выделение важнейших элементов, придание им определенной значимости (существенная/несущественная для принятия решения). Например, при решении атаковать важна одна информация, а при решении защищаться — другая. Отсюда и пропуск атак соперника, который вроде бы застает спортсмена врасплох. Это значит, что спортсмен, увлекшись собственной задумкой, не принял во внимание информацию, которая этой задумке не соответствовала.

Принятие того или иного тактического решения в ходе спортивной борьбы зависит от прогнозирования спортсменом риска и его склонности к переоценке или недооценке каждой ситуации как рискованной. Принятие же того или иного решения, его быстрота зависят от решительности/нерешительности спортсмена. Колебания спортсмена при принятии решения приводят к двум негативным ис-

ходам: либо благоприятный момент упускается, либо у спортсмена, выбирающего, каким ударом поразить ворота соперника, этот удар в итоге вообще не получается.

При оценке действий соперника проявляется своеобразный эгоцентризм. Любому сопернику спортсмен приписывает более слабые ходы, чем себе. Причина этого не в легкомыслии спортсмена, полагает А. В. Родионов, а в том, что тем самым спортсмен оставляет себе больший простор действий, больше возможностей для поиска интересных тактических ходов, больше надежд на успешное противодействие.

2.4. Вопросы для контроля по теме «Познавательные психические процессы»

1. Этапы познания и те психические процессы, которые к ним относятся.
2. Что общего и различного в процессах ощущения и восприятия?
3. Какие свойства или особенности процесса восприятия вы знаете? Опишите их.
4. Какие закономерности ощущений вы знаете?
5. Какие внешние условия двигательной деятельности остаются в вашем сознании при выполнении заученного действия?
6. Возникают ли мысли о качестве выполнения двигательного действия? Если да, то о чем конкретно?
7. Назовите опорные пункты, на которых вы фиксируете сознание в целях контроля за правильностью выполнения заученного действия.
8. Какие виды ощущений и восприятий доминируют при самоконтроле заученного действия?
9. Опишите характерные признаки проявления свойственного вам специализированного восприятия.
10. Опишите виды внимания, которые вы знаете.
11. Перечислите свойства внимания.
12. Что такое память?
13. Чем отличается узнавание от воспроизведения?
14. Что такое забывание?
15. Перечислите и опишите виды памяти по характеру психической активности.

16. Какие свойства характеризуют мышление как психический процесс?
17. Перечислите мыслительные операции.
18. Перечислите виды мышления по форме и содержанию знаний.
19. В каких ситуациях используется тактическое мышление в спортивной деятельности и чем оно характеризуется?
20. Чем отличается процесс воображения от фантазирования?

3. ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

3.1. Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов

Цель занятия: активизировать представление о психических состояниях спортсменов, совершенствовать психологические умения анализа и интерпретации информационного материала, как с позиции самого спортсмена, так и с позиции тренера, продолжать отрабатывать технологию применения рефлексивного мышления для анализа собственной деятельности.

Деловая игра «Пресс-конференция, посвященная проблемам психических состояний спортсменов»

Подготовительная работа

Распределение ролей:

«Знатоки» — докладчики, которые представляют материал по проблеме «психических состояний спортсменов», отвечают на вопросы журналистов и экспертов.

«Эксперты» — студенты, наиболее разбирающиеся в вопросах психологии спорта, имеющие достаточный профессиональный опыт спортсменов.

«Журналисты» — студенты, в задачу которых входят ознакомление с темой занятия, нахождение ответов на возникающие вопросы.

«Жюри» — студенты, оценивающие поведение коллег.

«Ведущий пресс-конференции».

Задание:

«Знатокам» — подготовить доклады на одну из предложенных тем, особо отметить в докладе:

- Описание психического состояния и его проявлений.
- Влияние данного психического состояния на эффективность спортивной деятельности.
- Методы формирования данного психического состояния (если оно положительно) в процессе подготовки спортсмена к соревнованию или методы борьбы с ним.

Темы:

- Вдохновение у спортсменов.
- Монотония — специфическое состояние спортсменов.
- Состояние тренированности и «спортивной формы».
- Состояние перетренированности.
- Психический стресс у спортсменов.

- Предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.
- Оптимальное боевое состояние.

«Экспертам» — изучить предложенные темы, подготовить вопросы «Знатокам», выработать свою позицию относительно каждого психического состояния спортсменов.

«Журналистам» — составить конспект основных положений каждого доклада.

«Жюри» — ознакомиться с показателями оценки «Знатоков» и «Журналистов», оценить по выбранным показателям работу участников деловой игры.

«Ведущему пресс-конференции» — продумать организацию деловой игры.

Подготовка помещения. В аудитории, где проходит деловая игра, необходимо воссоздать обстановку пресс-конференции: составить длинный стол для выступающих, подготовить места, расставить визитные карточки (для этого до начала игры каждый докладчик определяет для себя статус, в котором он будет выступать. Необходимо, чтобы выбранный статус был авторитетом в вопросах психических состояний спортсменов. Например, заслуженный тренер России...); подготовить места для «Журналистов».

Материал для «Жюри»

Оценка индивидуальной работы участников группы «Журналисты»

№ п/п	Показатели	Содержание деятельности	ФИО участника игры					
			1	2	3	4	5	6
1	Умение формулировать вопросы	Актуальность Краткость Научность Логичность Проблемность Дискуссионность Итого: Занимаемое место:						
2	Корректность полемики	Умение слушать Умение полемизировать Умение убеждать; внушать Умение управлять своим эмоциональным состоянием Умение выходить из трудной ситуации Умение создавать корректную экспрессию диалога Итого: Занимаемое место:						

Продолжение табл.

№ п/п	Показатели	Содержание деятельности	ФИО участника игры					
3	Культура речи	Богатство активного словаря и фразеологического запаса Умение пользоваться синонимами Научность Краткость Точность Логичность Эмоциональность Итого: Занимаемое место: Общая сумма очков: Распределение мест:						

Оценка индивидуальной работы участников группы «Знатоки»

№ п/п	Показатели	Содержание деятельности	ФИО участника игры					
1	Изложение теоретического материала	Понимание сущности проблемы Аргументация собственной по- зиции Полнота и глубина изложения Научная обоснованность Использование дополнительной литературы Актуальность Собственные суждения Интерес к заявленной теме Итого: Занимаемое место:						
2	Культура речи	Богатство активного словаря Научность, использование терминологии Краткость Логичность Точность Эмоциональность Уместность Итого: Занимаемое место:						

Продолжение табл.

№ п/п	Показатели	Содержание деятельности	ФИО участника игры					
3	Владение педагогической техникой	Дикция, постановка голоса Громкость, звучность Интонация Темп речи Логические ударения Поза Движения Жесты Итого: Занимаемое место:						
4	Коммуникативная компетентность	Умение вступить в разговор Умение управлять вниманием аудитории Учет особенностей аудитории, ее подготовленности Мастерство индивидуального подхода Умение управлять своим эмоциональным состоянием Корректность полемики Итого: Занимаемое место: Общая сумма очков: Распределение мест:						

3.2. Индивид и Личность.

Темпераментальные характеристики человека, их проявление в поведении и общении

Цель занятия: изучить характеристики разных типов темперамента, продолжать развивать рефлексивное мышление для понимания собственной сущности личности студентов, тренировать умение распознавать проявления различных типов темперамента в поведении детей.

Задание: пройдите тест.

Инструкция: внимательно читайте вопросы и фиксируйте ответ «да» (+) или «нет» (-) в бланке ответов. Ответ «да» вы даете, если в общем и целом содержание вопроса соответствует типу вашего поведения в жизненных ситуациях.

Стимульный материал

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания, независимо от того, удобно вам это или нет?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя очень несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все, что угодно, на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости и смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичной незнакомкой (симпатичным незнакомцем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компаниях?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии, что все, как говорится, горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?

28. Часто ли вы, сделав какое-то важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-либо, то предпочитаете прочитать об этом в книге, интернете, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас учащенные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда бы вы платили за проезд в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу событий, которые могут произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы склонны опаздывать на свидания или на работу (занятия в университете)?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы долгое время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь (исключение: ситуация экзамена)?
55. Беспokoитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Бланк ответов

№ вопроса	Ответ								
1		13		25		37		49	
2		14		26		38		50	
3		15		27		39		51	
4		16		28		40		52	
5		17		29		41		53	
6		18		30		42		54	
7		19		31		43		55	
8		20		32		44		56	
9		21		33		45		57	
10		22		34		46			
11		23		35		47			
12		24		36		48			

Вопросы и задания

1. Определите характеристики вашего темперамента согласно методике Г. Айзенка.
2. Дайте анализ возможностей и ограничений в построении человеком с вашими характеристиками межличностных и деловых отношений.
3. Какие динамические характеристики личности представляются вам оптимальными и почему?
4. С какими проблемами из-за своего темперамента в профессиональной деятельности сталкиваются спортсмен и тренер? Приведите примеры проблем и вариантов их успешных и неудачных решений.
5. Можно ли, по вашему мнению, управлять поведенческими проявлениями темперамента, и если можно, то в каких пределах?
6. Прочитайте рассказ А. П. Чехова «Детвора». Определите типы темперамента детей. Аргументируйте свои выводы.

Детвора

Гриша, Аня, Алеша, Соня и кухаркин сын Андрей сидят в столовой за обеденным столом и играют в лото.

Ставка — копейка. Условие: если кто смошенничает, того немедленно вон. В столовой, кроме играющих, нет никого. Няня Агафья Ивановна сидит внизу в кухне и учит там кухарку кроить, а старший брат Вася, ученик V класса, лежит в гостиной на диване и скучает.

Играют с азартом. Самый большой азарт написан на лице у Гриши. Это маленький, девятилетний мальчик с догола остриженной головой, пухлыми щеками и с жирными, как у негра, губами. Он уже учится в подготовительном классе, а потому считается большим и самым умным. Играет он исключительно из-за денег. Не будь на блюдечке копеек, он давно бы уже спал. Его карие глазки беспокойно и ревниво бегают по картам партнеров. Страх, что он может не выиграть, зависть и финансовые соображения, наполняющие его стриженую голову, не дают ему сидеть спокойно, сосредоточиться. Вертится он как на иголках. Выиграв, он с жадностью хватается за деньги и тотчас же прячет их в карман. Сестра его Аня, девочка лет восьми, с острым подбородком и умными блестящими глазами, тоже боится, чтобы кто-нибудь не выиграл. Она краснеет, бледнеет и зорко следит за игроками. Копейки ее не интересуют. Счастье в игре для нее — вопрос самолюбия. Другая сестра, Соня, девочка шести лет, с кудрявой головкой и с цветом лица, какой бывает только у очень здоровых детей, у дорогих кукол и на бонбоньерках, играет в лото ради процесса игры. По лицу ее разлито умиление. Кто бы ни выиграл, она одинаково хохочет и хлопает в ладоши. Алеша, пухлый, шаровидный карапузик, пыхтит, сопит и пучит глаза на карты. У него ни корыстолюбия, ни самолюбия. Не гонят из-за стола, не укладывают спать — и на том спасибо. По виду он флегма, но в душе порядочная бестия. Сел он не столько для лото, сколько ради недоразумений, которые неизбежны при игре. Ужасно ему приятно, если кто ударит или обругает кого. Ему давно уже нужно кое-куда сбегать, но он не выходит из-за стола ни на минуту, боясь, чтоб без него не похитили его стеклышек и копеек. Так как он знает одни только единицы и те числа, которые оканчиваются нулями, то за него покрывает цифры Аня. Пятый партнер, кухаркин сын Андрей, черномазый болезненный мальчик, в ситцевой рубашке и с медным крестиком на груди, стоит неподвижно и мечтательно глядит на цифры. К выигрышу и к чужим успехам он относится безучастно, потому что весь погружен в арифметику игры,

в ее несложную философию: сколько на этом свете разных цифр, и как это они не перепутаются!

Выкрикивают числа все по очереди, кроме Сони и Алеши. Ввиду однообразия чисел практика выработала много терминов и смехотворных прозвищ. Так, семь у игроков называется кочергой, одиннадцать — галочками, семьдесят семь — Семен Семенычем, девяносто — дедушкой и т. д. Игра идет бойко.

— Тридцать два! — кричит Гриша, вытаскивая из отцовской шапки желтые цилиндрики. — Семнадцать! Кочерга! Двадцать восемь — сено косим!

Аня видит, что Андрей прозевал двадцать восемь. В другое время она указала бы ему на это, теперь же, когда на блюде вместе с копейкой лежит ее самолюбие, она торжествует.

— Двадцать три! — продолжает Гриша. — Семен Семеныч! Девять!

— Прусак, прусак! — вскрикивает Соня, указывая на прусака, бегущего через стол. — Ай!

— Не бей его, — говорит басом Алеша. — У него, может быть, есть дети...

Соня провожает глазами прусака и думает о его детях: какие это, должно быть, маленькие прусачата!

— Сорок три! Один! — продолжает Гриша, страдая от мысли, что у Ани уже две катерны. — Шесть!

— Партия! У меня партия! — кричит Соня, кокетливо закатывая глаза и хохоча.

У партнеров вытягиваются физиономии.

— Проверить! — говорит Гриша, с ненавистью глядя на Соню.

На правах большого и самого умного Гриша забрал себе решающий голос. Что он хочет, то и делают. Долго и тщательно проверяют Соню, и, к величайшему сожалению ее партнеров, оказывается, что она не смошенничала. Начинается следующая партия.

— А что я вчера видела! — говорит Аня как бы про себя. — Филипп Филиппыч заворотил как-то веки, и у него сделались глаза красные, страшные, как у нечистого духа.

— Я тоже видел, — говорит Гриша. — Восемь! А у нас ученик умеет ушами двигать. Двадцать семь!

Андрей поднимает глаза на Гришу, думает и говорит:

— И я умею ушами шевелить.

— А ну-ка, пошевели!

Андрей шевелит глазами, губами и пальцами, и ему кажется, что его уши приходят в движение. Всеобщий смех.

— Нехороший человек этот Филипп Филиппыч, — вздыхает Соня. — Вчера входит к нам в детскую, а я в одной сорочке... И мне стало так неприлично!

— Партия! — вскрикивает вдруг Гриша, хватая с блюдечка деньги. — У меня партия! Проверяйте, если хотите!

Кухаркин сын поднимает глаза и бледнеет.

— Мне, значит, уж больше нельзя играть, — шепчет он.

— Почему?

— Потому что... потому что у меня больше денег нет.

— Без денег нельзя! — говорит Гриша. Андрей на всякий случай еще раз роется в карманах. Не найдя в них ничего, кроме крошек и искусанного карандашика, он кривит рот и начинает страдальчески мигать глазами. Сейчас он заплачет...

— Я за тебя поставлю! — говорит Соня, не вынося его мученического взгляда. — Только смотри, отдашь после.

Деньги взносятся, и игра продолжается.

— Кажется, где-то звонят, — говорит Аня, делая большие глаза.

Все перестают играть и, раскрыв рты, глядят на темное окно. За темной мелькает отражение лампы.

— Это послышалось.

— Ночью только на кладбище звонят... — говорит Андрей.

— А зачем там звонят?

— Чтоб разбойники в церковь не забрались. Звона они боятся.

— А для чего разбойникам в церковь забираться? — спрашивает Соня.

— Известно для чего: сторожей поубивать! Проходит минута в молчании. Все переглядываются, вздрагивают и продолжают игру. На этот раз выигрывает Андрей.

— Он смошенничал, — басит ни с того ни с сего Алеша.

— Врешь, я не смошенничал!

Андрей бледнеет, кривит рот и — хлоп Алешу по голове! Алеша злобно тарашит глаза, вскакивает, становится одним коленом на стол и, в свою очередь, — хлоп Андрея по щеке! Оба дают друг другу еще по одной пощечине и ревут. Соня, не выносящая таких ужасов, тоже начинает плакать, и столовая оглашается разноголосым ревом. Но не думайте, что игра от этого кончилась. Не проходит и пяти минут, как дети опять хохочут и мирно беседуют. Лица заплаканы, но это не мешает им улыбаться. Алеша даже счастлив: недоразумение было!

В столовую входит Вася, ученик V класса. Вид у него заспанный, разочарованный.

«Это возмутительно! — думает он, глядя, как Гриша ощупывает карман, в котором звякают копейки. — Разве можно давать детям деньги? И разве можно позволять им играть в азартные игры? Хороша педагогия, нечего сказать. Возмутительно!»

Но дети играют так вкусно, что у него самого является охота присоседиться к ним и попытать счастья.

— Погодите, и я сяду играть, — говорит он.

— Ставь копейку!

— Сейчас, — говорит он, роясь в карманах. — У меня копейки нет, но вот есть рубль. Я ставлю рубль.

— Нет, нет, нет... копейку ставь!

— Дураки вы. Ведь рубль во всяком случае дороже копейки, — объясняет гимназист. — Кто выиграет, тот мне сдачи сдаст.

— Нет, пожалуйста! Уходи!

Ученик V класса пожимает плечами и идет в кухню взять у прислуги мелочь. В кухне не оказывается ни копейки.

— В таком случае разменяй мне, — пристаёт он к Грише, придя из кухни. — Я тебе промен заплачу. Не хочешь? Ну продай мне рубль за десять копеек.

Гриша подозрительно косится на Васю — не подвох ли это какой-нибудь, не жульничество ли?

— Не хочу, — говорит он, держась за карман. Вася начинает выходить из себя, браниться, называя игроков болванами и чугуными мозгами.

— Вася, да я за тебя поставлю! — говорит Соня. — Садись.

Гимназист садится и кладет перед собой две карты. Аня начинает читать числа.

— Копейку уронил! — заявляет вдруг Гриша взволнованным голосом. — Пойдите!

Снимают лампу и лезут под стол искать копейку. Хватают руками плевки, ореховую скорлупу, стучаются головами, но копейки не находят. Начинают искать снова и ищут до тех пор, пока Вася не вырывает из рук Гриши лампу и не ставит ее на место. Гриша продолжает искать в потемках.

Но вот наконец копейка найдена. Игроки садятся за стол и хотят продолжать игру.

— Соня спит! — заявляет Алеша.

Соня, положив кудрявую голову на руки, спит сладко, безмятежно и крепко, словно она уснула час тому назад. Уснула она нечаянно, пока другие искали копейку.

Вопросы к рассказу А. П. Чехова «Детвора»

1. Определите типы темперамента персонажей рассказа по типологии Г. Айзенка.
2. С какими трудностями сталкиваются персонажи сейчас и будут сталкиваться в будущем, когда станут взрослыми людьми? Проявления каких черт они будут корректировать скорее всего и почему?
3. Какие позитивные возможности, заложенные в темпераменте, имеют персонажи сейчас и будут использовать в будущем?
4. Что скорее всего изменится в проявлениях темпераментальных характеристик персонажей и почему?

3.3. Характер в спорте

Цель занятия: изучить понятие «характер в спорте», сформировать понимание значения черт характера для успешности спортивной деятельности; совершенствовать умения исследования отдельных черт характера, определения возможностей и ограничений в их развитии.

Информационно-методический материал

В психологии понятие характер (от *греч.* *charakter* — печать, чеканка) означает совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Характер — качество личности, обобщающее наиболее выраженные, тесно взаимосвязанные и поэтому отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности свойства личности. Характер — «каркас» и подструктура личности, наложенная на ее основные подструктуры. Характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые.

Выступая как прижизненное образование человека, характер определяется и формируется в течение всей жизни человека. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий в их единстве. Поэтому по мере того, как формируется определенный образ жизни человека, формируется «Я», сам человек. Большую роль здесь играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека, на основе его природных свойств в результате его деяний и поступков. Однако непосредственно формирование характера происходит в различных

по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и пр.).

В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также будут зависеть от позиции индивида в группе, от того, как он интегрируется в ней. В коллективе как группе высокого уровня развития создаются наиболее благоприятные возможности для становления лучших черт характера. Этот процесс взаимный, и благодаря развитию личности развивается и сам коллектив,

Содержание характера, отражающее общественные воздействия, влияния, составляет жизненную направленность личности, т. е. ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т. д. Направленность личности определяет цели, жизненный план человека, степень его жизненной активности. Характер человека предполагает наличие чего-то значимого для него в мире, в жизни, что-то, от чего зависят мотивы его поступков, цели его действий, которые он себе ставит.

Решающим для понимания характера является взаимоотношение между общественно и личностно значимым для человека. В каждом обществе имеются свои важнейшие и существенные задачи. Именно на них формируется и проверяется характер людей. Поэтому понятие «характер» относится в большей степени к отношению этих объективно существующих задач. Поэтому характер — это не просто любое проявление твердости, упорства и т. п. (формальное упорство может быть просто упрямством), а направленность на общественно значимую деятельность.

В сформировавшемся характере ведущим компонентом является система убеждения. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения человека, его непреклонность в достижении поставленных целей, уверенность в справедливости и важности дела, которое он выполняет. Особенности характера тесно связаны с интересами человека при том условии, что эти интересы устойчивые и глубокие. Поверхностность и неустойчивость интересов нередко сопряжены с большой подражательностью, с недостатком самостоятельности и цельности личности человека. И, наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют о целенаправленности, настойчивости личности. Сходство интересов не предполагает аналогичных особенностей характера. Так, среди рационализаторов можно обнаружить людей веселых и грустных, скромных и навязчивых, эгоистов и альтруистов.

Из всей совокупности отношений личности к окружающей реальности следует выделить характерообразующие формы отношений. Важнейшей отличительной чертой таких отношений является решающее, первостепенное и общее жизненное значение тех объектов, к которым относится человек. Эти отношения одновременно выступают основанием классификации важнейших черт характера. Характер человека проявляется в системе отношений:

1. В отношении к другим людям (при этом можно выделить такие черты характера, как общительность — замкнутость, правдивость — лживость, тактичность — грубость и т. д.).

2. В отношении к делу (ответственность — недобросовестность, трудолюбие — лень и т. д.).

3. В отношении к себе (скромность — самовлюбленность, самокритичность — самоуверенность и т. д.).

4. В отношении к собственности (щедрость — жадность, бережливость — расточительность, аккуратность — неряшливость и т. д.). Следует отметить определенную условность данной классификации и тесную взаимосвязь, взаимопроникновение указанных аспектов отношений.

Несмотря на то, что указанные отношения выступают важнейшими с точки зрения формирования характера, они не одновременно и не сразу становятся чертами характера. Существует известная последовательность в переходе этих отношений в свойства характера, и в этом смысле нельзя поставить в один ряд, допустим, отношение к другим людям и отношение к собственности, т. к. само содержание их выполняет различную роль в реальном бытии человека. Определяющую роль в формировании характера играет отношение человека к обществу, к людям. Характер человека не может быть раскрыт и понят вне коллектива, без учета его привязанностей в форме товарищества, дружбы, любви и т. д.

Взаимоотношения человека с другими людьми выступают определяющими в отношении к деятельности, порождая повышенную активность, напряжение, рационализаторство или, напротив, успокоенность, безынициативность. Отношение к другим людям и к деятельности, в свою очередь, обуславливает отношение человека к собственной личности, к самому себе. Правильное, оценочное отношение к другому человеку является основным условием самооценки.

Отношение к другим людям не только выступает важной частью характера, но и составляет основу формирования сознания личности, обязательно включая и отношение к себе как деятелю, зависящее, прежде всего, от самой формы деятельности. При изменении дея-

тельности меняются не только предмет, методы и операции этой деятельности, но и происходит вместе с тем перестройка отношения к себе как деятелю.

Твердость характера у спортсменов

Эта черта является одной из наиболее упоминаемых личностных характеристик спортсмена. По Кэттеллу, для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях. Его противоположность, индивид с «мягким характером», отличается нетерпеливостью, сентиментальностью, чувствительностью, эмоциональной незрелостью, частыми переживаниями, тревожностью.

Уверенность в себе в ситуациях межличностного общения

В целом спортсменам высокого класса свойственна уверенность в себе. Этому способствует и высокий социальный статус, приобретаемый спортсменами на всех уровнях (школа, университет). Индивиды, имеющие такой статус, чувствуют себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях.

Это не исключает той ситуации, при которой отдельные спортсмены, занимаясь физическими упражнениями, пытаются преодолеть чувство собственной неполноценности. В частности, исследования американских психологов показали, что многие занимающиеся атлетической гимнастикой, наращиванием мышечной массы стремились компенсировать неуверенность в своих мужских достоинствах.

Неуверенному в себе спортсмену необходима эмоциональная и словесная поддержка.

Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто неуверен в себе. Как общее чувство уверенности, так и неуверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются в раннем детстве и затем, уже в более поздние периоды жизни, формируются в условиях соревновательной борьбы.

Агрессивность спортсменов

Достижение спортивной цели связано с риском, дефицитом времени. Борьба за результат всегда эмоционально окрашена и является причиной таких эмоций, как гнев. Гнев в комбинации с эмоциями отвращения и презрения составляют главный компонент враждебности, которая, в свою очередь, складывается из эмоций, чувств и аффек-

тивно-когнитивной направленности и мотивирует агрессию. Согласно теории дифференциальных эмоций, значимую роль в межличностной агрессии играют эмоциональная коммуникация и близкое нахождение противника, а также визуальный контакт.

Различают четыре вида агрессии: агрессия как поведение; агрессия, включающая оскорбление, телесные повреждения; агрессия, направленная на живое; намеренная агрессия. Агрессия — это всегда действие. В спорте агрессия понимается как напористое поведение без намерения и желания нанести повреждения противнику. В психологии различают враждебную агрессивность и инструментальную. Суть враждебной агрессивности в намеренном нанесении физической или душевной травмы. Инструментальная агрессивность проявляется при осуществлении неагрессивных целей, но все же с намерением нанести ущерб. По этой причине в спорте учитываются приемлемое и неприемлемое поведение спортсменов.

Во многих видах спорта от участника требуется проявление агрессивности в рамках существующих правил и условий деятельности. В некоторых видах спорта проявление агрессивности чередуется с полным отсутствием подобных действий. Таким образом, в спорте, как и в жизни, решение одних проблем требует оптимальной степени агрессивности, решение других возможно без ее проявления.

Некоторые спортсмены не могут сдерживать свою агрессивность в рамках спортивных правил и приемлемых границ, которые диктуются здравым смыслом.

Интерпретируя одну из трактовок термина, получаем следующее. *Спортивная агрессия — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее спортивным правилам, способное причинить вред противнику через физический ущерб или психологический дискомфорт.* Разным видам спорта присущи разные возможности проявления агрессии. В одних спортсмены разве что могут попытаться надавить на оппонента через выступления в СМИ (шахматы, фигурное катание), в других агрессия — естественный способ победить (множества единоборств). Но в рамках каждого вида спорта, даже в условиях наиболее жёстко ограниченной возможности проявления спортивной агрессии, к ней можно прибегать в большей и в меньшей степени.

Исследователи полагают, что внутренняя агрессивность человека может быть стимулирующим фактором при принятии решения о занятии спортом. Именно в ходе спортивных соревнований происходит выход и компенсация имеющейся агрессивности, которая в конце концов приводит к рекордам и победам.

Формирование агрессивных тенденций у спортсменов

Агрессивные тенденции формируются у спортсмена задолго до того, как он приходит в спорт. Это формирование происходит различными способами.

Родители поощряют агрессивность в своих детях непосредственно или показывают пример соответствующего поведения по отношению к другим и к окружающей среде. В целом дети, наблюдающие агрессивность у взрослых, особенно если это значимый и авторитетный для них человек, которому удастся добиться успеха благодаря агрессивности, воспринимают эту форму поведения.

Родители наказывают детей за проявление агрессивности:

- родителям, разумно подавляющим агрессивность у своих детей, как правило, удастся воспитать в детях умение владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессивное поведение;
- родители, которые не наказывают своих детей за проявление агрессивности, вероятнее всего, воспитают в них чрезмерную агрессивность;
- родители, которые очень резко подавляют агрессивность у своих детей, воспитают в ребенке чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться в более зрелые годы.

Родители часто по-разному реагируют на агрессивное поведение детей в зависимости от того, направлено ли оно на них или на сверстников. Как правило, строже наказывается ребенок за агрессивность по отношению к взрослому, чем по отношению к сверстнику или товарищу по игре, особенно если последний действительно заслужил это.

Потенциальный интерес для спорта представляет третий способ формирования агрессивности.

Агрессивность можно измерить с помощью проективных методик, личностных тестов, специально организованных экспериментальных ситуаций, в которых агрессивность стимулируется по отношению к другому испытуемому. Эти методики позволяют выявить глубокие агрессивные тенденции, которые трудно заметить при наблюдении. С их помощью также можно определить тип и направленность агрессивной реакции.

Управление агрессивностью представляется одной из важных задач во многих видах спорта, включая и те, где физический контакт поощряется и где агрессивность можно направить на мяч, копьё или другой объект.

Задание 1: пройдите тест исследования агрессивности (прил. 2). Ответьте на вопрос: «Как можно использовать результаты данного теста в спортивной деятельности?»

Задание 2: определите показатели личностной и ситуативной тревожности по методике Спилбергера — Ханина (прил. 3). Ответьте на вопрос: «Как можно использовать результаты данного теста в спортивной деятельности?»

Задание 3: изучите методику определения акцентуаций характера Шмишека — Леонгарда (прил. 4). Ответьте на вопрос: «Как можно использовать результаты данной методики в спортивной деятельности?»

*Сравнительная характеристика спортсменов и лиц,
не занимающихся спортом*

Многочисленные данные о личностных особенностях спортсменов и лиц, не занимающихся спортом, свидетельствуют о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Обследование больших групп спортсменов высокой квалификации показывает, что наиболее характерными особенностями их личности являются:

- высокая эмоциональная устойчивость,
- уверенность в себе,
- независимость, самостоятельность,
- склонность к риску,
- самоконтроль,
- общительность.

В настоящее время достаточно широко обсуждается вопрос о «личностном профиле» спортсмена, занимающегося определенным видом спорта. Однако анализ личностных особенностей спортсменов международного класса по видам спорта не подтвердил гипотезу «личностного профиля».

Более продуктивным оказался подход поиска общих проявлений личности, обуславливающих успех в спорте. К числу таких черт следует отнести: сензитивность, эмоциональную устойчивость, активность в преодолении препятствий.

В целом личностные особенности, как и типологические, следует учитывать в индивидуализации управления спортивной деятельностью. Роль фактора личностных особенностей в успешности спортивной деятельности также рассматривается при обсуждении проблемы надежности спортсмена.

По данным американских спортивных психологов, к наиболее часто встречающимся личностным чертам спортсменов относятся: высокий уровень агрессивности (который почти всегда находится под контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера, авторитарность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль.

Спортивный характер

Существует достаточно известный термин «спортивный характер». По разным исследованиям, в него входят от 10 до 62 черт, но основными являются: воля, психическая надежность и спортивная порядочность.

Воля — регулирующая сторона сознания, выраженная в способности человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей. Непременный признак волевого действия — наличие осознаваемой цели. Если человек не осознает цели, то ему нет смысла проявлять волевое усилие.

Психическая надежность — свойство личности, позволяющее спортсмену стабильно и эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение длительного времени.

Психическая надежность состоит из ряда компонентов:

1) стабильность и высокая эффективность выступлений в соревнованиях, включая стабильный прирост результативности;

2) «приуроченность» достижения уровня надежности к определенному сроку, а именно времени проведения крупных соревнований.

Для спорта характерно стремление к совершенствованию. Спортсмен не может быть постоянно надежен, поскольку ему приходится корректировать технику и тактику, т. е. временно терять свой былой уровень совершенства при переходе к новым ступеням спортивного мастерства.

Иногда перед спортсменом встает вопрос: рискнуть, продемонстрировать в соревнованиях освоенный на тренировках новый элемент техники или тактики либо обойтись старыми, проверенными приемами? Психическая надежность в значительной мере характеризуется оправданным риском;

3) устойчивость к стрессу.

Спортивная порядочность. Это качество имеет нравственную основу: умение спортсмена оценивать события с позиции морали.

Спортивные психологи отмечают, что сама по себе физическая активность не способствует формированию моральных черт характера.

То есть систему нравственных принципов необходимо формировать, развивать. Чаще всего у детей и подростков основой для формирования нравственных представлений служит пример взрослого, в том числе тренера, т. к. психическая основа развития личности есть механизм подражания. Об этом важно помнить и в процессе спортивной деятельности, и в жизни.

Американскими психологами было выделено 6 методов, направленных на нравственное воспитание и развитие спортивной порядочности.

1. Определение понятия «спортивная порядочность» в конкретном контексте.

Общепринятого определения не существует, поэтому следует конкретно определять рамки этого понятия (так называемый «кодекс»). Например, два борца одинакового уровня встретились в поединке. Один из них травмировал колено, взял тайм-аут, затем снова вышел на ковер. У него болит колено, и он не может переносить вес на травмированную ногу. Вопрос: следует ли атаковать этого соперника с травмированной стороны, поскольку будет легче набирать очки? Или этого следует избегать?

2. Подкрепление и поощрение спортивного поведения и наказание «неспортивного».

Будьте последовательны в подкреплении и наказании действий спортсменов.

3. Моделирование соответствующего поведения.

Необходимо самому служить образцом порядочности.

4. Обоснование «почему», поощрение эмпатии (способность ставить себя на место другого).

Необходимо разъяснять нравственные принципы.

5. Обсуждение нравственных дилемм.

Все возникающие споры и ситуации выбора необходимо обсуждать, также можно использовать специальные беседы на темы: нарушение правил, когда и почему должны выступать травмированные спортсмены и т. д.

6. Контроль нравственного выбора в практической деятельности.

3.4. Личностные особенности спортсменов. Эмоциональные состояния

Цель занятия: совершенствовать психологические умения — анализа и интерпретации ситуаций как с позиции самого спортсмена, так и с позиции тренера, спортивного менеджера; психологического

исследования личностных качеств, определения возможностей и ограничений в их развитии.

Задание: пройдите тест.

Опросник «САН»

Инструкция: соотнесите ваше состояние в настоящий момент с рядом признаков, представленных на бланке. В каждой из тридцати пар противоположного значения выберите и отметьте ту цифру, которая наиболее точно отражает ваше состояние.

1. Самочувствие хорошее 3 2 1 0 1 2 3 Самочувствие плохое.
2. Чувствую себя сильным 3 2 1 0 1 2 3 Чувствую себя слабым.
3. Пассивный 3 2 1 0 1 2 3 Активный.
4. Малоподвижный 3 2 1 0 1 2 3 Подвижный.
5. Веселый 3 2 1 0 1 2 3 Грустный.
6. Хорошее настроение 3 2 1 0 1 2 3 Плохое настроение.
7. Работоспособный 3 2 1 0 1 2 3 Разбитый.
8. Полный сил 3 2 1 0 1 2 3 Обессиленный.
9. Медлительный 3 2 1 0 1 2 3 Быстрый.
10. Бездеятельный 3 2 1 0 1 2 3 Деятельный.
11. Счастливый 3 2 1 0 1 2 3 Несчастный.
12. Жизнерадостный 3 2 1 0 1 2 3 Мрачный.
13. Напряженный 3 2 1 0 1 2 3 Расслабленный.
14. Здоровый 3 2 1 0 1 2 3 Больной.
15. Безучастный 3 2 1 0 1 2 3 Увлеченный.
16. Равнодушный 3 2 1 0 1 2 3 Взволнованный.
17. Восторженный 3 2 1 0 1 2 3 Унылый.
18. Радостный 3 2 1 0 1 2 3 Печальный.
19. Отдохнувший 3 2 1 0 1 2 3 Усталый.
20. Свежий 3 2 1 0 1 2 3 Изнуренный.
21. Сонливый 3 2 1 0 1 2 3 Возбужденный.
22. Желание отдохнуть 3 2 1 0 1 2 3 Желание работать.
23. Спокойный 3 2 1 0 1 2 3 Озабоченный.
24. Оптимистичный 3 2 1 0 1 2 3 Пессимистичный.
25. Выносливый 3 2 1 0 1 2 3 Утомляемый.
26. Бодрый 3 2 1 0 1 2 3 Вялый.
27. Соображать трудно 3 2 1 0 1 2 3 Соображать легко.
28. Рассеянный 3 2 1 0 1 2 3 Внимательный.
29. Полный надежд 3 2 1 0 1 2 3 Разочарованный.
30. Довольный 3 2 1 0 1 2 3 Недовольный.

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки *Самочувствия, Активности и Настроения*. Сущность оценивания

заключается в том, что испытуемых просят соотнести состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла, и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который, соответственно, принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. По этим «приведенным» баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. (Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1.)

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Код опросника (САН):

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Рекомендации тренеру

Тренер должен уметь распознавать признаки тревожности у спортсменов своей команды. Эти данные могут быть более точными и объективными, если использовать стандартизированные тесты тревожности.

Если окажется, что один или более спортсменов в команде проявляют чрезмерную тревожность, то тренер должен попробовать выявить причины их страхов. Это можно сделать в личных беседах

тренера со спортсменами, анализируя их автобиографические данные, а в случае, если речь идет о совсем юных спортсменах, обсудить это с их родителями.

Тренер должен готовить всю команду к встрече с ситуативным соревновательным стрессом и тревожностью. Эта подготовка может осуществляться заранее путем ориентации всей группы на предстоящий стресс с постепенным введением тщательно подобранных стрессоров, аналогичных тем, которые могут возникнуть непосредственно на соревнованиях.

Тренер может провести ряд групповых бесед о тревожности и страхе, отметив, что признаки тревожности не всегда мешают успешному выступлению. Часто их отсутствие должно беспокоить спортсменов.

Членов команды, у которых имеются постоянные страхи, которые легко падают духом и у кого в более стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, обычно следует направить на консультацию к психиатру или психологу для постановки более точного диагноза и лечения.

Спортсмену следует напомнить, что предсоревновательная тревожность может уменьшиться во время соревнования. Одновременно спортсмена необходимо информировать о том, каким образом в результате предсоревновательной тревожности могут нарушиться одни виды деятельности (т. е. вновь освоенные двигательные навыки или сложные действия, требующие точности), в то время как другие ее компоненты могут существенно улучшиться по той же причине.

Практические задания

Задание 1. Определите, какой из приведенных признаков соответствует тому или иному волевому качеству (смелость, настойчивость, решительность, инициативность, самообладание, целеустремленность, дисциплинированность).

1. Способность преодолевать систематически возникающие трудности.

2. Способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Способность сознательно идти на преодоление трудностей, связанных с опасностью.

4. Способность управлять своими действиями при сильных эмоциональных переживаниях.

5. Способность быстро принимать правильные решения.

6. Способность объективно оценить спортивную ситуацию, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

7. Способность сознательно ставить общие и частные цели деятельности.

Задание 2. Укажите, какие из перечисленных приемов саморегуляции следует использовать спортсмену при состоянии «стартовой апатии» и какие — при «стартовой лихорадке».

1. Упражнения с большой амплитудой, небыстрые.

2. Успокаивающий самомассаж.

3. Интенсивная специальная разминка.

4. Дыхательные упражнения с глубоким вдохом и медленным выдохом.

5. Резкие, быстрые движения в неровном ритме.

6. Сосредоточение взгляда на сине-зеленых тонах.

7. Прослушивание любимых мелодий.

8. Идеомоторная разминка.

Задание 3. Среди примеров, раскрывающих переживания спортсменов перед началом или в ходе соревновательной борьбы, найдите: а) спортивное воодушевление; б) спортивную злость; в) соревновательное или игровое увлечение; г) предстартовое возбуждение; д) спортивный азарт или перевозбуждение.

1. Ю. Власов (неоднократный чемпион мира) вспоминает, что однажды, накануне выступления в международном соревновании по тяжелой атлетике, он пытался заснуть. И хотя в комнате было темно и очень спокойно, сон не шел. Лежал и думал о соревновании. Наверное, минуло несколько часов, прежде чем он задремал. Это был чуткий, напряженный сон.

2. П. Снелл перед последним поворотом вложил все силы в финишный спурт. Сражаясь на прямой, он не думал ни о чем, кроме надвигающейся ленточки. Тогда он почти потерял сознание и, пробежав финишный столб, упал в чьи-то руки. Как рассказывает сам Питер: «Я не помню этого... Это была самая быстрая миля в моей жизни, и это позволило нам побить рекорд».

3. П. Снелл рассказывает о соревновании в беге на 880 ярдов, где единственным его соперником был Дж. Керр, которому он однажды проиграл на этой дистанции. «Я мирно дрейфовал вдоль предпоследней прямой, когда вдруг Джордж пролетел мимо. В мозгу молнией вспыхнуло воспоминание о прошлом проигрыше. Ну нет, это не повторится снова.

С отчаянной решимостью я принялся преследовать Джорджа на последнем вираже. Когда мы вышли на прямую, я был на ярд позади.

Джордж бежал в полную силу, и я пядь за пядью продвигался к нему в отчаянной битве.

Мы прошли 800-метровую отметку грудь в грудь... Я сорвал ленточку на грудь вперед».

Задание 4. Какое волевое качество проявляется у спортсменов в данных примерах? По каким признакам вы это определили?

1. Баскетболист (мастер спорта), стремительно направляясь с мячом к щиту противника, вдруг заметил, что игроки его команды намного отстали от него и не в состоянии содействовать успешному исходу начатой комбинации. Считая бросок в кольцо или передачу мяча какому-либо игроку своей команды нецелесообразным, он неожиданно для всех, с целью выиграть время, ударил мячом по щиту противника. Это действие вызвало панику у защитника, а баскетболист, схватив отскочивший от щита мяч, направил его одному из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска в корзину противника.

2. Большой силы воли требует умение не реагировать на ложные атаки.

Если новичок сумеет удержать себя от реакции на ложную атаку, то специально записанная миограмма всегда покажет, что он чуть было не среагировал, но сдержался. Мастер всегда тормозит свои реакции более уверенно, даже на миограмме не всегда можно увидеть, стоило ли ему это значительных внутренних усилий.

Задание 5. Укажите, какие из перечисленных предложений по регуляции эмоционального состояния вы считаете полезными, а какие нецелесообразными и почему?

1. Известный голландский конькобежец К. Форкерк рассказывает: «Накануне ответственного соревнования вечером Эдди Ферхеин предложил немного прогуляться вдвоем. Я отказался. Лучше пойду один.

Позже я пожалел об этом, но в тот момент не мог иначе. Очень нервничал. Если бы пошли вместе, может, за разговорами рассеялись бы мои переживания, но я остался один, как всегда, — такая уж моя система подготовки.

Утром я уже чувствовал себя превосходно — встал в отличном настроении и постоянно твердил себе: „Я должен выиграть!“»

2. Он же: «Я считаю, что успех спортсмена на 90% зависит от него самого.

Умение сконцентрироваться, войти в форму, верить в собственные силы — кому, как не спортсмену, самому думать об этом? Но

остаются еще 10% успеха, которые зависят от тех, кто рядом, от ваших спутников (друзья, тренер, психолог, врач)»).

3. Л. Латынина (олимпийская чемпионка по гимнастике) вспоминает: «Во время выступления я никогда не смотрю в зал. Я никогда не могу задерживаться взглядом на чьем-то лице, улыбнуться судьбе. Я никого не вижу, никого не могу заметить. Вижу снаряд или ковер и знаю — зритель здесь, в зале. Выступаю я для них — да, конечно. Выступаю я для себя — разумеется. Я перестану соревноваться в тот день, когда пойму, что уже не приношу радости людям и себе. А пока это не так, я готова бороться».

Задание 6. Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие — к субъективным и почему?

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех спортсменов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение спортсмена к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.

5. Трудности, связанные с особенностями личности спортсмена, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для представителей одного и того же вида спорта.

Задание 7. Определите, какие предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности, самоуспокоенность, спокойная уверенность) переживают спортсмены в приведенных случаях.

1. Ю. Власов вспоминает: «В 1959 г. на Варшавском чемпионате по тяжелой атлетике в борьбе за золотую медаль я столкнулся с американцем Джимом Бредфордом и едва не проиграл. Он буквально подавил меня в первом же упражнении — жиме, опередив на 10 кг... Я был совсем новичком и впервые выступал в таких соревнованиях. И я растерялся. Растерялся настолько, что мне подумалось: «Победить невозможно». Штанга валилась из рук. На душе было скверно... казалось, уже не было силы, которая смогла бы заставить мои мышцы драться за победу».

2. Спортсмен чувствовал себя предельно собранным и вместе с тем — абсолютно уверенным. Чувствовал себя бодрым и сильным, был готов к борьбе.

3. К. Феркерк рассказывает: «Для меня последняя дистанция (10 000 м) была решающей. Я должен был выиграть ее, чтобы стать чемпионом мира. Разница в одну десятую долю секунды могла стать фатальной. Напряжение страшное... Мне казалось, что великаны стоят на моем пути и тянут меня назад. Никогда раньше я так не боялся дорожки. Я чувствовал себя побежденным уже на старте. И все же я вышел на старт. Я с трудом финишировал. Разбитый. Без славы».

4. Спортсмен был вполне удовлетворен течением тренировки и не беспокоился... Он сознавал свои возможности, и пока результаты были с ним в согласии, ему не нужно было ничего другого. Он твердо верил, что если предварительная работа проделана добросовестно, конечный результат будет ее логическим следствием... Перед соревнованием чувствовал себя вполне свежим.

5. Заслуженный тренер СССР Г. Д. Качалин рассказывает, что в 1961 г. (он был тренером сборной команды СССР) за несколько дней до игры футболисты нашей команды наблюдали за игрой своих будущих соперников.

Последние провели эту встречу слабо и неинтересно, хотя команда имела славные традиции и была довольно сильной. После этого наши игроки стали относиться к предстоящему матчу как к простой формальности. И сколько их ни убеждали в том, что противник силен и может играть хорошо, — ничего не помогало. Ребята были уверены в легкой победе.

В матче с советской командой противники играли хорошо, первый тайм наши футболисты проиграли 0:1.

6. Мастер спорта по футболу рассказывает, что обычно перед ответственным матчем он испытывает нервное возбуждение, волнение. Перед ним встают всевозможные игровые ситуации, которые он мысленно разрешает тем или иным путем, представляя себе способы борьбы, чувствует волнение и с нетерпением ждет начала соревнований.

7. Мастер спорта по футболу (вратарь) рассказывает, что его перед игрой преследует назойливая мысль о возможности поражения, несмотря на то, что команда, против которой предстоит играть, много слабее той, в которой он играет.

Задание 8. Определите, какие из указанных ниже черт характера относятся к следующим группам: 1) моральные черты; 2) волевые черты; 3) эмоциональные черты; 4) отношения в коллективе; 5) отношение к повышению спортивного мастерства:

а) внушаемость (мнимость, вера в приметы и т. п.); б) смелость; в) ответственность, долг; г) увлеченность; д) общительность; е) доброжелательность; ж) самообладание в экстремальных условиях;

з) чувство спортивной чести; и) болезненное отношение к спортивным неудачам; к) исполнительность; л) наблюдательность; м) инициативность; н) уважение к товарищам; о) сильное переживание радости победы, бурное ее проявление; п) патриотизм; р) требовательность к себе и другим; с) аккуратность; т) уверенность в своих силах.

3.5. Психологическая подготовка к соревнованиям

Цель занятия: изучить информационно-методический материал, дать теоретическое обоснование необходимости психологической подготовки спортсмена к соревнованиям.

Информационно-методический материал

Психологическая подготовка спортсмена (содержание, задачи, принципы).

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой — неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.).

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т. е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных на:

— оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;

— развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;

— регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач.

Такая подготовка непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки — реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок.

В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда — такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т. д. На этом этапе особую психическую нагрузку несут

также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много — баскетболиста, лыжника, стрелка и т. д.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена (команды) называется процесс усиления его (ее) потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Построение психической подготовки связано с использованием определенных **принципов**.

Принцип сознательности

Означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить на слово в эффективность этих средств; осознанность — это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности

Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

Принцип всесторонности

Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т. к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности

Относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации

Требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

Средства и методы психологической подготовки спортсмена

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) мобилизующие;
- 2) корректирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

2) преимущественно психологические (суггестивные, т. е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- 1) средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- 1) предупреждающие;
- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т. д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализации (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т. д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирую-

шей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральное и нравственное состояние спортсмена. Умелое использование слова — важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Руководя психологической подготовкой спортсмена к соревнованию, тренер исходит из того, что важными факторами, определяющими психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценка спортсменом вероятности его достижения. Поэтому, регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, тренер может оптимизировать психическое состояние своего ученика на каждом этапе психологической подготовки к соревнованию.

В первую очередь тренер помогает спортсмену в определении соревновательной цели, в становлении мотивов, побуждающих стремиться к ней. Это требует достаточной осторожности, знания особенностей своих учеников. Умение видеть своеобразие и неповторимость каждого из них — важное качество тренера. Это надо для того, что называют индивидуальным подходом. Без этого не обойтись. Надо помочь человеку раскрыться, использовать свои возможности полностью. Но к разным людям или даже к одним и тем же, но в разных ситуациях нельзя подходить одинаково, надо понимать свойства личности и состояние, в котором человек пребывает.

При постановке цели и формировании мотивов индивидуальный подход обязателен. Всем понятно: чтобы приложить максимальные усилия ради достижения цели, потребность в ней должна быть боль-

шой, мотивы — высокозначимыми. Иначе зачем стараться? Но вместе с тем не всякий человек может действовать наилучшим способом, когда деятельность очень ответственна, когда потребность в успехе велика, так как здесь возникает высокий уровень эмоциональной напряженности, справиться с которым не всем дано. Для таких особенно вредна «накачка», поэтому тренеру следует быть осторожным даже при использовании и других, более мягких форм подчеркивания командной и личной значимости результатов предстоящего соревнования. При работе с другими этого можно меньше опасаться. Но во всех случаях, ставя перед спортсменом цель, тренер должен помочь ему определить реальные средства ее достижения, с высокой вероятностью оценить возможность завоевания победы.

Уверенность спортсмена в своих силах перед стартом базируется на удовлетворенности ходом предсоревновательной подготовки.

Чтобы убедить спортсмена в том, что все идет как надо, тренеры используют разнообразные педагогические тесты, прикидки, контрольные игры, спарринги, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности и процесса формирования готовности спортсмена к соревнованию. Анализ результатов таких проверок дает возможность судить о качестве уже проделанной работы и прогнозировать степень готовности, которую спортсмен достигнет в будущем. Но полезность их не ограничивается тем, что они дают информацию, необходимую для управления предсоревновательной подготовкой. Они могут и должны быть использованы в качестве средства профилактики неблагоприятных психических состояний и обеспечения психической готовности к соревнованию. Ведь если результаты прикидок соответствуют запланированным, значит подготовка к соревнованиям осуществляется правильно, и есть основания полагать, что необходимый для решения соревновательных задач уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Осознание этого помогает спортсмену высоко оценить вероятность достижения поставленной цели. Учитывая это, тренер может так организовать контрольные соревнования-прикидки, забеги, игры-спарринги и так оценить показанные в них результаты, как это целесообразно для оптимизации психического состояния спортсмена.

Работа над ситуациями

Ситуация 1

Тренер по вольной борьбе С. А. Преображенский готовил одно-го из своих учеников — в то время новичка на международном ков-ре — к чемпионату мира.

— Я почувствовал, — говорил Сергей Андреевич, — что парень мой как-то слишком почтительно относится к титулованным борцам, смотрит на них снизу вверх. Надо было найти способ придать ему уверенность в себе, в своих силах. Я поставил его бороться с другим моим учеником, выступающим в более тяжелой весовой категории и уже имевшим звание олимпийского чемпиона и чемпиона мира. Заслуженному бойцу я сказал, чтобы он боролся не в полную силу. Молодой этого, конечно, не знал. Применяв в этой схватке несколько своих коронных приемов и отразив все атаки чемпиона, он поверил в себя, в то, что с любым может бороться на равных.

Анализ ситуации: оцените прием, который использовал тренер для психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Насколько он уместен и эффективен, по вашему мнению? Какие приемы использовали бы вы?

Ситуация 2 (материал из дневника Ю. Я. Киселева)

Ниже изложенные события произошли на предсоревновательных сборах в Сочи, где в одной гостинице жили сборные команды российских легкоатлетов и боксеров, главным тренером у которых был Геннадий Григорьевич Степанов — умный, по-настоящему интеллигентный человек. На одном из последних перед поездкой на ответственные соревнования спаррингов первый номер команды, безусловно, лучший и даже единственный боец международного уровня в полусреднем весе, пропустил очень сильный, практически нокаутирующий удар. Как только это произошло, я (Ю. Я. Киселев) предложил помочь боксеру, находящемуся почти в «грогах», добраться из зала до тренерской комнаты, в которой стоял диван, и остаться там со мной.

Уложив на диван, я легко погрузил его в гипнотический сон (после такого удара по голове у него была вполне естественная потребность в отдыхе) и стал внушать:

— То, что произошло, даже хорошо. Ведь боксер такого класса, как ты, пропускает сильный удар не чаще, чем раз в году. Это точно установленный факт (тут я беззастенчиво лгал). Здорово, что такое случилось сейчас, а не на соревнованиях. Теперь ты наверняка не позволишь никому попасть тебе в челюсть. Все будет ОК! Ты совершенно уверен, что будешь отлично боксировать во всех соревновательных боях. Ты — быстрый, сильный, техничный. Ты — лучший в своем весе. Ты не будешь думать о сегодняшнем эпизоде. Ты про него забудешь... забудешь... забудешь... Теперь ты отдыхаешь, успокаиваешься и набираешься сил... Отдых приятный и полезный... Тебе хо-

рошо и спокойно... Сон... сон... глубокий сон... Ты будешь спать, пока я не велю тебе проснуться... Сон... Глубокий сон.

Оставив спящего боксера в тренерской, я пошел в зал. Тренировка уже закончилась, но никто не уходил — обсуждали произошедшее, ждали известий о самочувствии полусредневеса. Степанову я сказал, что хочу поговорить сразу со всеми: с тренерами, боксерами, врачом и массажистом. Они разместились: кто — в ринге, кто — на гимнастических скамейках у стены.

— Он нужен команде? — задал я риторический вопрос. — Нужен, — сам и ответил, — кроме того, ему надо помочь восстановиться физически — это сделает доктор: витамины, щадящий режим в ближайшие два-три дня — и психологически — это должны сделать мы все вместе.

Потом я попросил не говорить больше о злосчастном пропущенном ударе. А если о нем заговорит сам потерпевший, говорить с ним в том ключе, в котором говорил с ним я, то есть: все нормально, он набрался опыта, в дальнейшем будет внимательней, все будет хорошо. Держаться всем так, будто ничего не произошло.

Главный тренер меня поддержал и строго наказал всем делать, как я сказал.

Вернувшись в тренерскую, я вывел боксера из гипнотического сна, используя активизирующие и тонизирующие формулы ПРТ (психорегулирующей тренировки).

Вечером Г. Г. Степанов очень спокойно и убедительно рассказал боксеру, что тот приобрел ценный опыт, что, мол, «за одного битого двух небитых дают», что все в него верят, как и раньше, и даже больше.

В соревнованиях он победил.

Анализ ситуации: оцените уместность и эффективность психологического приема, который использовал Ю. Я. Киселев в данной ситуации. Какие приемы использовали бы вы?

Прочитайте мнение самого Ю. Я. Киселева относительно уместности используемых психологических приемов.

Роль тренера в том, комфортной или некомфортной будет конкретная тренировка для спортсмена, велика. Ведь часто что-то не получается так, как требует тренер, так, как хочет сам спортсмен, бывают ошибки, бывают срывы. В этих случаях, особенно на этапе предсоревновательной подготовки, тренер, понимающий, что его ученик должен уйти с тренировки удовлетворенным ею, не подчеркивает неудачи и промахи, а старается сосредоточить внимание на успешных действиях. Когда это затруднительно, ибо были допущены

вопиющие ошибки и из-за них результат оказался низким, тренер при анализе неудачи объясняет спортсмену причины его неправильных действий и подчеркивает, что теперь им обоим ясно, что и как не надо делать, чего следует избегать.

— А это уже шаг вперед! — говорит тренер. — Теперь этих ошибок мы избежим на соревнованиях.

Может быть, на самом деле все не совсем так, но тренер внушает ученику то, что ему сейчас полезно и важно. Если даже он чуточку врет, то это — ложь во спасение.

3.6. Психологическое сопровождение спортсмена во время соревновательной борьбы

Цель: раскрыть психологическое содержание процесса общения тренера со спортсменами в условиях соревнований; отработать умение применять практические знания и коммуникативные умения по выстраиванию спортивного общения со спортсменами в моделируемых ситуациях.

Информационно-методический материал⁹

Особенности секундирования тренером спортсменов на соревнованиях.

Контакт тренера со спортсменами в процессе соревнований имеет большое значение. Не каждый спортсмен может правильно оценить особенности соревновательной обстановки, наметить пути достижения высокого результата. У спортсмена могут возникнуть паническое состояние, неуверенность в своих возможностях. Спортсмен ждет от тренера поддержки, помощи советом. Важна в этом случае, очевидно, не столько словесная стимуляция, сколько само присутствие тренера. Именно поэтому тревожность у спортсменов при секундировании их тренером меньше, чем при отсутствии его или замене¹⁰.

Секундирование обычно осуществляется в двух формах: советов-наставлений, даваемых перед началом соревнования, и советов-подсказок, даваемых в ходе соревнования.

Советы-наставления имеют цель сформировать у спортсмена положительное отношение к предстоящему соревнованию, укрепить его уверенность в своих силах, мобилизовать его. Однако пользоваться

⁹ Материал взят из кн. Е. П. Ильина «Психология спорта». — СПб. : Питер, 2008.

¹⁰ Ханин, Ж. К., Копысов, В. С. Состояние соревнующегося спортсмена при общении с разными секундантами // Теория и практика физической культуры. — 1977. — № 11. — С. 37–40.

наставлениями тренеру надо продуманно, не превращая их в «накачку». В противном случае наставления могут вызвать либо излишнее возбуждение спортсмена, либо торможение как реакцию на сверхсильный раздражитель, то есть вызвать либо предстартовую лихорадку, либо апатию.

Советы тренера, призывающие к осторожности, могут, с одной стороны, способствовать более продуманному, сдержанному ведению соревновательной борьбы, а с другой — вызвать у спортсмена сомнения в благоприятном итоге соревнования, сменить установку «одержать победу» на установку «не проиграть». Не следует, давая наставления, подчеркивать силу соперника, тем более не указывая конкретно, в чем состоит эта сила. Это ставит перед спортсменом новую задачу: разобраться самому, в чем силен соперник. Не обладая достаточной информацией, спортсмен может снизить вероятность достижения победы, у него может возникнуть страх перед соперником.

С другой стороны, желая вселить веру в себя, не нужно внушать спортсмену представление о слабости соперника, о легкости победы над ним. Встретив вопреки наставлению тренера достойное сопротивление, спортсмен может растеряться и проиграть борьбу.

Поэтому если тренер хочет реально помочь воспитаннику, он должен давать конкретные указания об основных сильных и слабых сторонах соперника. Но и эти сведения надо сообщать осторожно, учитывая индивидуальные особенности и опыт спортсмена.

Советы-подсказки, даваемые тренером в ходе соревновательной борьбы, тоже надо использовать осторожно, поскольку они также могут привести к отрицательному эффекту. Чаще всего это связано с тем, что подсказки не дают спортсмену сосредоточиться, отвлекают его от анализа меняющейся соревновательной ситуации, мешают самостоятельно решать соревновательные задачи. Систематическое применение подсказок делает спортсмена беспомощным, когда ему приходится выступать без тренера или когда условия соревнований не позволяют тренеру «суфлировать». Кроме того, подсказка тренера может вступать в противоречие с имеющимся у спортсмена замыслом, что создает у него внутренний мотивационный конфликт, разрешение которого при дефиците времени на принятие решения весьма затруднительно. Как правило, подсказки полезны лишь в критических ситуациях. Следует учитывать, что в пылу соревновательной борьбы спортсмен может вообще не воспринимать подсказки тренера или воспринимать их искаженно.

При выступлении без секунданта (тренера) состояние тревоги повышается у спортсменов за счет возникновения дополнительных трудностей (недостаточно качественная разминка, не с кем заполнить паузы, возникающие в ходе соревнований, и т. п.). Отсутствие желаемой эмоциональной поддержки, общения создает для спортсмена дискомфортные условия, так как из стереотипа его представлений о соревновании выпадает одна из существенных деталей. Знание того, кто будет секундировать на соревнованиях, создает у спортсмена специфическую эмоциональную преднастройку, вызывает состояние комфорта или тревоги.

Взаимоотношения тренера и спортсмена в процессе соревнований во многом отличаются от таковых во время тренировок. Во время соревнований тренер должен быть предельно внимателен и корректен. Спортсмены из-за эмоциональной напряженности иногда очень остро реагируют на замечания тренера, тяжело переживают его упрек. Иногда это может стать причиной поражения. Специфика общения тренера со спортсменами на соревнованиях заключается в том, что корректирующие воздействия тренера на спортсмена в случае неблагоприятного хода борьбы последним либо с трудом, либо совсем не воспринимаются. Осознаваемость указаний тренера на качество выполнения тактических и технических приемов колеблется от 25 до 44% случаев¹¹. Естественно стремление тренера уделять спортсмену в процессе соревнований большее внимание. Однако заботливость может быть воспринята спортсменом неадекватно. Во-первых, она может быть расценена как выражение чувства жалости к нему, и спортсмен начинает судить о трудности своего положения. Во-вторых, эта заботливость может быть воспринята как неискренняя. («Ведь раньше этого не было!») В результате спортсмен может на будущее сделать неправильные выводы и начнет злоупотреблять этим, думая, что тренер должен относиться к нему мягко и нетребовательно. В итоге это приведет к снижению дисциплины.

При секундировании тренер не должен обнаруживать перед спортсменом свое эмоциональное состояние (ведь для тренеров характерны те же предстартовые состояния, что и для спортсменов), имеющиеся сомнения, неуверенность в исходе спортивного соревно-

¹¹ Рыжкина, Ю. Е. Эксперимент; исследование внушаемости и внушающих воздействии в экстремальных условиях деятельности (по материалам изучения соревновательной деятельности в спорте): автореф. дис. ... канд. наук. — Л., 1977.

вания. Следует иметь в виду, что эмоции обладают заразительностью, передаются от тренера к спортсмену. Иногда сам тренер индуцирует свое эмоциональное состояние и свою неуверенность спортсмену, даже не подозревая об этом.

Практическое задание

Прочитайте статью из приложения 3. Подумайте, что позволило одержать победу нашим спортсменам, какие приемы использовал тренер?

4. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Межличностное и деловое общение в процессе спортивной деятельности

Цель занятия: сформировать понимание роли общения в успешности спортивной деятельности, продолжать отрабатывать технологию применения рефлексивного мышления для анализа собственной деятельности.

Занятие проводится в форме тренинга.

Перед началом занятия в группе обсуждаются условия проведения занятия и правила поведения участников тренинга.

Материал к занятию

1. Игра «Слепой и поводырь»

Упражнение невербальное, проводится в парах.

Задача поводыря: познакомить с «миром» (с комнатой, коридором, процессами, которые происходят в этом «мире», свойствами, назначением предметов).

Задача слепого: понять все то, что хочет показать поводырь, отслеживать свои внутренние ощущения (понял — не понял, что ощутил).

Обсуждение: каждый (по парам) высказывает свои ощущения от упражнения.

Вывод: педагог (тренер, учитель ФК) — это поводырь в мире спорта и вообще в жизни, он несет ответственность за то, куда он ведет воспитанника и каким образом (насильно или невнимательно, безрежливо и т. д.).

2. Работа по принятию ответственности

Задание 1: ответьте на вопрос: за кого в своей жизни я несу ответственность? Ответы запишите в тетради.

Задание 2 (выполняется в парах): выбрать три наименования, которые записали в тетради (задание 1), проговорить их со словосочетанием «Я должен...», проследить за своими ощущениями в этот момент.

Задание 3 (выполняется в парах): проговорите эти же фразы, только слово «должен» замените словом «хочу».

Обсуждение: каждый высказывает свои ощущения в процессе проговаривания конструкций «Я должен...» и «Я хочу...».

Вывод: за словом «хочу» стоит ответственность, за словом «должен» ее нет (как бы повелось так!).

Педагог (тренер или учитель ФК) несет ответственность не только за физическое развитие своих воспитанников, но и за моральное, эмоциональное. Тренер (учитель ФК) оказывает существенное влияние на формирование личности спортсмена (ученика), его эмоциональное состояние через общение с ним.

Существуют некоторые **формы непродуктивного общения** педагога с учеником, чаще всего они выражаются в «Ты-высказываниях».

Перечислим их:

1. Приказы, команды: «Делай, как я сказал!», «Сейчас же встать на место!». При этом у ребенка возникает ощущение своей незначительности, подавления.

2. Угрозы, предупреждения: «Пеняй на себя!», «Посмотрим, что ты будешь делать, когда я вызову твоих родителей!». Возникают страх, реакция защиты, чувство вины.

3. Мораль, нравоучения: «Ты обязан хорошо учиться!», «Пора бы самому знать, с какого места делать разбег!». Вызывает тоску, печаль, скуку, соответственно, протест.

4. Критика, обвинения, выговоры: «Что другого можно ожидать от вашей команды!», «Ты что язык проглотил?». Вызывает обиду.

5. Выспрашивание, расследование: «Лучше сам расскажи, ведь все равно узнаю!». Происходит вторжение в личное пространство.

6. Обзывание, высмеивание: «Посмотрим на нашего героя в деле».

Выход: «Я-высказывания» и слушание.

Если вы переполнены чувствами, но хотите быть услышанным, используйте «Я-высказывания».

4 шага «Я-высказывания»:

1. Обозначение ситуации без оценки и интерпретации.
2. Называние своего чувства, эмоции.
3. Обозначение потребности, связанной с этим чувством (потому что...).
4. Просьба, а не приказ или запрет. Она должна быть конкретной.

Задание по карточкам. Задание: перефразировать в «Я-высказывания».

Мы отметили, что в процессе продуктивного общения важным является слушание. Существует несколько приемов слушания, способствующих пониманию ученика:

Проговаривание. Мы дословно повторяем высказывание партнера. При этом типичны следующие вводные фразы: «Ты считаешь...», «Ты думаешь...» и др.

Перефразирование. Мы воспроизводим высказывание партнера в обобщенном виде, кратко формулируем самое важное в его словах. Типичны следующие вводные фразы: «Другими словами...», «То есть вы хотите...».

Интерпретация в виде идеи. Мы пытаемся вывести логические следствия из сказанного или выдвинуть предположение относительно причины этого высказывания. Типичны следующие вводные фразы: «Из того, что вы сказали, следует...», «Ты так считаешь, по-видимому, потому, что...».

3. Обучение тренеров умению преодолевать трудности педагогического общения¹²

Трудности педагогического общения

Инструкция: Сейчас вы ознакомитесь с типичными речевыми шаблонами в разговоре учителя (тренера) с учеником. Постарайтесь запомнить те из них, которые, по вашему мнению, использовал ваш тренер или учитель физкультуры в школе.

Список типов высказываний учителей физкультуры и тренеров ДЮСШ, не способствующих эффективному педагогическому общению со спортсменами и мешающих тренеру активно выслушивать учеников и понимать их запросы и ожидания:

- Приказы, команды: «Делай, как я тебе говорю!», «Сейчас же встать на место!» и др.
- Предупреждения, предостережения, угрозы: «Пеняй на себя!», «Посмотрим, что вы скажете, когда будете сдавать на оценку» и др.
- Моральные призывы, нравоучения, проповеди: «Ты обязан хорошо учиться!», «Как тебе не стыдно!» и др.
- Советы, готовые решения: «Я бы на твоём месте извинился», «Я в вашем возрасте делал так...» и др.
- Доказательства, логические доводы, «лекции»: «Пора бы знать, с какого места тебе удобнее делать разбег!», «Сколько ошибок! И все потому, что не слушаешь меня» и др.
- Критика, выговоры, обвинения: «Что другого можно ожидать от вашей команды!», «Ты как всегда...» и др.

¹² Задание подготовлено кандидатом психологических наук, доцентом Е. Е. Хвацкой.

- Обзывание, высмеивание: «Посмотрим на нашего «героя» в деле», «Что ты молчишь, будто язык проглотила?» и др.
- Догадки, интерпретация: «Я знаю, почему ты забываешь форму», «Я знаю, что ты врешь» и др.
- Выспрашивание, расследование: «Лучше сам скажи, ведь все равно узнаю» и др.
- Сочувствие на словах, уговоры, увещания: «Да перестань ты! Ничего страшного не случилось!», «Не обращай внимания» и др.
- Умение отшучиваться, уход от разговора: «Сейчас не до тебя. Подойди позднее», «Вечно у тебя вопросы» и др.

Задание: перефразируйте данные высказывания в эффективную форму общения.

4. Обучение тренеров педагогическим умениям выслушивать учеников и вести с ними воспитательную беседу¹³

Техники ведения беседы с учениками¹⁴

А. Техники беседы, не способствующие пониманию ученика

1. Негативная оценка — мы сопровождаем высказывания партнера (ученика) репликами типа: «Глупости ты говоришь...», «Опять ерундой занимаешься...», «Сколько можно тебе говорить...», «Ты что, не понимаешь, что делаешь...» и др. Студенты дополняют другими примерами.

2. Игнорирование — мы не принимаем во внимание то, что говорит собеседник (ученик), пренебрегаем его высказываниями или не обращаем на него внимания. Например, ученик мнетя около учителя после урока, тот пишет в журнале, не замечая попыток ученика привлечь к себе внимание. Студенты приводят примеры.

3. Эгоцентризм — мы пытаемся найти у партнера понимание только тех проблем, которые волнуют нас самих. У педагога это может проявляться в репликах типа: «Ты не успел приготовить задание, а у меня голова вчера болела целый день, но я же подготовилась к уроку...». Студенты пробуют привести примеры из собственного опыта.

¹³ Задание подготовлено кандидатом психологических наук, доцентом Е. Е. Хвацкой.

¹⁴ По И. Б. Дермановой, Е. В. Сидоренко.

Б. Промежуточные более эффективные техники

1. Выспрашивание — мы задаем партнеру (ученику) вопрос за вопросом, стараясь разузнать что-то, но не объясняем ему своих целей: «Нет, ты все-таки скажи», «Что случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты не делаешь?» и др. Для педагогов и родителей это очень типично, при этом у ребенка часто остается впечатление, что его допрашивали. Студенты дополняют примерами.

2. Замечания о ходе беседы — в ходе беседы мы вставляем реплики типа: «Пора приступить к делу» и др. Это характерно для обсуждения на педсовете, родительском собрании. В отношении к ученику это проявляется при его ответах на уроке (выполнении упражнения на уроке). Например, «Так, мы все ждем, когда же ты начнешь отвечать, а не гримасничать», «Теперь выполняем на оценку». Студенты дополняют своими примерами.

3. Поддакивание — мы сопровождаем высказывания партнера (ученика) репликами типа: «Да-да...», «Угу...», «Правильно». Это может проявиться на невербальном уровне, например когда партнер (преподаватель) кивает головой по ходу беседы или выслушивания ученика.

В. Техники беседы, способствующие пониманию ученика

1. Вербализация, ступень А — проговаривание. Мы дословно повторяем высказывание партнера (ученика). При этом типичны следующие вводные фразы: «Ты считаешь...», «Ты думаешь...» и др.

2. Вербализация, ступень Б — перефразирование. Мы воспроизводим высказывания партнера (ученика) в обобщенном виде, кратко формулируем самое важное в его словах. Типичны следующие вводные фразы: «Другим словами, ты считаешь...», «То есть вы хотите...» и др.

3. Вербализация, ступень В — интерпретация и развитие идеи. Мы пытаемся вывести логическое следствие из сказанного или выдвинуть предположение относительно причины этого высказывания. Типичны следующие вводные фразы: «Из того, что вы сказали, следует...», «Ты так считаешь, по-видимому, потому, что...».

Упражнение (проводится в подгруппах по три человека). Определяются говорящий, слушающий и супервизор. Говорящий рассказывает какую-то неординарную ситуацию из своей спортивной жизни или высказывает свое мнение на тему: «Понимать личность ученика — что это значит?» или «Искусство убеждать — в чем оно заключается?». Слушающий выслушивает его с помощью приемов хорошего слушания, а супервизор следит за ситуацией, фиксирует ошибки и

по окончании указывает на них. Затем студенты в подгруппах меняются ролями.

5. Анализ конкретных ситуаций в педагогическом общении тренера со спортсменами¹⁵

Задание: определите тип каждого высказывания тренера, оцените психологический эффект каждого высказывания. Измените высказывание тренера на эффективное.

Ситуация 1. Тренер С. А. начала занятие с напоминания о том, что занимающиеся должны были принести дневники спортсмена для проверки этих дневников. У спортсменки И. дневника не оказалось. Тренер заподозрила, что вопреки ее установкам дневник не ведется или находится в запущенном состоянии, и, не выявив причины невыполнения задания, отчитала И., заявив, что она — бездельница. В ответ И. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить дневник. Тогда преподаватель велела И. покинуть спортивный зал, на что спортсменка ответила: «И не подумаю!» «Раз так, я сама уйду!» — сказала тренер и ушла.

В возбужденном состоянии С. А. пришла к директору спортивной школы, все рассказала и заявила, что пока спортсменка не выйдет из зала, она не будет проводить занятие.

Директор попросила всех занимающихся перейти в соседний зал для продолжения учебно-тренировочного занятия, а И. попросила остаться. Во время занятия, которое проводилось без И., директор побеседовала с ней и выяснила, что дневник у учащейся есть, она систематически ведет записи в нем, но сегодня забыла его дома, а нагрубилла она тренеру из-за того, что та, не узнав причину отсутствия дневника, сразу начала ее оскорблять. Директору удалось убедить И. в том, что она была не права, что должна принести и показать дневник тренеру, извиниться перед ней и попросить разрешения присутствовать на занятиях.

После тренировки С. А. зашла к директору, и они вместе пришли к выводу, что тренер сама спровоцировала спортсменку на грубость.

Из данной ситуации вывод может быть следующим. Тренер совершила сразу несколько непозволительных ошибок: не выяснила причины отсутствия дневника у спортсменки, оскорбила ее, ушла из кабинета, обратилась за помощью к директору училища. Все эти по-

¹⁵ Ситуации предложены проф. А. Н. Николаевым.

ступки характеризуют тренера как педагогически и психологически неграмотного специалиста.

Поведение директора, напротив, свидетельствует о профессиональной компетентности, умении адекватно анализировать ситуацию и найти оптимальный путь разрешения конфликта. Здесь представлены два ярких противоположных примера того, как надо и как не надо поступать в подобных случаях.

Ситуация 2. Тренер, видя, что у перспективной спортсменки вдруг не получается относительно простой элемент техники выполнения упражнения, сказала: «Как развлекаться, так ты первая, а здесь детского упражнения выполнить не можешь». Спортсменка, ничего не ответив, выбежала из зала. А на следующий день пришла к директору спортивной школы и сказала, что в этой школе заниматься она больше не будет. Несмотря на уговоры директора, решения она не изменила, сказав, что не хочет заниматься спортом в школе, где тренеры не уважают спортсменов и оскорбляют их человеческое достоинство.

Директор школы сделал замечание тренеру и предложил извиниться перед учащейся, но та наотрез отказалась. Тренер не считает себя виноватой и говорит: «Мы должны давать объективную оценку занимающимся, и делать это надо при всех, чтобы все знали. Иначе они все не будут проявлять старательности на занятиях, а мы будем перед ними заискивать, нянчиться с ними только для того, чтобы они не ушли из нашей школы».

Многие тренеры были солидарны с этой точкой зрения, а вы?

Ситуация 3. Спортсмен, систематически опаздывающий на тренировки, приглашен вами для «крутой беседы» по поводу его дисциплины. Но неожиданно для себя вы — тренер данного спортсмена — сами опоздали и пришли на 20 мин позже назначенного времени. Спортсмен вас дождался и с любопытством ожидает, как вы себя поведете в создавшейся ситуации.

Ваши действия как тренера?

- Сразу же начну беседу и потребую от него объяснения по поводу опозданий.
- Оправдаюсь за свое опоздание, а потом начну беседу.
- Отменю беседу, перенесу ее на более удобный для меня момент.
- Попрошу извинения за опоздание и начну беседу.
- Попрошу извинения и использую свое опоздание для обоснования замечания.

Ниже по порядку приведены варианты возможных последствий выбранных тренером действий в ситуации 3.

- Что ж, начинайте, но воспитательный успех такого «лобового удара» сомнителен, так как учащийся может сказать: «Что вы от меня требуете? Сначала сами не опаздывайте!»

- Если вы хотите пользоваться авторитетом, то объяснитесь, но никогда не оправдывайтесь перед учащимися. Это признак слабости.

- Совершенно неправильный поступок, показывающий, что вы плохой воспитатель.

- Вот это правильно!

- Спортсмен после беседы с вами, возможно, скажет товарищам: «Тренер сегодня специально опоздал, чтобы я не опаздывал». Такой вариант возможен, но нежелателен.

4.2. Психология конфликтов в спортивных коллективах

Цель занятия: изучить понятие «конфликт в спорте», его типы, характеристики, способы разрешения и предупреждения; совершенствовать психологические умения: анализа и интерпретации ситуаций с позиции спортсмена и тренера.

Задание: изучите методику оценки психологического климата в спортивной команде (социометрия). Подумайте, в каких ситуациях и в каких видах спорта можно использовать данную методику для повышения результативности команды.

Социометрическая процедура в основном сводится к следующему: сначала определяется значимый критерий для оценки той или иной стороны межличностного взаимодействия, для чего формулируются вопросы, относящиеся к определенной реальной ситуации. Например: «С кем из спортивной секции ты бы хотел играть на соревновании?», «Кого из членов вашей группы ты бы хотел иметь соседом по квартире?», «Кого бы ты пригласил на день рождения?» и т. д. Вопрос, не связанный с конкретной деятельностью, например: «Кто из членов спортивного коллектива вам товарищ?» — является слабым критерием. Таких неконкретных формулировок следует избегать. Вопросы заносятся на специальную карточку и сообщаются устно, при этом на карточку заносятся только ответы, т. е. фамилии (или их кодовые обозначения) выбранных членов группы. Число выборов может соответствовать количеству членов обследуемой группы, но может быть ограниченным до 3–5 выборов.

Ниже приводится один из вариантов социометрической карточки. Сверху справа указывается фамилия (или кодовый знак) того, кто выбрал, слева — фамилии (или кодовые обозначения) тех, кого выбрали, в порядке очередности.

1. Кузнецов В.	Лебедев А.
2. Иванов А.	
3. Александров О.	

Существуют два взаимодополняющих друг друга способа графической обработки результатов — социоматрица и социограмма.

Социоматрица внешне напоминает турнирную таблицу спортивных соревнований. По вертикали записываются под номерами по алфавиту фамилии (или кодовые обозначения) всех членов изучаемой группы, по горизонтали — только их номера. На соответствующих перечислениях цифрами 1, 2, 3 и т. д. обозначают тех, кого выбрал каждый испытуемый в первую, вторую, третью очередь. Взаимный выбор обводится кружком.

Один из видов социоматрицы представлен в таблице.

Таблица

Вариант социометрии

№	ФИО	1	2	3	4	5
	А		1	3		2
	Б	3		1	2	
	В	1			3	2
	Г	1	2	3		
	Д	3	2		1	
	Количество выборов	4	3	4	3	3
	Количество взаимных выборов	2	2	2	1	0

На основе социоматрицы возможно построить социограмму — карту социометрических выборов. Данная карта может иметь вид щита, состоящего из четырех концентрически расположенных окружностей. В первом круге располагаются испытуемые, получившие 6 и более выборов, во втором — 3–5 выборов, в третьем — 1–2 выбора, в четвертый круг попадают не получившие ни одного выбора.

Концентрическая социограмма представлена на рисунке. Таким образом, члены спортивной команды, расположившиеся в первом и втором кругах, занимают благоприятное положение в группе, а спортсмены, оказавшиеся в третьем и особенно в четвертом круге, находятся в неблагоприятном положении. Следовательно, чем ближе

к центру круга располагается член группы, тем выше его положительный статус, и наоборот.

Характеристики индивидуальных социально-психологических свойств личности в роли члена группы могут быть изменены количественно.

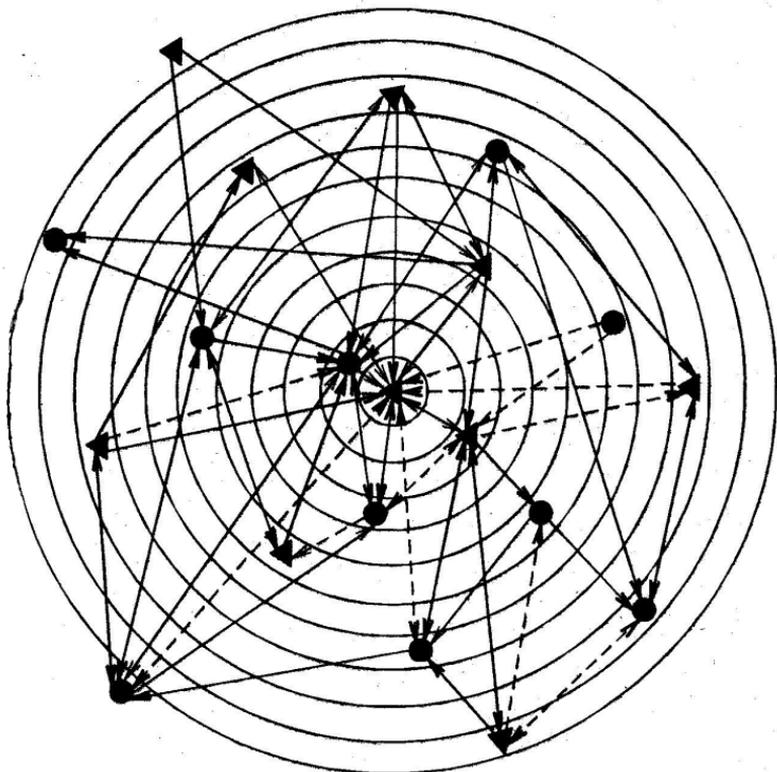


Рис. 3

Социограмма

*Информационно-методический материал*¹⁶

Следует различать конфликтные ситуации и конфликты. Конфликтная ситуация — это возникновение разногласий, то есть столкновение желаний, мнений, интересов. Конфликтная ситуация бывает при дискуссии, споре, отстаивании своих интересов. Спор — это такая дискуссия, когда ее участники не просто обсуждают проблему,

¹⁶ Материал взят из кн. Е. П. Ильина «Психология спорта». — СПб. : Питер, 2008.

а «кровно» заинтересованы в ее решении в свою пользу при несогласии другой стороны. Однако для спора, как и для дискуссии, характерными являются уважение сторон друг к другу, проявление ими такта.

Конфликт — это отрицательные взаимные отношения, возникающие при столкновении желаний, мнений; это отягощенные эмоциональным напряжением и «выяснением отношений» разногласия между людьми.

Фазы развития конфликта

Выделяют две фазы развития конфликта: конструктивную и деструктивную.

Для конструктивной фазы характерна неудовлетворенность собой, оппонентом, беседой, совместной деятельностью. Она проявляется, с одной стороны, в стиле ведения разговора: повышенный эмоциональный тон речи, упреки, оправдания, игнорирование реакции партнера; с другой — в неречевых характеристиках поведения: уход от разговора, прекращение совместной деятельности или ее нарушение, замешательство, внезапное увеличение дистанции с партнером по общению, принятие закрытой позы, отведение взгляда, неестественность мимики и жестикуляции.

При этом беседа остается в рамках делового обсуждения, разногласия не принимают необратимого характера, оппоненты контролируют себя.

Деструктивная фаза конфликта начинается, когда взаимная неудовлетворенность оппонентов друг другом, способами решения вопроса, результатами совместной деятельности превышает некий критический порог и совместная деятельность или общение становятся неконтролируемыми.

Эта фаза может иметь две стадии. Первая психологически характеризуется стремлением зависеть свои возможности и занизить возможности оппонента, самоутвердиться за его счет. Она связана также с необоснованностью критических замечаний, с пренебрежительными репликами, взглядами, жестами в сторону оппонента. Эти реакции воспринимаются последним как личное оскорбление и вызывают противодействие, то есть ответное конфликтное поведение.

Конфликтное поведение учеников выражается в действиях и поступках, направленных на то, чтобы из чувства протеста прямо или косвенно препятствовать достижению тренером своей цели и намерений. Упорство тренера в осуществлении своих намерений вызывает еще большее сопротивление спортсмена в виде разных форм протеста

и непослушания. Если тренер не меняет свою тактику взаимоотношений с учеником, то такие столкновения становятся систематическими, а негативизм ученика — все более упорным. Возникает уже не острый, а хронический конфликт, переходящий во вторую стадию деструктивной фазы.

Эта стадия, недопустимая во взаимоотношениях тренера с учениками, характеризуется повышением активности оппонентов при резком ослаблении самоконтроля, нарушением восприятия реакций партнера вплоть до полного искажения смысла его слов и жестов, уходом от предмета спора и переходом на личности и оскорбления. На этой стадии конфликтующие стороны уже не могут самостоятельно вернуться к конструктивному обсуждению проблемы. Процесс становится неуправляемым и необратимым. Остается только одно — расстаться.

Типы поведения в конфликте

При общении в конфликтных ситуациях выделяют три типа поведения, в соответствии с которыми людей делят на «практиков», «собеседников» и «мыслителей».

«Практики» руководствуются правилом: нападение — лучшая защита, «собеседники» считают, что лучше плохой мир, чем хорошая война, а «мыслители», не признавая своего поражения, рассуждают так: «Пускай думает, что он победил».

«Собеседникам» свойственна общительность, поэтому они чувствительны к изменениям настроения партнера по общению и своевременно пытаются сгладить возникшее недоразумение, снять напряженность в отношениях, стараются не затрагивать глубинные чувства собеседника.

«Практик» в силу действенности своих побуждений, стремясь обязательно добиться нужного ему результата, склонен недооценивать последствия конфликта. Он не чувствителен к недомолвкам: если у него возникает конфликт с собеседником, то это значит, что речь идет о принципиальных для него противоречиях.

«Мыслитель» более осторожен в действиях, он больше продумывает логику своего поведения, выстраивает сложную систему доказательств собственной правоты и неправоты оппонента. В широком кругу общения более дистантен в отношениях, поэтому ему сложнее попасть в конфликтную ситуацию, зато глубина конфликта и степень включенности в него у «мыслителя» будут большими.

Управление конфликтами

Часто на тренировках конфликты возникают между юными спортсменами из-за нехватки спортивного инвентаря, завладения спортивной площадкой, по поводу правильности забитого мяча и т. п. Мальчики часто выясняют конфликтные отношения посредством прямой физической агрессии (отнимают предмет спора, дерутся), в то время как девочки — посредством бойкота, споров. Они более злопамятны и чаще используют косвенную вербальную агрессию (наговаривают друг на друга).

Тренер должен вмешаться в этот конфликт и прекратить его. Для этого существует несколько способов:

- устранить реальный предмет спора (например, мяч для игры);
- привлечь в качестве арбитра незаинтересованное лицо, выяснив готовность конфликтующих сторон подчиниться его решению;
- целенаправленно и последовательно сократить количество конфликтующих участников;
- создать условия, при которых конфликтующие стороны не могли бы вступить в непосредственное взаимодействие (драку);
- выяснить у конфликтующих, как бы они сами разрешили данный конфликт, попытаться изменить их представление о конфликте (придать предмету конфликта меньшую значимость; показать негативные стороны конфликта и его последствий для самих конфликтующих, для людей, мнением которых они дорожат; показать, как данный конфликт выглядит со стороны);
- изменить отношение одного конфликтующего к другому (уменьшить роль в конфликте противоположной стороны);
- убедить в необходимости уступки другому ученику: «Ты мальчик, поэтому должен, как джентльмен, уступить девочке.»;
- попытаться представить причину конфликта в юмористическом или гротескно-сатирическом виде.

Конфликты в командах опытных спортсменов имеют другую природу. Наличие умеренно выраженных конфликтов чаще всего свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, на достижение цели, чем на межличностные отношения. Эти «здоровые» конфликты обычно характерны для команд, выступающих успешно. Задача тренера — не бояться таких конфликтов, а разобраться вместе с командой в сути конфликта и найти пути его разрешения.

*Принципы и упражнения
для формирования командной сплоченности¹⁷*

Современные исследования показывают, что для получения адекватных представлений о влиянии показателей командной сплоченности игроков на успешность их совместных действий необходимо учитывать комплексный характер сплоченности и выбирать методики, позволяющие оценивать такие ее виды, как:

- межличностное притяжение, обусловленное заданием;
- межличностное притяжение, обусловленное личной симпатией;
- групповая интеграция, обусловленная заданием;
- привлекательность группы, обусловленная личными симпатиями и сходством ценностных установок ее членов.

Взаимосвязь разных видов командной сплоченности с соревновательной успешностью команды. Если основываться на обобщенных показателях индивидуальной подготовленности игроков и групповой сплоченности, то можно сделать вывод о сильном влиянии первых и слабом влиянии вторых на показатели индивидуальных и групповых игровых действий. Однако более тщательный анализ показывает, что разные виды групповой сплоченности имеют разнонаправленную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий.

Противоречивые данные, касающиеся взаимосвязи групповой сплоченности с успешностью деятельности (Кретти Б. Д., 1978; Параносич В., Лазаревич Л., 1977; Martens R., 1970), являются, скорее всего, иллюзией, вызванной разнонаправленным характером связи разных видов групповой сплоченности и успешности командных действий.

Специальное исследование, выполненное под нашим руководством А. Л. Вавиловым на материале команд «Студенческой баскетбольной лиги» (СБЛ), показало, что виды командной сплоченности, обусловленные заданием, имеют прямую связь, а основанные на личных симпатиях к партнерам — обратную связь с результативностью индивидуальных и командных игровых действий. Это позволяет сделать вывод о необходимости уделять особое внимание в учебно-тренировочном процессе вопросам изучения и развития деловых компонентов командной сплоченности. При этом следует учитывать, что ряд спортивных специалистов высказывает гипотезу о «круговом

¹⁷ Яхонтов, Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие. — СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. — С. 43–50.

характере» связи между уровнем командной сплоченности и командным результатом — успех команды ведет к повышению сплоченности, что, в свою очередь, повышает командный результат.

Первый принцип может быть определен как принцип повышения мотивации игроков команды. Для реализации этого принципа используется ряд средств.

Внесение положительных эмоций в тренировочный процесс. А. Я. Гомельский писал: «Без этого не будет веселого, боевого настроения ни в повседневной жизни, ни в тренировочной работе, ни в матче, не появится вера в свои силы, в успех коллектива».

Положительные эмоции при выполнении упражнений формируются разными методами. Например, игроки получают удовольствие при выполнении упражнений на развитие реакции (типа «следуй за лидером»), если лидер будет придумывать свои собственные неожиданные действия. Иногда проигрывание музыки или присутствие зрителей во время тренировки способствует достижению этой цели.

Методы оценивания личного вклада каждого игрока в командный результат. Данный метод требует от тренера обязательных расчетов коэффициента эффективности игровых действий каждого игрока после каждой игры и вывешивание этой информации на стенде в спортивном зале, что свидетельствует о высокой значимости такого подхода для формирования оптимальной мотивации игроков к тренировочной и соревновательной деятельности. Существенную помощь в реализации данного метода тренеру может оказать спортивный психолог, знающий данный вид спорта. Опыт показал, что вначале ряд игроков скептически относился к этой информации, демонстрируя, внешне по крайней мере, свое безразличие. Вскоре ревнивые вопросы и споры относительно получаемых оценок становятся свидетельством их личной заинтересованности в лучших показателях и, соответственно, в результатах более высокого оценивания своего вклада в командные усилия. Позднее эта практика стала настолько привычной в команде, что неудовольствие вызывают случаи, когда по тем или иным причинам информацию о личном вкладе каждого игрока в командные усилия представить не удается.

Метод постановки количественных игровых целей. Этот подход был позаимствован у Бобби Найта (Knight B., 1977). Имеется в виду установление количественных критериев для нападения команды (броски с игры — 52%; штрафные броски — 80%; потери — не больше 10 на команду), для защиты (не дать сопернику набрать больше 65 очков за игру; не дать сопернику превысить 42% результативности в бросках с игры; не дать ни одному из игроков соперника

набрать больше 20 очков; заставить соперника сделать 24 потери) и постановка комбинированных целей (забить первыми в каждой половине игры, забрать не менее 58% всех отскоков, сфолировать не больше 16 раз, сделать на 12 бросков больше, чем соперник).

Второй принцип был определен как принцип повышения осмысленности выполняемых заданий. Реализация этого принципа предполагает использование следующих методических приемов.

Преимственность в подборе упражнений. Выполнение более трудных упражнений, чем требует игра, является одним из способов применения этого принципа. Например, можно заставить игрока играть в защите в утрированно низкой стойке, удерживая руки за спиной. Это вынуждает его передвигаться быстро, как только можно. Или можно потребовать, чтобы нападающие играли только слабой рукой, чтобы дать преимущество защите. В упражнениях для совершенствования нападения тренер может чередовать уровень активности защиты, начиная с пассивной защиты на первой неделе, переходя к обычной защите на второй и прессингу на третьей неделе. Преимственность будет заключаться и в том, что, работая над подбором, например, разумно дальше перейти к первой передаче в нападении быстрым прорывом. Когда игроки упражняются в бросках, можно добавить последующее смещение назад для подстраховки возможного быстрого прорыва и т. д. Поняв суть принципа, тренер легко может составлять подобного рода связки.

Поощрение самостоятельности мышления. Использование двух мячей в упражнении для совершенствования передач в парах заставляет игроков думать, как и в какой момент сделать передачу, чтобы избежать потери мяча. Они могут передавать мяч снизу вверх или со стороны на сторону, проявляя при этом самостоятельное мышление. Для реализации этого методического приема идеально подходит выполнение упражнений в импровизированном нападении по установленным правилам. Они учат игроков реагировать на специфические защитные построения, вместо того чтобы отрабатывать специальные, для этих случаев, взаимодействия позиционного нападения. При разборе итогов выполнения данной серии упражнений тренер поощряет стремление игроков к творческому поиску в выборе наиболее эффективных тактико-технических действий.

Мысленная тренировка игровых взаимодействий. Мысленная тренировка осваивается игроками сначала под руководством тренера во время тренировки, а затем хорошо мотивированный игрок может проводить ее самостоятельно в любое время. Особенно полезно ис-

пользовать данный методический прием в условиях учебно-тренировочного сбора, а в период соревнований проводить его в постели перед сном. Мысленная тренировка помогает игроку совершенствовать командные взаимодействия, устраняет возможную излишнюю тревожность игрока.

Третий принцип был определен как принцип адекватности тренировочных и соревновательных условий. Для его реализации на примере игры в баскетбол предлагаются следующие упражнения.

Упражнение 1. Моделирование соревновательных условий. Этот подход предусматривает соблюдение всех атрибутов официальной игры при проведении тренировочных игр — судейство, ведение официальной статистики. Броски с сопротивлением более эффективны с этой точки зрения, чем без сопротивления. В соответствии с этим подходом упражнения в моделировании игровых условий должны быть организованы таким образом, чтобы в них всякий раз воспроизводились игровые ситуации оказания сопротивления.

Упражнение 2. Нападение против зонной защиты. Является одним из важных моментов, требующих постоянного выполнения упражнений. Упражнение в треугольнике является одним из примеров таких упражнений. Команда делится на пятерки: трое в нападении и двое в защите. Тройка формирует треугольник, обычный для нападения против зоны. Один из защитников прессингует игрока с мячом. Второй, располагаясь между двух потенциальных получателей, старается предугадать направление передачи. После успешной передачи защитники меняются ролями. По истечении 30 секунд тренер подает сигнал для смены нападающих и защитников.

Упражнение 3. Состязательность тренировочных заданий. В данном упражнении необходимо использование секундомера для регистрации коротких интервалов времени, во время которых два или три игрока стремятся быстрее выполнить задание, что является одним из средств реализации этого подхода на практике. Например, упражнение в бросках, при выполнении которого игрок должен сделать пять бросков в прыжке с линии штрафного броска при сопротивлении в течение 30 сек, полностью отвечает требованию соревновательной концепции при выполнении баскетбольных упражнений. Постоянное поощрение победителей в упражнениях небольшими наградами (аплодисментами всех членов команды) и одновременно небольшое наказание проигравших (символические в количественном отношении отжимания от пола) — другой путь дать игрокам почувствовать, что они соревнуются.

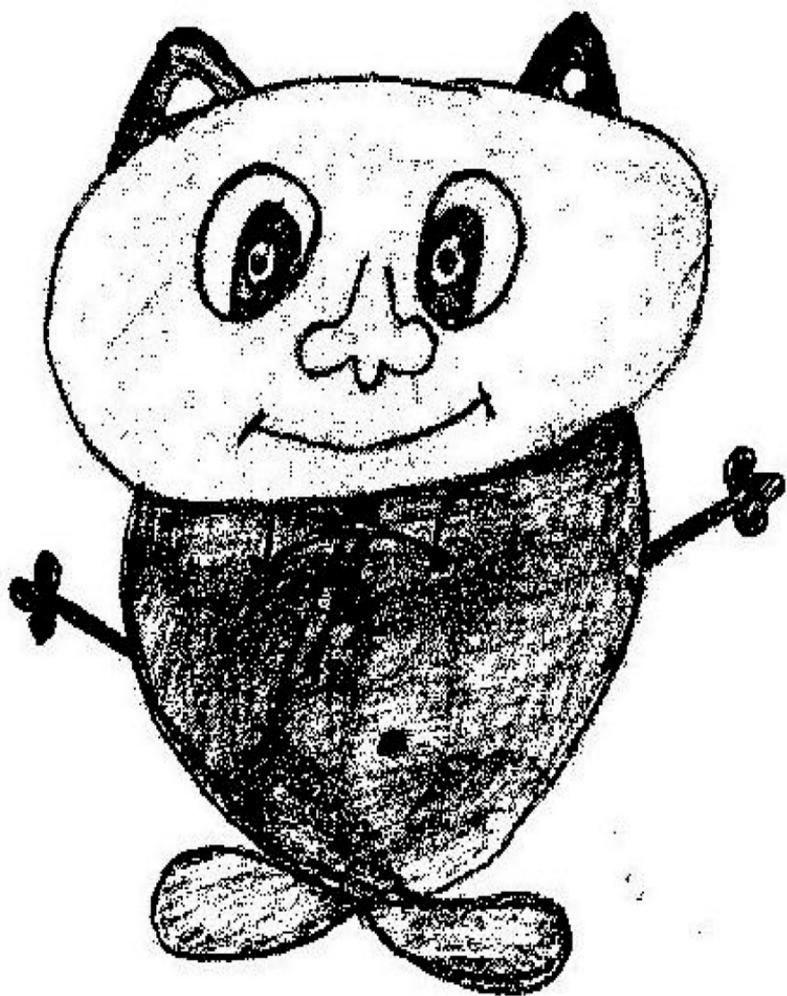
Упражнение 4. Оптимальная трудность тренировочных заданий. Это, пожалуй, самый важный, но и самый трудный для осуществления подход. Именно в силу значения слова «оптимальный». Чтобы получить тренирующий эффект, тренер должен нагружать игроков, но он не должен переусердствовать в тренировочных нагрузках. Тем не менее Бобби Найт советует передвигаться на полной скорости, не ходить пешком, избегать простоев при смене упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Материал для анализа к методике «Несуществующее животное»







Приложение 2

Методика изучения агрессивности спортсмена.

Опросник А. Басса и А. Дарки

Инструкция. Прочитав или прослушав зачитываемые утверждения, подумайте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте в протоколе опыта одним из четырех возможных ответов: «да», «пожалуй, да», «пожалуй, нет», «нет».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.

23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: никогда не доверять чужакам.
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.

55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорят правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ к опроснику и обработка данных

При обработке данных в обычных условиях ответы «да» и «пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «нет» и «пожалуй, нет» (суммируются как ответы «нет»).

Физическая агрессивность (ФА): 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+. Коэффициент = 11.

Вербальная агрессивность (ВА): 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-. Коэффициент = 8.

Косвенная агрессивность (КА): 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49+, 56+, 63+. Коэффициент = 13.

Негативизм (Н): 4+, 12+, 20+, 28+, 36-. Коэффициент = 20.

Раздражение (Р): 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+. Коэффициент = 9.

Подозрительность (П): 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-. Коэффициент = 11.

Обида (О): 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+. Коэффициент = 13.

Чувство вины (ЧВ): 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+. Коэффициент = 11.

Для получения итогового показателя по каждой шкале теста необходимо сумму баллов по шкале умножить на величину *коэффициента*, указанного в ключе для каждой шкалы теста в бланке листа ответов по вопросам теста.

Индексы по итогам тестирования

Индекс агрессивности:

$$(ИА) = (\sum_{ФА} + \sum_{ВА} + \sum_{КА})/3,$$

где $\sum_{ФА}$ — итоговая сумма баллов по шкале «1»; $\sum_{ВА}$ — итоговая сумма баллов по шкале «2»; $\sum_{КА}$ — итоговая сумма баллов по шкале «3».

Индекс враждебности:

$$(ИБ) = (\sum_{н} + \sum_{р} + \sum_{п} + \sum_{0})/4,$$

где $\sum_{н}$ — итоговая сумма баллов по шкале «4»; $\sum_{р}$ — итоговая сумма баллов по шкале «5»; $\sum_{п}$ — итоговая сумма баллов по шкале «6»; \sum_{0} — итоговая сумма баллов по шкале «7».

Интерпретация полученных данных

Физическая агрессивность — использование физической силы против другого лица.

Вербальная агрессивность — выражение негативных чувств как через форму словесного обращения (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань и пр.).

Косвенная агрессивность — использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, молвы, слухов, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, но адресно направленных на других лиц невербальных реакций — гримасы, сдавленные крики, топание ногами, сжимание челюстей и пр.

Негативизм — оппозиционная форма поведения как элемент скрытой враждебности, направленная обычно против какого-то авторитета, руководителя, организации, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, инструкций, представителей власти и пр.

Раздражительность — склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости в общении.

Подозрительность — склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающая из убеждения, что окружающие намерены или потенциально могут причинить вред.

Обидчивость — проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, мести, недовольства кем-то или всем миром за действительные или мнимые страдания.

Чувство вины (аутоагрессия) — поступки и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает плохо, во вред другим людям, испытывает нравственные страдания совести за совершенные грехи.

Приложение 3

Методика измерения тревожности Спилбергер — Ханина

Вводные замечания. Личностная тревожность спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Выделяют два вида тревожности: 1) реактивная тревожность — характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации; 2) личностная тревожность как проявление нейротизма. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием у личности невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Для спортсменов тревожность не является изначально негативной чертой личности или фактором неудачи в соревнованиях. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность подготовки личности к какой-то ответственной деятельности — экзамену, соревнованию, принципиальному решению в жизни, рискованному поступку и пр.

Тревожность в той или иной мере свойственна всем людям, участвующим в спорте и ориентированным на успех или избегание неудачи в соперничестве в соревнованиях. При этом, как это ни странно, существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги» для каждого спортсмена, мобилизующий его на достижение наилучшего в данных условиях результата спортивной деятельности. Уровень переживаемого человеком состояния тревожности можно измерить методом самооценки, но при этом нужно иметь в виду, что у большинства людей имеется врожденный фоновый уровень тревожности — личностная тревожность (ЛТ), а у других людей наряду с этим может возникать особо острое состояние тревожности, обусловленное переживанием чувства ответственности как реакции сознания спортсменов на ожидаемые результаты их действий в конкретных условиях предстоящей соревновательной деятельности. Такую тревожность называют реактивной (РТ) или ситуативной, поскольку она исчезает вместе с соревновательной ситуацией, ее вызвавшей. Спортивные соревнования, как правило, возбуждают в спортсменах состояние реактивной тревожности (РТ), которая, однако, может наслаиваться на личностную тревожность (ЛТ), усугубляя тем самым предстартовое состояние спортсмена. Тренеру, как и самому спортсмену, полезно уметь разделить в своем сознании эти два

вида тревожности, с тем чтобы легче справиться с ними и выступить в соревнованиях на уровне своих реальных возможностей.

Методика исследования. Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1–20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21–40) тревожность.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала ситуативной тревожности

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Шкала личной тревожности

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастливым	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле

$$T_p = E_{pn} - E_{po} + 50,$$

где T_p — показатель реактивной тревожности; E_{pn} — сумма баллов по прямым вопросам (3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18); E_{po} — сумма баллов по обратным вопросам (1, 2, 5, 8, 10, 11, 13, 16, 19, 20).

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула

$$T_l = E_{ln} - E_{lo} + 35,$$

где T_l — показатель личностной тревожности; E_{ln} — сумма баллов по прямым вопросам (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40); E_{lo} — сумма баллов по обратным вопросам (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов — низкая,
- 31–44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Приложение 4

Диагностика акцентуации характера. Методика Шмишека — Леонгарда

Согласно теории «акцентуированных личностей», существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда):

1. *Гипертимные* — личности со склонностью к повышенному настроению.

2. *Застревающие* — со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям.

3. *Эмотивные*, аффективно лабильные.

4. *Педантичные*, с преобладанием черт ригидности, педантизма.

5. *Тревожные*.

6. *Циклотимные*, со склонностью к депрессивному реагированию.

7. *Демонстративные*, с истерическими чертами характера.

8. *Возбудимые*, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений.

9. *Дистимичные*, с наклонностью к расстройствам настроения.

10. *Экзальтированные*, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуации свойств характера относятся:

— *демонстративность* (в патологии: психопатия истерического круга);

— *педантичность* (в патологии: ананкастическая психопатия);

— *возбудимость* (в патологии: эпилептодные психопаты);

— *застревание* (в патологии: паранояльные психопаты).

Остальные виды акцентуаций относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину аффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Акцентуации

1. *Гипертимность*. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения — «патологический счастливец». В патологии — невроз навязчивых состояний.

2. *Застревание* — склонность к «застреванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии — паранояльный психопат.

3. *Эмотивность*. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. *Педантичность*. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли — крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии — эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. *Тревожность*. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недоценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. *Циклотимность*. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение непродолжительно, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные (см. п. 1).

7. *Демонстративность*. В патологии — психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость — чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду — могут быть определены чисто внешне.

8. *Возбудимость*. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии — эпилептоидная психопатия.

9. *Дистимичность*. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. *Экзальтированность*. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Вопросы

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли вы начинаете плакать?
4. Возникает ли у вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и прибегаете ли вы к проверке, правильно ли все было сделано?
5. Были ли вы в детстве таким же смелым, как ваши сверстники?
6. Часто ли у вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что вас лучше не трогать?
9. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?

11. Способны ли вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для вас?
12. Предприимчивы ли вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требуем ли ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают вас педантичным?
20. Очень ли зависит ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли вас ваши знакомые?
22. Часто ли вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли вы свои интересы, когда по отношению к вам допускается несправедливость?
27. Хвастаетесь ли вы иногда?
28. Смогли бы вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли вы это поправить?
30. Боялись ли вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли вам быть одним из лучших в вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли вы впадаете в гнев?
34. Способны ли вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у вас состояния, когда вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли вы спокойно смотреть на кровь?

40. Нравится ли вам работа, когда только вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспokoит ли вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую темную комнату?
43. Предпочитаете ли вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли вы в детстве из дому?
47. Обычно вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли вы любите животных?
53. Случалось ли вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспokoили ли вас когда-нибудь мысли, что с вами или с вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит ваше настроение от погоды?
56. Трудно ли вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что у вас на глазах выступят слезы?

65. Часто ли вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение вы придаете тому, что каждая вещь в вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у вас бывают головокружения?
73. Часто ли вы смеетесь?
74. Сможете ли вы относиться к человеку, о котором вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить ваше настроение?
81. Охотно ли вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у вас переходы от веселого настроения к тоскливому?
85. Можете ли вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых сознаете?
89. Могли ли вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?

91. Часто ли у вас бывают страшные сновидения?

92. Бывают ли у вас иногда такие навязчивые мысли, что если вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?

93. Становитесь ли вы веселее в обществе веселых людей?

94. Вы — человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.

95. Совершаете ли вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?

96. В беседах вы больше молчите, чем говорите?

97. Могли бы вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой вы на самом деле?

Обработка результатов

Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

Свойства характера	Коэффициент	«ДА» № вопросов	«НЕТ» № вопросов
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	—
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	—
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Застревание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	—
Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	—
Ложь	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО КУРСУ

1. *Ильин, Е. П.* Психология спорта. — СПб. : Питер, 2008.
2. *Попов, А. Л.* Психология : учеб. пособие для физкультурных вузов. — М. : Наука, 2001.
3. *Гогунов, Е.* Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Гогунов, Б. И. Мартыянов. — М. : Издат. центр «Академия», 2000.
4. *Сурков, Е. Н.* Психомоторика спортсмена. — М. : ФиС, 1984.
5. *Сурков, Е. Н.* Антиципация в спорте. — М. : ФиС, 1982.
6. *Озеров, В. П.* Психомоторные способности человека. — Дубна : Феникс+, 2002.
7. *Хьелл, Л.* Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. — СПб. : Питер, 1997.
8. *Майерс, Д.* Социальная психология. — СПб. : Питер, 1997.
9. *Ханин, Ю. Л.* Психология общения в спорте. — М. : ФиС, 1980.
10. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия по психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002.
11. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002.
12. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть! — М. : ФиС, 1978.
13. *Баландин, В. И.* Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. — М. : ФиС, 1986.
14. *Белкин, А. А.* Идеомоторная подготовка в спорте / А. А. Белкин. — М. : ФиС, 1983.
15. *Вяткин, Б. А.* Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. — М. : ФиС, 1978.
16. *Вяткин, Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М. : ФиС, 1981.
17. *Генов, Ф.* Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена / Ф. Генов. — М. : ФиС, 1971.
18. *Геселевич, В. А.* Предстартовое состояние спортсмена / В. А. Геселевич. — М. : ФиС, 1969.
19. *Гиссен, Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте. — М. : ФиС, 1973.
20. *Гиссен, Л. Д.* Время стрессов. — М. : ФиС, 1990.
21. *Горбунов, Г. Д.* Учитесь управлять собой. — Л., 1976.
22. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта. — М. : ФиС. 1986.

23. *Джамгаров, Т. Т.* Лидерство в спорте / Т. Т. Джамгаров, В. И. Румянцева. — М. : ФиС, 1983.
24. *Ильин, Е. П.* Психофизиология физического воспитания. Деятельность и состояния. — М. : Просвещение, 1980.
25. *Ильин, Е. П.* Психофизиология физического воспитания. Факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности. — М. : Просвещение, 1983.
26. *Ильин, Е. П.* Психология физического воспитания. — М. : Просвещение, 1987 ; СПб., 2000.
27. *Келлер, В. С.* Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — М. : ФиС, 1977.
28. *Кретти, Б. Дж.* Психология в современном спорте. — М. , 1978.
29. *Марищук, В. Л.* Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 1982.
30. *Марищук, В. Л.* Информационные аспекты управления спортсменом / В. Л. Марищук, Л. К. Серова. — М. : ФиС, 1983.
31. *Мартенс, Р.* Социальная психология и спорт. — М., 1979.
32. *Матвеев, Л. П.* Спортсменам о спортивной форме / Л. П. Матвеев, В. В. Михайлов. — М. : ФиС., 1962.
33. *Найдиффер, Р. М.* Психология соревнующегося спортсмена. — М. : ФиС, 1979.
34. *Николаев, А. Н.* Психология тренера в детско-юношеском спорте. — СПб., 2005.
35. *Параносич, В.* Психодинамика спортивной группы / В. Параносич, Л. Лазаревич. — М. : ФиС, 1977.
36. *Пилюян, Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. — М. : ФиС, 1984.
37. *Плахтиенко, В. А.* Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. — М. : ФиС, 1983.
38. *Пуни, А. Ц.* Очерки психологии спорта. — М. : ФиС, 1959.
39. *Пуни, А. Ц.* Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. — М. : ФиС, 1969.
40. *Пуни, А. Ц.* Волевая подготовка в спорте. — М. : ФиС, 1969.
41. *Пуни, А. Ц.* Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. — Л., 1973.
42. *Родионов, А. В.* Психология спортивного поединка. — М. : ФиС, 1968.
43. *Родионов, А. В.* Спортсмен прогнозирует решение. — М. : ФиС, 1971.

44. *Родионов, А. В.* Психодиагностика спортивных способностей. — М. : ФиС, 1973.
45. *Родионов, А. В.* Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М. : ФиС, 1983.
46. *Сафонов, В. К.* Агрессия в спорте. — СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003.
47. *Синглер, Р. Н.* Мифы и реальность в психологии спорта. — М., 1980.
48. Словарь-справочник. — М. : Физкультура, образование и наука, 1996.
49. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. — СПб. : Питер, 2002.
50. *Станкин, М. И.* Учитель физической культуры: личность, общение. — М., 1993.
51. Стресс и тревога в спорте. — М. : ФиС, 1983.
52. *Толочек, В. А.* Стили деятельности: модель стилей с изменяемыми условиями деятельности. — М., 1992.
53. *Цзен, Н.* Психотехнические игры в спорте / Н. Цзен, Ю. Пахоменко. — М. : ФиС, 1985.
54. *Шадрин, В. М.* Психологические основы формирования двигательного навыка. — Казань : Изд-во Казанского университета, 1978.
55. *Шайхтдинов, Р. З.* Личность и волевая готовность в спорте. — М. : ФиС, 1987.
56. *Черникова, О. А.* Соперничество, риск, самообладание в спорте. — М. : ФиС, 1980.
57. *Черникова, О. А.* Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. — М. : ФиС, 1971.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	4
1.1. Психологическая компетентность специалиста в современном мире спорта.....	4
1.2. Возрастные особенности занимающихся физической культурой и спортом.....	16
1.3. Мотивация и мотивы спортивной деятельности.....	17
1.4. Мотивация занятий физической культурой.....	25
1.5. Психомоторика	28
1.6. Вопросы для контроля по теме «Психологические особенности спортивной деятельности»	31
2. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	32
2.1. Ощущение и восприятие	32
2.2. Внимание в спортивной деятельности	36
«Палець».....	38
«Хромая обезьяна».....	39
«Дыхание».....	40
«Сверхвнимание».....	41
2.3. Память. Мышление. Воображение.....	41
2.4. Вопросы для контроля по теме «Познавательные психические процессы»	56
3. ХАРАКТЕРИСТИКИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА.....	58
3.1. Предстартовые эмоциональные состояния спортсменов	58
3.2. Индивид и Личность. Темпераментальные характеристики человека, их проявление в поведении и общении	61
3.3. Характер в спорте	69
3.4. Личностные особенности спортсменов. Эмоциональные состояния.....	77
3.5. Психологическая подготовка к соревнованиям	85
3.6. Психологическое сопровождение спортсмена во время соревновательной борьбы.....	95
4. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	99
4.1. Межличностное и деловое общение в процессе спортивной деятельности	99
4.2. Психология конфликтов в спортивных коллективах	106

ПРИЛОЖЕНИЯ	117
Приложение 1	117
Приложение 2	120
Приложение 3	125
Приложение 4	130
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО КУРСУ	137

Светлана Владимировна СОКОЛОВСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
Учебное пособие
Издание третье, стереотипное

Редакция
медицинской литературы

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, 1, лит. А.
Тел.: (812) 412-92-72, 336-25-09.
Бесплатный звонок по России: 8-800-700-40-71

Подписано в печать 14.05.21.
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108^{1/32}.
Печать офсетная. Усл. п. л. 7,56. Тираж 50 экз.
Заказ № 638-21.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в АО «Т8 Издательские Технологии».
109316, г. Москва, Волгоградский пр., д. 42, к. 5.