

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический  
университет имени Максима Танка»

Кафедра психологии

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии

\_\_\_\_\_ М.Ф. Бакунович

\_\_\_\_\_ 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор БГПУ

\_\_\_\_\_ А.М. Андорало

\_\_\_\_\_ 2014 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
для специальности 1 - 05 02 01 Физическая культура

Составители: М.Ф. Бакунович, кандидат психологических наук, доцент;  
Н.Н. Поплавский, старший преподаватель

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета БГПУ

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,

протокол № \_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» предназначен для студентов, обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура. Данная учебная дисциплина является определяющей для развития профессионального сознания и социально-личностных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта.

Учебно-методический комплекс призван ознакомить студентов с теоретическими основами психологии физической культуры и психологии спорта, а также содержит материал для возможности применения полученных студентами теоретических знаний на практике. Изучение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» необходимо для овладения студентами системой знаний, умений и навыков, необходимых будущим учителям физической культуры. Роль и значение определяется не только необходимостью подготовки высококвалифицированных педагогов, но и специалистов-профессионалов в области физической культуры и спорта.

Цель учебно-методического комплекса – обеспечить студентов системой знаний о закономерностях, свойствах и механизмах психики в ситуации занятий физической культурой и спортом; об особенностях социального влияния, социальных отношений, закономерностях развития и поведения человека в ситуации занятий физической культурой; о психологических особенностях интеллектуального и личностного развития человека в условиях тренировочного и соревновательного процесса как основы для проектирования и построения развивающей образовательной среды.

Учебно-методический комплекс включает в себя теоретический раздел, практический раздел, раздел контроля знаний и вспомогательный раздел. Теоретический раздел содержит лекционный материал, в который включены общие теоретические вопросы, обеспечивающие целостное понимание основных проблем психологии физической культуры и психологии спорта. Практический раздел включает в себя семинарские и практические занятия, призванные создавать условия для углубленного изучения тем теоретического курса. Раздел контроля знаний содержит перечень вопросов к зачету. Вспомогательный раздел включает учебную программу по дисциплине, перечень основных и дополнительных литературных источников, перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов, тематику рефератов по дисциплине «Психология физической культуры и спорта».

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### Содержание:

1. Предмет, задачи психологии физической культуры и спорта.
2. Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта.
3. Особенности деятельности в физической культуре и спорте.
4. Психологическая систематика видов спорта.
5. Методы в психологии физической культуры и спорта.
6. Педагогическая направленность психологии физического воспитания.
7. История развития психологии спорта.

**Основные понятия:** психология физической культуры, психология спорта, физическое воспитание, цель и задачи физической культуры, систематика видов спорта, структура спортивной деятельности, этапы развития спортивной психологии.

#### 1. Предмет, задачи психологии физической культуры и спорта

Психология физической культуры и спорта – это область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

*Предмет* психологии физической культуры и спорта является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (действие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

В свою очередь *физическое воспитание* – это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе [1].

*Цели физической культуры:* образовательные, воспитательные и оздоровительные, направленные на обеспечение физического и психического

здоровья и гармоничного развития личности. Достижение этих целей предполагает решение следующих задач:

1. *Специфические задачи:*

а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;

б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

2. *Общепедагогические задачи:*

а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;

б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

*Основные цели психологии спорта* – это изучение психологических закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в соревнованиях, и разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки к соревнованиям.

Достижение этих целей предполагает решение следующих *задач*:

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки

3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе

В психологии спорта выделяются свои *разделы психологии*: обучение и воспитание в спорте; физическая, техническая и тактическая подготовка спортсменов, психологические особенности личности спортсмена, тренера, руководителя спортивной команды (группы), психология спортивного коллектива, психодиагностика и спортивная психогигиена и др [1, 7].

## **2. Взаимосвязь психологии физической культуры и психологии спорта**

*Отличительные черты психологии физической культуры от психологии спорта:*

1. Цель физической культуры – развитие и совершенствование необходимых и достаточных физических кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека, укрепление его здоровья.

Целью занятий спортом является достижение наивысших результатов в спортивной деятельности.

2. Физическое воспитание направлено в основном на развитие с раннего детства психики человека (психические процессы, психологические качества, способности и т.д.), при этом решаемые задачи носят общий характер.

Спорт, как специфичный вид деятельности, в основном решает проблемы специальной подготовки человека к достаточно высоким психическим нагрузкам, при этом главной является узкая направленность задач.

3. Занятия физической культурой обязательны и доступны всем людям. Без этого не может быть гармонично развитого человека, обладающего необходимыми физическими умениями, знаниями и навыками для активной и продуктивной жизнедеятельности.

Спортивная деятельность обязательна не для каждого человека. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди – *спортсмены*. Спортивная деятельность достаточно трудоемка, требует от человека значительных физических и психологических напряжений. Поэтому *занятия спортом* - это приоритет немногих.

4. Физическая культура – обязательная учебная дисциплина для каждого из общеобразовательных учреждений (детских садов, школ, специальных профессиональных учебных заведений, вузов).

Спортивные организации – это добровольные общественные группы, объединяющие определенный круг людей, увлеченных едиными идеями, интересами и целями [1].

*Связующие черты психологии физической культуры и психологии спорта:*

1. Структура деятельности, направленная на занятия физическими упражнениями, объединяет как физическое воспитание, так и спорт.

2. И в физической культуре, и в спортивной деятельности целенаправленно осуществляются процессы развития и совершенствования психологических качеств, умений и навыков (саморегуляции, самоконтроля и т.п.), а также психологических процессов (двигательной памяти, мышления, восприятия, внимания и т.д.) и свойств личности (характера, воли, способностей, личностных установок, эмоций и мотивационной сферы).

3. Процессы воспитания моральных, нравственных, этических и эстетических норм личности и поведения человека в результате составляют единое целое.

4. Достаточно схожи межличностные отношения членов спортивных групп и групп, работающих по программе физической культуры, в плане общения, лидерства и средств обмена информацией.

5. Связующей чертой являются схема построения занятий и планирование дальнейшей деятельности, рассчитанное на многолетний период [1, 7].

### 3. Особенности деятельности в физической культуре и спорте

Специфические особенности деятельности, как в физической культуре, так и в спорте вызваны разницей в условиях, целях, мотивах, средствах и достигаемых результатах. Так, область *спортивной деятельности* – это подготовка к соревнованиям (тренировка) и участие в них, требующие от спортсменов специальных качеств, навыков, знаний и умений и предельного напряжения физических и духовных сил. Но и в том и в другом случае предметом ее является человек, занимающийся физическими упражнениями.

Необычное по интенсивности и длительности физическое и психическое напряжение – это еще одна общая особенность. Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы, но эти напряжения могут быть даже предельными.

Разумное систематическое использование таких физических и психических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это является положительным эффектом, так как это способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, а в спорте – росту спортивных результатов [1].

Только к спорту относится исключительная особенность – соревнование. Участие человека в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего спортивного результата в борьбе с другими людьми.

Цели деятельности в физической культуре и спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в снятии физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, физическое развитие. Однако, в физической культуре – это обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности; а в спорте – достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта.

Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и в любом другом виде деятельности, формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой или спортом.

**Структура спортивной деятельности:** 1. Тренировочная деятельность (морфо-функциональные изменения человека становление технических умений и навыков, повышение уровня специальных знаний становление тактических умений и навыков, повышение уровня психологической подготовленности становление личности). 2. Соревновательная деятельность (проверка состояния организма проверка соответствия имеющихся технических умений, навыков и специальных знаний проверка соответствия имеющихся тактических умений и навыков, психологической подготовленности становление личности).

Также структуру спортивной деятельности рассматривают как: мотивация деятельности (потребности, цели, мотивы), способы деятельности (спортивные упражнения, техника, тактика), результаты деятельности (психологические, педагогические, социологические, биологические) [1].

#### 4. Психологическая систематика видов спорта

Многообразие спорта выражается: 1) в большом количестве видов спорта; 2) в большом числе соревновательных упражнений входящих в отдельные виды спорта; 3) в исключительном разнообразии содержательной и процессуальной стороны спортивной деятельности (биомеханические, энергетические, стрелковые и психологические особенности).

Для организации психологического анализа спортивной деятельности принято группировать все виды спорта и соревновательных упражнений. Наиболее рациональна систематика видов и соревновательных упражнений в спорте, разработанная Т.Т. Джемгаровым. В ней он использовал независимые от вида спорта положения, выражающие характер взаимодействия спортсменов в процессе соревновательной деятельности, при этом главной целью было рассмотреть взаимодействия, регламентированные соответствующими правилами соревнований. Так, существует две основные формы взаимодействия: 1) по отношению к противнику — *противоборство*, 2) по отношению к партнерам — *взаимодействие* [1].

*Противоборство характеризуется* наличием прямого или косвенного психологического (может быть и физического) контакта между спортсменами и отличается конфликтностью взаимоотношений. Оно может иметь различную степень остроты, которая зависит от особенностей спорта, значимости соревнований и индивидуально-психологических особенностей спортсменов-участников.

*Взаимодействие* партнеров протекает как сотрудничество, взаимная помощь, поддержка, согласование и координация совместных усилий.

Эффективность взаимодействия зависит от умений и навыков взаимодействия, сплоченности, психологического климата команды, совместимости и др.

Эти две основные формы взаимодействия соревнующихся спортсменов составили основание для определения критериев систематики Т.Т. Джемгарова, которые сводятся к следующему:

- *противоборство* противников: непосредственное (при жестком, нежестком, условном физическом контакте) и опосредованное (при отсутствии физического контакта). Обязательное условие — наличие психического контакта;
- *взаимодействие* партнеров: при совместно взаимосвязанных действиях, при совместно синергических действиях, при совместно-последовательных действиях и при совместно-индивидуальных действиях.

В результате разработки систематики многообразие видов спорта было сведено до девяти групп. Виды спорта, отнесенные к одной группе,

действительно имеют много общего в психологическом отношении, несмотря на различия по другим показателям [1].

## 5. Методы в психологии физической культуры и спорта

В психологии физической культуры и спорта используются методы, общие для всех разновидностей психологической науки. Так, пользуясь классификацией Б.Г. Ананьева, все многообразие методов психологического исследования можно разделить на четыре группы: организационные, эмпирические, количественно-качественного анализа научных фактов и интерпретационные [4, 7].

**1. Организационные методы.** К этой категории методов, определяющих по существу стратегию исследования, относятся сравнительный, лонгитюдинальный и комплексный методы.

♦ **Сравнительный метод** используется для изучения психологических различий в психических процессах, состояниях, свойствах и личностных особенностях спортсменов в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации, от особенностей методики физического воспитания, спортивной подготовки, условий тренировки и соревнований и др.

♦ **Лонгитюдинальный метод** используется с целью многолетнего прослеживания хода психического и психомоторного развития. Лонгитюдинальный метод с успехом может быть применен при изучении влияния многолетней спортивной тренировки на формирование личности спортсменов. В таком же плане и гораздо в более широких масштабах используется метод поперечных возрастных срезов, именуемый еще сравнительно-возрастным.

♦ **Комплексный метод** заключается в многостороннем изучении одного и того же объекта, одного и того же явления с помощью некоего множества частных методик. Он может быть использован как в собственно психологических исследованиях, так и в исследованиях междисциплинарных. Например, при определении уровня тренированности спортсмена может быть использован комплекс методик, направленных на изучение познавательных, эмоциональных, волевых процессов и личностных характеристик спортсмена [7].

**2. Эмпирические методы.** Эмпирические методы весьма многообразны. К ним относятся: объективное наблюдение, самонаблюдение, экспериментальный метод и методы психодиагностики.

♦ **Объективное наблюдение** представляет собой изучение психических, двигательных, поведенческих и других проявлений занимающихся физической культурой и спортсменов в естественных условиях их деятельности (на уроках физической культуры, на тренировке, на соревновании и др.). Оно может быть сплошным или выборочным, с использованием словесной, стенографической записи, технических средств (киноаппаратуры, магнитофона, видеоманитофона и др.). Наблюдение всегда

целенаправленно, проводится по заранее составленной схеме, с заранее предусмотренным планом обработки зарегистрированных фактов.

♦ **Самонаблюдение** чаще всего сочетается с другими методами и выражается в форме словесного отчета, раскрывающего некоторые субъективные стороны изучаемого явления. Например, при изучении точности воспроизведения заданной в эксперименте амплитуды движений на основании самонаблюдения устанавливаются признаки, по которым спортсмен сам определял точность выполненного им же движения. Самонаблюдение используется спортсменами при анализе своих движений, действий, переживаний, состояний, мыслей, поведения и т.д. в процессе деятельности. Оно чрезвычайно важно для познания спортсменами самих себя (самопознания) в целях самосовершенствования не только в технико-тактическом отношении или в плане развития двигательных качеств, но особенно в целях формирования себя как личности и рационального управления самим собой в многообразных, часто непредвиденных, ситуациях жизни и деятельности. На основе самонаблюдения формируется оценка спортсменами самих себя [7].

♦ **Экспериментальный метод.** Различают две разновидности экспериментального метода — лабораторный и естественный эксперимент.

**Лабораторный эксперимент**, как правило, проводится в специальных помещениях — лабораториях, камерах и пр., оборудованных приборами и аппаратами различного типа — сигнализационными (например, тахистоскопами, рефлексометрами), регистрационными (начиная от кимографа, кончая многоканальной записывающей аппаратурой) и вычислительными (от простейшего арифмометра до современных компьютеров).

**Естественный эксперимент** организуется в конкретных условиях деятельности: на уроке физической культуры, на тренировке, в условиях соревнования. Предс в спорте и некоторых других сферах деятельности его называют еще прикладным экспериментом. Этот эксперимент имеет несколько разновидностей. Он может быть констатирующим, формирующим или преобразующим — психолого-педагогическим.

В естественном эксперименте также используются различные приборы и аппаратура, но либо так называемые переносные, либо дистанционные, позволяющие регистрировать изучаемое явление в эксперименте, проводящемся, скажем, на стадионе, с помощью аппаратуры, установленной в лаборатории.

В лабораторном и естественном экспериментах иногда используются приемы моделирования. Обычно моделируются соревновательные условия, в которых протекает деятельность спортсмена [7].

♦ **Психодиагностические методы.** Они рассчитаны на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических (предсоревновательных, соревновательных, послесоревновательных и других) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния

тренированности и др. Психодиагностические методы могут быть применены и для отбора кандидатов в сборные команды. Здесь широко используются различные инструментальные и бланковые методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных, эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности спортсменов [4, 6].

*Дополнительными эмпирическими методами* служат: беседа, анкетирование, рейтинг (оценивание или метод компетентных судей), парное сравнение, обобщение независимых характеристик или взаимохарактеристик. К числу эмпирических методов относится также соционетрия и биографический метод. В комплексных исследованиях используются электрофизиологические методы (ЭКГ, ЭЭГ, ЭМГ) и психовегетативные пробы (пульсометрия, измерение кровяного давления, КРЭ, ЭКС и др.).

**3. Методы количественно-качественного анализа.** Эти методы используются для обработки фактического материала исследований. **Количественные методы** – это математико-статистические методы, например корреляционный, факторный, дисперсионный, дискриминантный и другие виды анализа.

**Качественные методы** заключаются в анализе материалов исследований по содержательной сущности изучаемых психических явлений и в дифференцировке их по типам, группам, вариантам и т. п.

Важным элементом качественного анализа является казуистика – описание конкретных примеров проявления изучавшихся явлений, относящихся к различным типам, группам, вариантам. Этими описаниями иллюстрируются наиболее ярко и полно выраженные случаи изучаемого психического явления (например, типа темперамента, предстартового состояния и др.) либо наоборот, случаи, являющиеся исключением из общих правил.

**4. Интерпретационные методы.** К этим методам относятся различные варианты теоретического анализа обобщения материалов исследования с позиций системно-структурного, функционального, генетического, кибернетического, информационного и других подходов к разрабатываемой проблеме [7].

## **6. Педагогическая направленность психологии физического воспитания**

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. В этом аспекте физическое воспитание представляет собой образовательно-воспитательный процесс и характеризуется принципами, присущими педагогическому процессу.

В физическом воспитании четко определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (учеников), их совместная деятельность, которая направлена на реализацию задач образовательного и воспитательного характера.

Система занятий в физическом воспитании практически соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса, однако имеет свои специфические особенности. Во-первых, это непрерывный многолетний процесс, распространяющийся на все периоды жизни каждого человека, начинается сразу после рождения. Во-вторых, это процесс, содержание и формы которого всегда находятся в зависимости от особенностей закономерностей, свойственных возрастной периодизации развития человека.

Действительно, физическое воспитание отличается тем, что формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Ярким свидетельством этого является схема соотношения возрастных периодов физического развития человека и доминирующих форм физического воспитания (рис. 1) [1].

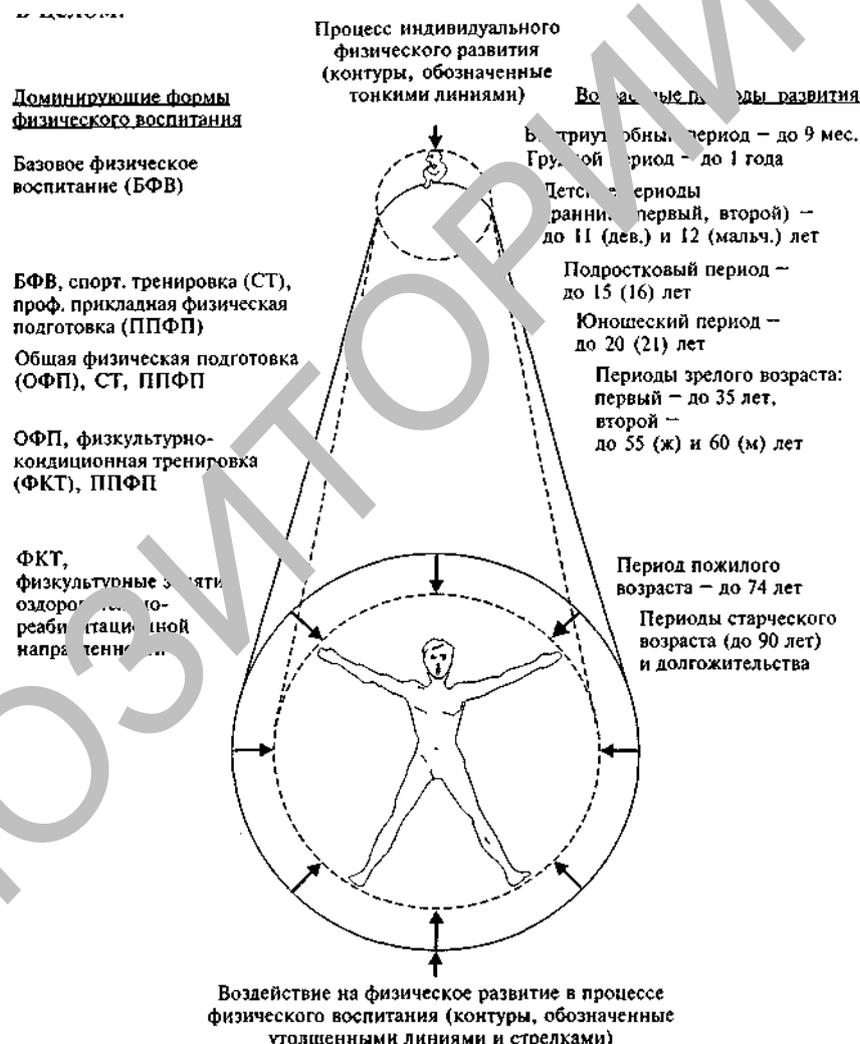


Рис. 1. Схема соотношения возрастных периодов индивидуального физического развития (в онтогенезе) и доминирующих форм (видов и разновидностей) многолетнего процесса физического воспитания.

Физическое развитие человека как процесс изменения природных морфофункциональных свойств организма происходит по естественным

законам. Формы и функции организма претерпевают существенные изменения (увеличение размеров и массы тела, прогресс в функциональных возможностях и т.д.). Обусловленные особенностями онтогенеза закономерности определяют основу физического развития. Но, развертываясь по естественным законам, этот процесс одновременно находится в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности человека. В данном случае физическое воспитание играет особую роль. Зная и умело используя объективные закономерности возрастной периодизации, можно создавать определенные условия, позволяющие обеспечить оптимизацию развития жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности отдельного человека и общества в целом.

Важно отметить, что основным фактором практической реализации физического воспитания служит активная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование рациональных способов выполнения двигательных действий и других педагогических задач.

Учитывая, что *психология — наука о закономерностях развития и функционировании психики как особой формы жизнедеятельности*, можно сделать вывод, что основное предназначение психологии физического воспитания — это оптимизация воспитательно-образовательного процесса, осуществляемого в типичных формах физической культуры, используя закономерности и особенности психического развития человека для формирования его личности как социального существа.

Таким образом, психология физического воспитания обусловлена педагогической направленностью, а ее содержание составляет круг вопросов, связанных с рассмотрением психологических особенностей как учителя физической культуры, так и учащихся, а также организации педагогического процесса [1].

## **7. История развития психологии спорта**

Психология спорта - молодая отрасль научного знания, но она имеет свою историю.

На первом этапе развития, *этапе зарождения*, психология спорта выступала в основном как познавательно-описательная дисциплина, необходимая для психологического описания спортивной деятельности. Ее отличала познавательная направленность. Вначале изучался вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на психические процессы человека. В дальнейшем психология спорта расширила круг исследовательской работы. В первую очередь это коснулось вопросов специфики спорта как особо трудного в психологическом отношении вида деятельности человека.

В этот период большое значение уделялось роли сознания в спортивной деятельности, характеристике спортивных двигательных навыков, особенностям познавательных, эмоциональных и волевых процессов, их роли в спорте, а также исследованиям предстартовых и стартовых психических

состояний и т.д. В этот период началось и изучение специфики различных видов спорта [5, 6].

Период зарождения связан в основном с двумя школами: ГЦО-ЛИФКа (руководитель профессор П.А. Рудик) и ГДОИФКа им. П.Ф. Лесгафта (руководитель профессор А.Ц. Пуни).

2. На втором этапе, *этапе становления*, психология спорта стала приобретать профессиональную направленность как прикладная отрасль знания. Теперь возрастала роль разработки теоретических аспектов и методической основы спорта, которые необходимы в решении практических проблем. Существенно также, что на этом этапе психология спорта стала опираться, в основном, на теорию и методику спорта.

Вначале значительное внимание уделялось воспитанию и развитию волевых качеств, затем сформировалась идея психологической подготовки спортсменов, столь же необходимой, как техническая или физическая.

Разрабатывались проблемы общей психологической подготовки, совмещающей особенности технической, физической и тактической, а кроме того, и вопросы воспитания личности спортсмена и формирования спортивного коллектива. Особое место занимали исследования в области психологических особенностей «спортивной формы».

3. Для *современного этапа* характерно сохранение психологии спорта как познавательно-практической дисциплины. Сохраняя прежние направления работы и учитывая существующие сегодня проблемы психологии спорта, этот этап развития психологической науки о спорте отличается тем, что в ходе исследовательской деятельности учитываются проблемы, связанные с перспективами развития спорта. Практика современного спорта, его бурное развитие обуславливают необходимость создавать новые формы, методы и средства организации спортивной деятельности и управления ею. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введения новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов [8].

#### Литература

1. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.: «Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 301 с.
4. Ложкин, Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие / Г. В. Ложкин. – Київ: Освіта України, 2011. – 483 с.
5. Попов, А.А. Психология: Учебное пособие для ИФК / А.А. Попов. – М., 2002. – 172 с.
6. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.

7. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

8. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **ТЕМА 2. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **Содержание:**

1. Потребности: и мотивы и их место в структуре личности.
2. Понятие и сущность мотивации. Потребности как источник мотивации.
3. Характеристика (классификация и типология) мотивов занятий ФКиС.
4. Соотношение внутренней и внешней мотивации в спорте.
5. Сила мотива и эффективность деятельности.
6. Мотивация занятий на разных этапах спортивной карьеры.
7. Причины отказа от занятий ФКиС и способы повышения «верности» физической активности.
8. Половые различия в спортивной мотивации.

**Основные понятия:** потребность как основа мотивов, сущность мотивации, типология мотивов занятий ФКиС, сила и устойчивость, динамика мотивации занятий, пол и спортивная мотивация.

### **1. Потребности: мотивы и их место в структуре личности**

Первая и главная черта всякой потребности заключается в том, что потребность всегда предполагает (или имеет) свой объект (как замок всегда предполагает свой ключ), она всегда есть потребность в чем-то. При этом, при рассмотрении связи потребности с поведением (деятельностью), в «жизни» каждой потребности выделяют два этапа: этап до первой встречи с объектом и этап после этой встречи. На первом этапе содержание и направленность потребности не представлены субъекту. Потребность «не знает» своего объекта, поэтому субъект (организм, человек, общество) испытывает состояние напряженности и беспокойства. После «встречи» с предметом, удовлетворяющим потребность, происходит закрепление как самого состояния и его объекта, так и формы поведения, отвечающего за нахождение. Поэтому потребности дифференцируют на определенные и неопределенные [7].

Потребности отличаются друг от друга тем, что именно требуется организму для удовлетворения испытываемой им нужды. В тех случаях, когда объектом потребности является не материальная вещь, а та или иная деятельность организма, потребность также может быть удовлетворена лишь

при наличии определенных внешних, объективных условий. Например, движение так же требует определенных пространственных условий, как дыхание - присутствия кислорода. В этом существенное сходство между непосредственно предметными потребностями (потребностями в вещи) и функциональными потребностями (потребностями в действии): те и другие требуют для своего удовлетворения определенных внешних условий.

Вторая важная черта потребностей заключается в том, что всякая потребность приобретает конкретное содержание в зависимости от того, в каких условиях и каким способом она удовлетворяется. Само по себе внутреннее состояние нужды организма определяет лишь необходимость изменить это состояние, т.е. устранить нужду организма. Что же касается конкретной потребности, выражающей эту нужду, то она формируется в зависимости от внешних условий или оттого, что именно в данных внешних условиях фактически приводит требующемуся изменению состояния организма.

Третья особенность потребностей состоит в том, что потребностные состояния «заявляют о себе субъективными сигналами», т.е. сами приобретают сигнальное значение. При этом напряжение, возникающее в действующей системе организма, обладает разной степенью интенсивности.

Здесь общая закономерность такова, что чем больше необходимость и чем дальше (во времени или пространственно) находится объект, тем выше интенсивность сигнализации. Например, организм, безусловно, нуждается в уровне радиационного фона, не превышающем определенной нормы, однако он лишен специфических рецепторов отвечающих за оценку этого параметра среды. В силу этого радиация выступает для нас «невидимым убийцей» - ее разрушительные последствия мы начинаем ощущать, когда предпринять что-либо уже поздно. Поэтому потребностями следует называть только такую нужду живого организма, в отношении которой он вооружен специальными механизмами ее обнаружения и устранения.

Четвертая черта, характеризующая потребности, состоит в том, что одни и те же потребности обладают способностью возникать, вновь воспроизводиться. Это особенно ясно выступает тогда, когда мы обращаемся к элементарным потребностям: в пище, движении и т. п. Эти потребности возобновляются через более или менее определенные промежутки времени.

Пятая черта, общая всем потребностям, заключается в том, что развитие потребностей происходит путем изменения круга предметов, удовлетворяющих эту потребность, и изменений в способах ее удовлетворения [7].

Мотивы имеют иерархическую структуру.

1. Чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются.

2. Пока не удовлетворены нижние потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, то есть они теряют мотивационную силу.

3. С повышением потребностей повышается готовность к большей активности. Возможность к удовлетворению высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших [4, 7].

Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую степень личностного саморазвития.

Как видно из этого краткого обзора, мы можем выделить с одной стороны, то общее, что их объединяет, а с другой - то позитивное, что применимо в практике спорта и физической культуры. В зарубежной психологии, во-первых, выделен ряд особенностей природы мотивов (потребностей), к которым можно отнести такие разнородные психические явления как влечение и стремление; раздражитель, выступающий в форме стимула; предпочтение одного стимула над другим; напряжение и т.д. В целом все эти представления объединяет попытка рассмотреть мотивы с функциональной точки зрения, т.е. функции побуждения, что приводит к не различению потребностей и мотивов. В основании этих исследований лежит модель биологических потребностей и их удовлетворение, которая затем переносится на человека. Так, например, тренировочный процесс, с психологической точки зрения не есть приспособление человека - здесь не к чему приспособляться, но есть процесс изготовления, производства сложноорганизованных двигательных систем, с помощью которых затем осуществляется взаимодействие с противником. Конечно, и это не требует доказательства, с физиологической точки зрения происходит адаптация организма к тем экстремальным нагрузкам, которые являются лишь необходимым условием подготовки человека к соревнованиям. Другими словами, только высоко и психологически мотивированный спортсмен, может сознательно «заставить» свой организм приспособляться к тем экстремальным условиям, которые диктуются подготовкой [7].

Например, у мальчика под влиянием жизненных впечатлений или установок родителей возникает мотив- стать спортсменом (или тренером). Но его реальная деятельность остается прежней, он так же, как и раньше, продолжает ходить в школу, на каток, встречается со своими друзьями и т. п. Когда он учится, трудится или веселится, это вовсе не связывается у него с зародившимся новым мотивом. Мотив этот проявляется лишь в том, что теперь у него возникает повышенное внимание и интерес ко всему, что хотя бы косвенно связано со спортом, и его воображение порой рисует ему картины будущих спортивных успехов. Нельзя сказать, что направленность интереса, создаваемая этим, пока еще реально не действенным мотивом, равно как и вызываемые им мечты, вовсе не имеют никакого значения. Может наступить день, когда направленность интереса приведет мальчика в спортивную секцию, и мечты, поддерживая его влечение к спорту, заставят его поступить в институт физкультуры. Но может случиться и иное: мотив может угаснуть раньше, чем для мальчика станет возможной реальная постановка цели, отвечающей этому мотиву, и тогда единственный след, который останется от него, это воспоминание о порожденных им интересах и мечтах [2, 7].

Далее, мотивационная сфера личности характеризуется разнообразием форм проявления - процессов и состояний, к которым относят в первую очередь - установки, интересы, желания, стремления, влечения и т.д.

### **Факторы, влияющие на появление потребностей**

Активность учащихся во многом зависит от многих факторов, основными из которых являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона, оптимальная загруженность школьников на уроке.

Создание положительного эмоционального фона имеет исключительное значение на уроках, в том числе и на уроках физической культуры. Как правило, он формируется у школьников еще до начала урока и должен сохраняться на всем его протяжении. Однако эмоциональный фон может меняться по ходу занятия. Это зависит от самочувствия учеников, их интереса к физической культуре как к предмету, к физическим упражнениям, конкретному уроку или личности учителя, от особенностей деятельности, настроения, поведения и самочувствия учителя.

Существует несколько основных факторов, способствующих повышению эмоциональности урока и вызывающих радость у школьников, выполняющих физические упражнения [2].

1. Обстановка на уроке и поведение учителя существенно влияют на эмоциональность занятий, иногда превращая все дело в шутку. Урок физической культуры всегда приносит удовлетворение и радость, если школьники двигаются, а не сидят, скучая на скамейках, если они видят учителя в хорошем настроении, понимают его шутки, знают и наглядно ощущают результаты своего труда. Излишняя возбужденность учителя (суетливость, шумливость), как правило, приводит к повышению неорганизованной активности учеников. Не следует смешить и развлекать школьников, бесконечно шутить с ними. Важно, чтобы строгость, точность и четкость действий учителя перемежались улыбками, словами поощрения учеников за их успехи, подбадриванием их при временных неудачах.

2. Использование игрового и соревновательного методов, в силу их психологических особенностей, всегда вызывает у школьников сильную эмоциональную реакцию. Следует помнить, что часто эта реакция может быть настолько сильной, что выполнение учебных задач становится практически невозможным. Сильные эмоции по своей природе долго затухают после окончания игры или соревнования, поэтому использовать эти методы на уроке следует, определив их место, форму и меру [2].

Упражнения в соревновательной форме рекомендуется планировать на конец урока. Совершенно недопустимо использовать их перед разучиванием техники физических упражнений.

Игра - это привычная форма занятий для школьников. Для детей младшего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития (возрастная особенность). С помощью игр, требующих проявления двигательной активности, ученики усваивают правила и норм рациональных

форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности. На уроках с младшими школьниками важно использовать сюжетные игры, при этом учитель, создавая определенный игровой сюжет деятельности для учеников, включает в содержание урока программный учебный материал. Применяя такой метод, учитель сам должен стать участником игры, поверить в реальность создаваемых им образов и выполнять соответствующую сюжету роль.

С повышением возраста школьников следует использовать, отличающиеся все большей реалистичностью. Это могут быть разнообразные спортивные игры, вначале упрощенными правилами и условиями выполнения, затем полностью соответствующие реальным требованиям.

3. Разнообразие используемых на уроке средств и методов. Известно, что однообразная физическая деятельность приводит к развитию неблагоприятных психических состояний: монотония, психическое пресыщение [2].

**Интерес к физической культуре.** Перед современным учителем физической культуры стоит задача обеспечить высокий уровень активности учащихся на уроках. Для этого необходимо, чтобы школьники испытывали интерес к занятиям физическими упражнениями, стремились развивать необходимые для этого физические и психические качества и получали удовлетворение от этих уроков.

Активность, проявляемая учащимися на таких уроках, может быть представлена в двух видах: *познавательная* и *двигательная*.

*Познавательная активность* учащихся заключается во внимательном восприятии учебного материала и осмысленном отношении к нему, что вызывает прочное его освоение.

*Двигательная активность* учащихся связана с непосредственным, мотивированным и осознанным выполнением физических упражнений.

Другими словами, и познавательная и двигательная активность прежде всего характеризуется психической активностью школьника.

Исходя из данного определения психической активности человека (биологическая и социальная), можно выделить ряд факторов, обеспечивающих активность школьников на уроках физической культуры. К ним относятся:

- 1) биологические факторы: потребность в движении, потребность в сохранении жизни и здоровья;
- 2) социальные факторы: особенности организации деятельности на уроках, оценка деятельности другими людьми, прежде всего учителем, интерес к урокам, чувство удовлетворенности уроками и истинные цели занятия физическими упражнениями [2, 7].

*Интерес* — это осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов человека), глубина (степень интереса к какому-либо

объекту), устойчивость (продолжительность сохранения интереса к какому-либо объекту), мотивированность (степень сознательности или случайности, преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса).

Интересы учащихся к урокам физической культуры отличаются достаточным разнообразием: стремлением укрепить здоровье, сформировать тело, развить физические и психические качества (волю и т.д.). Важно отметить, что интересы девочек и мальчиков также отличаются.

Девочки чаще желают формировать красивую фигуру, развивать гибкость, совершенствовать изящество движений, походку и т.д. Мальчики, как правило, хотят развивать силу, выносливость, быстроту и ловкость.

Привлекательность физической культуры имеет и характерные возрастные особенности.

Младшими школьниками, прежде всего, управляет интерес к двигательной активности вообще (на основе первичных мотивов). Они и без уроков физической культуры любят бегать, прыгать и играть.

Подростки занимаются физическими упражнениями, используя мотивы, связанные с развитием личности (вторичные мотивы). Например, ими движет желание быть похожим на какого-либо «героя», который является их кумиром, эталоном для подражания, или развить объем мышечной массы для того, чтобы иметь авторитет среди определенного круга людей.

Старшеклассники на первое место ставят мотивы, связанные с их жизненными планами. Их занятие физическими упражнениями в первую очередь вызвано целью подготовиться себя к конкретной будущей профессиональной деятельности.

Каждый учитель физической культуры, который стремится к тому, чтобы учащиеся проявляли высокую степень активности на его уроках, должен строить учебный процесс, учитывая возрастные особенности и мотивацию учащихся [2, 7].

## **2. Понятие и сущность мотивации. Потребности как источник мотивации.**

Мотив (от лат. *motevo* – двигаю) – побуждение, влечение, энергия, потребность или желание, которое стимулирует определённые модели поведения и направляет нас на достижение цели.

Мотивация как сумма всех мотивов, которые стимулируют и направляют наше поведение. Мотивация – это направление и интенсивность усилия. Направление усилия – поиск и стремление к определённым ситуациям. Интенсивность усилия – степень усилий прикладываемых человеком в определённых ситуациях.

Мотивация – процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня

физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [3, 6, 8].

Мотивация *учебно-физкультурной деятельности* вытекает из различных потребностей, которые А. Ц. Пуни (1984) разделил на три группы: потребность в движении; потребность выполнения обязанностей учащегося; потребность в спортивной деятельности.

**Комплекс потребностей спортивной деятельности (по Г.Д. Горбунову).**

Потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др. [1].

**Г. Д. Горбунов произвел классификацию спортивных мотивов и их составляющих:**

***По срокам поставленных целей:***

- а) далеко отстоящие самого высокого порядка;
- б) перспективные (в олимпийском цикле, в году);
- в) промежуточные (в сезоне, на конкретных соревнованиях);
- г) ближайшие (в течение месяца, недели);
- д) рабочие (на занятии, при конкретном задании).

***По методам формирования и поддержания установки на достижение успеха:***

- а) развитие здорового спортивного честолюбия;
- б) развитие максималистских установок;
- в) афиширование успехов в печати, по радио, телевидению.

***По видам совместных мероприятий для развития традиций команды:***

- а) контакты, встречи вне тренировок;
- б) разучивание и использование песен, речитативов, ритуальных действий;
- в) принятие коллективных решений.

***По видам возможных поощрений:***

- а) сборы, соревнования, поездки;
- б) грамоты, значки, звания;
- в) призы, спортивная форма, питание;
- г) улучшение жилищных условий;
- д) материальная помощь [3].

**3. Характеристика (классификация и типология) мотивов занятий ФКиС**

## **Классификация мотивов (причин), побуждающих заниматься физической культурой (по Гоулду и Уэйнбергу) [8].**

1. Укрепление здоровья
2. Снижение (контроль) массы тела
3. Улучшение физической подготовленности
4. Снижение стресса и депрессии
5. Сниженный риск гипертензии
6. Удовольствие
7. Вызов самому себе
8. Развитие самооценки
9. Общение

### **Категории мотивации к занятиям спортом**

Категория 1. Общественное одобрение

Одобрение родителей

Одобрение сверстников

Одобрение тренера

Категория 2. Соревнование

Со временем

Против товарищей по команде

Против команд соперников

Категория 3. Самосовершенствование

Достижение контроля разума над телом Более выраженный контроль движений тела

Овладение новыми умениями и навыками

Категория 4. Образ жизни

Привычка

Отсутствие чего-то лучшего

Начал заниматься с раннего возраста

Начал заниматься по инициативе родителей

Категория 5. Стремление к цели

Критические замечания со стороны окружающих Самокритика

Категория 6. Физическая подготовленность и здоровье

Чувствовать себя здоровым

Повышение тонуса мышц

Поддержание хорошей формы Увеличение силы

Категория 7. Дружба и личные

ассоциации

Друзья по команде

Спортсмены, занимающиеся другими Видами спорта

Известные спортсмены

Категория 8. Успех и достижения

Участие в важных соревнованиях Достижения на тренировочных занятиях

Достижение личных целей

Категория 9. Ощутимое вознаграждение

Спортивная стипендия

Поездки (путешествия) Дополнительное внимание  
Категория 10. Признание  
Сверстников Общественное Более молодых людей Пожилых людей  
Категория 11. Запугивание/контроль  
Тренер, который на вас сердится  
Тренер, руководящий вашими тренировками  
Категория 12. Гетеросексуальность  
Более привлекателен для противоположного пола.  
Назначают свидания, поскольку вы спортсмен  
Категория 13. Соревновательные условия — публика  
Выступление перед большим числом поклонников  
Рассматривают как фаворита Выступление под неистовый гом зрителей и  
звуки фанфар.  
Категория 14. Независимость — индивидуальность  
Сам планирует расписание тренировок Тренируется один  
Помогает тренеру составить программу тренировок чних занятий  
Рассматривается как личность.  
Категория 15. «Семья»  
Товарищи по команде заменяют семью Двое к тренерам и товарищам  
по команде  
Установление близких  
отношений с тренерами, друзьями по команде и соперниками  
Категория 16. Эмоциональное облегчение  
Соревновательная деятельность приносит ощущение спокойствия Получение  
определенной разрядки  
Ощущение бодрости  
Категория 17. Статус  
Рассматривают как важную персону Уважительное отношение со стороны  
окружающих Ощущение собственной значимости.  
Категория 18. Самонаправленность/осознание  
Определение цели в жизни  
Достижение большей степени уверенности в себе  
Лучше относиться к себе как к личности Ощущение своей особенности [8].

#### **4. Соотношение внутренней и внешней мотивации в спорте**

**Точка зрения на мотивацию сходятся на 3-х ориентациях :**

1. Мотивация, основанная на характерных (внутренних) особенностях человека.
2. Мотивация, обусловленная ситуацией.
3. Комбинированная мотивация.

При ответе на вопрос о важности вида мотивации считается оптимальным способом учитывать взаимодействие личностных (внутренних) и ситуационных факторов [6, 8].

#### **Внутренняя мотивация и спорт**

1. Для большинства людей занятие спортом уже является наградой
2. Профессиональные спортсмены (выступающие за деньги) получают меньше удовольствия от игры, чем непрофессиональные игроки
3. Очевидно, что деньги и определённое принуждение превращают спорт (игру) в работу (однако награда может увеличить внутреннюю мотивацию, если она отмечает спортивное мастерство)
4. Радости от спортивных соревнований больше, если они не самые лёгкие и не очень ответственные
5. Соревнования и жажда победы мотивирует её, но когда мы начинаем проигрывать, дух конкуренции может подорвать интерес к занятиям
6. При желании победы на игроков воздействуют при помощи давления и наград.

В любительском спорте и физическом совершенствовании преобладает удовольствие от занятий.[8]

## **5. Сила мотива и эффективность деятельности**

Опыты Йеркеса-Додсона показывают, что есть оптимум мотивации, при котором работа делается быстрее и эффективней

При сложной задаче нужна слабая мотивация.

При лёгкой – сильная мотивация.

Избыточная мотивация приводит к тому, что человек (спортсмен) теряет контроль над собой.

При сложной задаче нужна слабая мотивация.

При лёгкой – сильная мотивация.

Избыточная мотивация приводит к тому, что человек (спортсмен) теряет контроль над собой [3].

## **6. Мотивация занятий на разных этапах спортивной карьеры**

Начальный этап.

- Стремление к самовыражению и самоутверждению

- Социальные установки

- Удовлетворение потребностей

(Нестойчивость мотивации и диффузия интересов)

Стадия специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта.

Стадия спортивного мастерства. Основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить свои достижения, престиж и славу в спортивном мире.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях. Характеризуется нарастающим снижением спортивных результатов [3].

## **7. Причины отказа от занятий ФКиС и способы повышения «верности» физической активности**

### **Основные причины отсутствия желания заниматься на уроках физкультуры:**

1. Малая привлекательность урочной формы.
  2. Очень трудные гимнастические упражнения.
  3. Низкий собственный уровень физической подготовленности.
  4. Отсутствие локальных условий для занятий.
  5. Непривлекательный инвентарь.
  6. Высмеивание учителями неспособных учащихся.
  7. Плохая система оценивания.
  8. Отсутствие гигиенических условий.
  9. Нет желания к физической активности, а только стремление к поощрению освобождения.
  10. Монотонность занятий.
  11. Профиль класса (концентрация на одних спортивных дисциплинах).
  12. Непривлекательный учитель.
- И много других причин в зависимости от возраста, пола, места жительства и др.

### **Почему люди не занимаются физической культурой:**

1. Нехватка времени.
2. Отсутствие знаний.
3. Отсутствие тренировочных средств.
4. Утомление.

### **Факторы, определяющие верность физической активности и нагрузкам:**

1. Личностные.
2. Ситуационные.
3. Поведенческие.
4. Организационные [8].

### **Методы повышения степени «верности» физическим нагрузкам**

1. Подсказка – сигнал инициирующий поведение или действие (слова, плакаты, афиши).
2. Написание заявления о намерении заниматься.
3. Право выбора.
4. Поощрение за посещения.
5. Обратная связь.
6. Самопоощрение.
7. Одобрение со стороны других.
8. Положительные последствия для других, значимых для занимающихся.
9. Постановка гибких целей.

### **Рекомендации по повышению «верности» физическим нагрузкам**

1. Обеспечьте, чтобы занимающиеся получали удовольствие от занятий.
2. Подбирайте адекватную интенсивность, продолжительность и частоту физических нагрузок (3-4 раза в неделю, 20-30 мин с интенсивностью равной 50-80 % ЧСС, которая равна 220 минус ваш возраст).
3. Поощряйте занятия в группе.
4. Поощряйте ведение дневника физических занятий.
5. Подкрепление успехов (Вербальное и материальное поощрение ничего не стоит, однако существенно повышает уровень мотивации занимающихся).
6. Поиск удобного места для проведения занятий [8].

## **8. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации**

На мотивацию спортивной деятельности оказывает большое влияние биологический и психологический пол спортсмена [3, 8].

Молодые люди мужского пола более склонны к занятиям спортом, чем молодые люди женского пола, у них более развит дух соперничества, они более амбициозны, устойчивы к стрессу. Кроме того, *потребность в двигательной активности* у лиц мужского пола выражена больше, чем у лиц женского пола.

Все это приводит к тому, что независимо от возраста стремление к занятиям спортом выше у лиц мужского пола. При этом девочки чаще занимаются в спортивных школьных кружках, а мальчики – в спортивных клубах.

*Социальные факторы формирования физкультурных и спортивных интересов.* Для женщин по сравнению с мужчинами большую значимость имеют передача по радио и телевидению, чтение спортивных газет и журналов, посещение спортивных сайтов интернета, реклама спортивных услуг, для мужчин более весомыми по сравнению с женщинами являются просмотры художественных и документальных фильмов спортивной тематики, чтение книг о выдающихся спортсменах, хорошо поставленная физкультурная работа в учебном заведении, армии, желание стать чемпионом, рекордсменом, пример товарищей, показ хороших результатов в период учебы в школе, просмотр массовых спортивных выступлений [3].

Для девушек более значимы мотивы *социально-эмоциональный* (стремление к тренировкам и соревнованиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности) и *эмоционального удовольствия* (мотив, отражающий радость движения и физических усилий), для юношей – *социально-моральный* (стремление к успеху своей команды, ради которого надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером) и *социального самоутверждения* (стремление проявить себя, выражающееся в том, что достигаемые успехи рассматриваются и переживаются с позиции личного

престижа, как возможность заслужить уважение знакомых и зрителей). Незначимыми для юношей и девушек оказались мотивы физического развития и подготовки к профессиональной деятельности.

В последние годы резко возрос интерес женщин к таким «женским» видам спорта, как аэробика и ее разновидности (степ, слайд, фанк), калланетика, шейпинг. В то же время заметный интерес девочки и девушки проявляют и к восточным единоборствам.

Виды спорта принято делить на «мужские» и «женские». Такое деление само по себе уже может влиять на его выбор у мальчиков и девочек (желание соответствовать мужскому и женскому стереотипу) [3].

Многие девушки и женщины стремятся освоить «мужские» виды спорта из-за желания доказать свое социальное равноправие с мужчинами и свою биологическую полноценность. В настоящее время женщины занимаются тяжелой атлетикой, разными видами борьбы, хоккеем с шайбой, футболом, регби, прыжками на лыжах с трамплина, тройным прыжком и прыжками с шестом, метанием молота, культуризмом. При этом наблюдается явное пренебрежение некоторых лиц женского пола (особенно юных) своим здоровьем.

Сравнение выраженности маскулинности и фемининности среди представителей «мужских» и «женских» видов спорта, проведенное С.В. Афиногеновой, показало, что среди лиц мужского пола, занимающихся «мужскими» видами спорта (баскетбол, футбол, тяжелая атлетика, борьба, метания), преобладали маскулинные спортсмены – 58,0 %, количество же лиц фемининного – 14,0 % и андрогинного типа – 28,0 % было значительно меньшим. В общем, это неудивительно. Гораздо интереснее было сравнить выраженность психологических половых типов у спортсменок, занимающихся «мужскими» и «женскими» видами спорта [3].

*Причины, препятствующие регулярным занятиям физической культурой и спортом.* Женщины чаще, чем мужчины, ссылаются на отсутствие интереса, нехватку свободного времени. Мужчины же чаще называют внешние причины: нет поблизости спортивной базы, нет секции по любимому виду спорта, не организованы занятия в группах здоровья. Меньшее участие в спортивных занятиях девочки и девушки объясняют большой занятостью, учебой, необходимостью помогать родителям по дому, состоянием здоровья, а женщины – семейными обязанностями и устаревшими традициями и обычаями. Последнее особенно характерно для мусульманских семей, в которых больше половины родителей считают, что девушкам не подобает заниматься спортом и ходить в спортивной одежде [3, 6, 8].

### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
5. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
6. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
7. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.
8. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998 – 335 с.

### **ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА**

#### **Содержание:**

1. Деятельность учителя физической культуры.
2. Способности, необходимые учителю физической культуры.
3. Умения учителя физической культуры.
4. Стиль деятельности учителя физической культуры.
5. Авторитет учителя физической культуры.
6. Психологические особенности деятельности тренера.
7. Профессионально-значимые личностные качества тренера.

**Основные понятия.** деятельность учителя ФК, функции учителя ФК, способности учителя ФК, стиль деятельности учителя ФК, авторитет учителя ФК, особенности деятельности тренера, личность тренера, способности и профессионально-значимые качества тренера.

#### **1. Деятельность учителя физической культуры**

Прежде всего, *деятельность* – это высшая, сознательно регулируемая (активная) форма взаимодействия с окружающей средой (социальной и материальной), в процессе которого человек творчески преобразует мир, а также знает свое место в этом мире.

Существуют различные виды, характеристики, задачи деятельности, однако, формами деятельности учителя физической культуры:

1) **работа в школе:** классная, проведение уроков; внеклассная, проведение занятий в секциях, проведение внутришкольных соревнований, проведение спортивных праздников, проведение туристических походов, военно-патриотических игр, проведение просветительской работы с учащимися и родителями.

2) **работа не школы:** по месту жительства, работа в лагерях труда и отдыха.

Решение образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в физической культуре определяет основные функции деятельности учителя физической культуры:

1. **воспитательные функции** состоят в формировании нравственных и идейных взглядов личности школьника;

2. **образовательно-просветительные функции** заключаются в передаче ученикам специальных знаний и умений;

3. **управленческо-организаторские функции** состоят в организации уроков, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнований и в управлении всей спортивной деятельностью учащихся;

4. **проектировочные функции** сводятся к перспективному и текущему планированию мероприятий по физической культуре учебных нагрузок и определенных результатов, которых должны достигнуть ученики. При этом, осуществляя контроль за темпами реального развития школьников, необходимо вносить коррективы в план работы. Особая роль принадлежит проектированию (планированию) уроков. Это подбор учебного материала в соответствии с задачами урока, возрастом школьников, спецификой группы, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

Все это находит отражение в конспекте урока. Кроме того, важно внести в конспект информацию о системе, содержании и последовательности собственных действий учителя, а также о приемах для повышения активности учащихся на уроке;

5. **административно-хозяйственные функции** учителя физической культуры многообразны. Они направлены на материальное обеспечение процесса физического воспитания. Это приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря, создание и благоустройство пришкольных спортивных площадок, обеспечение туристических походов и многое другое.

По сравнению с учителями других специальностей учитель физической культуры осуществляет свою деятельность в специфических условиях. В психологии физического воспитания их делят на три группы: условия психической напряженности, условия физической нагрузки и условия, связанные с внешнесредовыми факторами [2, 4].

*Условия психической напряженности:*

- шум от криков занимающихся (особенно на занятиях с младшими школьниками), который отличается прерывистостью и высокими тонами, вызывает психическое утомление у учителя;
- необходимость переключения с одной возрастной группы на другую;
- значительная нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки;
- ответственность за жизнь и здоровье учеников, так как занятия физическими упражнениями отличаются высокой степенью риска в получении травм.

*Условия физической нагрузки:*

- необходимость показывать физические упражнения;
- осуществление физических действий совместно с учениками (особенно в походах);
- необходимость страховать учеников, выполняющих физические упражнения.

*Условия, связанные с внешнесредовыми факторами:*

- климатические и погодные условия при занятиях на открытом воздухе;
- санитарно-гигиеническое состояние спортивных классов, залов. [2].

## **2. Способности, необходимые учителю физической культуры**

**Способности** – это психические свойства личности, позволяющие успешно овладеть конкретными видами деятельности и совершенствоваться в них.

*Способности к педагогической деятельности* – это совокупность индивидуально-психологических свойств личности, определяющих высокий уровень осуществления педагогической деятельности. [1, 2].

Профессиональное мастерство учителя физической культуры во многом определяется его способностями к педагогической деятельности, которые делятся на следующие группы:

1) дидактические способности – это способности передавать учебный материал, делая его доступным. Учитель должен преподносить учебный материал ясно и понятно для конкретной группы учащихся, вызывая у них интерес к учебному предмету, возбуждая их активность и самостоятельность в учебной деятельности. Эти способности заключаются в умении учителя реконструировать, адаптировать учебный материал, трудное делать легким, сложное – простым, неясное – понятным;

2) академические способности – это способности к соответствующей области науки (учебный предмет). Способный учитель физической культуры знает свой предмет не только в объеме учебного курса, но и значительно шире и глубже. Он стремится к познанию последних открытий в области научных знаний по своему предмету, сам ведет исследовательскую работу;

3) перцептивные способности – это способности проникать во внутренний мир ученика, это психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности школьника и его психического состояния;

4) речевые способности – это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и пантомимики. При этом учителю важно проявлять силу, убежденность и заинтересованность в том, что он говорит;

5) организаторские способности – это умение организовать учеников, формировать их коллектив, воодушевить школьников на решение учебных задач. Кроме того, это способность организовать собственную деятельность;

6) авторитарные способности – это способность непосредственно эмоционально-волевым влиянием на учащихся добиваться у них авторитета;

7) коммуникативные способности – это способность к общению с учениками, умение найти к ним правильный подход, наладить тесные контакты, установить с ними взаимоотношения, целесообразные для осуществления педагогической деятельности;

8) педагогическое воображение – это способное и предвидеть последствия педагогической деятельности: прогнозировать развитие тех или иных качеств у воспитанников, предугадывая, что может «получиться» из учеников;

9) аттенционные способности – это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Учителю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле зрения всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением [1, 2, 5].

### 3. Умения учителя физической культуры

**Умения** – это овладение способами использования знаний и навыков в соответствии с целями деятельности. Так, умения учителя физической культуры делятся на: конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные [1, 2].

*Конструктивные умения* помогают учителю планировать свою деятельность. К ним относятся умения: отбирать и строить учебный материал, осуществлять перспективное и текущее планирование, планировать приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Особенно ценным является умение корректировать планы.

*Организаторские умения* связаны с реализацией намеченных планов. Учитель должен уметь организовать свою деятельность и деятельность учеников.

*Коммуникативные умения* – это умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими. Такие умения условно делятся на три группы: собственно коммуникативные, дидактические и ораторские. Собственно коммуникативные выражаются в умениях вступать в контакт с людьми, строить с ними отношения. Дидактические связаны с умениями учителя ясно и доходчиво доносить до сознания учеников учебный материал. К ним относят: умения пробудить интерес к занятиям физическими упражнениями, передать свою увлеченность ученикам, управлять вниманием учебной группы и прогнозировать последствия своих педагогических воздействий. Ораторские умения обеспечивает, прежде всего, культура речи, к овладению которой должен стремиться каждый педагог.

*Гностические умения* связаны с познанием учителем, как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности. Гностические умения базируются

на перцептивных способностях: умении наблюдать, подмечать. Они включают в себя и умение пользоваться учебно-методической и научной литературой, и умение проводить элементарные исследования, анализируя их результаты.

*Двигательные умения* отражают, прежде всего, умение учителя выполнять физические упражнения. Правильный показ того или иного физического упражнения, входящего в программу обучения, определяет эффективность учебной деятельности школьников. К двигательным умениям учителя физической культуры относятся также умения и навыки выполнения страховки, ряд прикладных умений, необходимых при ремонте спортивного оборудования и инвентаря, в туристических походах и т.д. [1, 2, 4].

#### **4. Стиль деятельности учителя физической культуры**

Любой учитель осуществляет свою педагогическую деятельность с помощью определенных приемов и способов, которые в совокупности определяют тот или иной стиль его деятельности. Стили педагогической деятельности делятся в основном на три вида:

1) *Демократический стиль* – ученик считается равноправным партнером в общении и поиске знаний. Учитель привлекает учащихся к принятию решений, считается с их мнениями, поощряет самостоятельность школьников. Для него важна не только успеваемость школьников, но и их личностные качества. Основными методами воздействия являются побуждение к учебной деятельности, просьба, совет. Учителя с демократическим стилем предъявляют повышенные требования к себе, к собственным психическим и профессиональным качествам, они всегда удовлетворены своей профессией.

2) *Авторитарный стиль* – учитель все решает единолично, устанавливает контроль за выполнением его требований, предъявляемых школьникам, не учитывая педагогических ситуаций и мнения учащихся. Учитель практически никогда не объясняет ученикам свои действия и решения. В ходе педагогического процесса учащиеся проявляют агрессивность, низкую самооценку и теряют учебную активность, все их силы направлены на психологическую самозащиту. Основными методами воздействия учителя являются приказ, поучение или распоряжение. Учителя с авторитарным стилем не удовлетворены своей профессией. Особое внимание они уделяют методической стороне педагогической деятельности, поэтому часто занимают лидирующее положение в педагогических коллективах.

3) *Либеральный стиль* состоит в том, что учитель старается уходить от самостоятельного принятия решений, передавая инициативу коллегам, а в процессе урока – ученикам; организация и контроль за учебной деятельностью школьников носит спонтанный характер. В действиях такого учителя проявляется нерешительность, частые колебания. Среди учеников наблюдаются скрытые конфликты, в классе царит неустойчивый микроклимат, причем заметно отсутствие воспитывающего воздействия учителя на учеников.

Также в психологии различают следующие типы *индивидуального стиля* педагогической деятельности: *эмоционально-импровизационный стиль* (учитель ориентирован на процесс обучения); *эмоционально-методичный стиль* (учитель ориентируется на процесс и результат обучения), *рассуждающе-импровизационный стиль* (учитель, ориентирован на процесс и результат обучения); *рассуждающе-методичный стиль* (учитель, ориентирован преимущественно на результаты обучения) [1, 2, 5].

## 5. Авторитет учителя физической культуры

Успех в педагогической деятельности во многом зависит от авторитета, который имеет учитель. Если он пользуется авторитетом у учащихся, то способен оказывать на них более сильное воспитательное воздействие.

Авторитет учителя формируется в процессе его педагогической деятельности, поэтому именно авторитет следует считать вторичным компонентом профессионального мастерства педагога. Придя работать в школу, молодой специалист начинает завоевывать себе авторитет. Для правильной организации этого процесса важно знать, что может определить авторитет учителя физической культуры [2].

*Авторитет учителя физической культуры складывается из ряда компонентов.*

**Авторитет профессионала** зависит от знаний и умений в области физической культуры и спорта. Очень важен и статус учителя как спортсмена в прошлом.

**Авторитет возраста** определяется тем, что учитель для школьников всегда должен оставаться старшим товарищем, человеком с большим опытом.

**Авторитет должности** (статус учителя как педагога) дополняется психолого-педагогическими знаниями и умениями учителя.

**Нравственный авторитет** (авторитет учителя как личности) создается, во-первых, формой внешнего поведения, соответствующего образу педагога, учителя, во-вторых – действительным соответствием приписываемых себе личностных характеристик как учителю особенностям своего «Я».

**Авторитет дружбы** может возникнуть в том случае, когда учитель позволяет ученикам обращаться к себе как к помощнику, деловому партнеру. Важно, чтобы взаимоотношения учителя с учениками не перешли в «братство», поэтому между ними должна соблюдаться определенная дистанция.

**Авторитет уступчивости (доброты)** выражается в том, что, например учитель, уступая школьникам на уроке, решает играть с ними в баскетбол вместо прохождения программного материала.

Этот авторитет хорош до определенных пределов, но в целом его следует считать отрицательным, не соответствующим основным требованиям и принципам современного подхода к организации обучения (личностно-деятельностный подход), равно как и ряд нижеследующих видов авторитета учителя.

**Авторитет подавления** основан на боязни учеников перед учителем. Как правило, учителя, склонные таким образом завоевать авторитет, считают, что воспитание сводится к простому послушанию.

**Авторитет чванства** основан на хвастовстве учителя, подчеркивающего свои достоинства и заслуги в прошлом, когда учитель был спортсменом. Правда, в младших и средних классах спортивные успехи учителя физической культуры оказывают влияние на формирование авторитета, но только на начальных этапах совместной деятельности, затем ведущая роль в создании авторитета переходит к профессиональным и личностным качествам педагога.

Для создания **авторитета резонерства** характерно поведение учителя, который постоянно поучает учеников, причем даже в тех вопросах, где он некомпетентен.

**Авторитет педантизма** строится на беспрекословном соблюдении правил, норм, порядка. В данном случае учитель руководствуется бюрократическими принципами.

Перечисленные компоненты образуют единый авторитет учителя, в котором может преобладать тот или иной тип. Формируя положительный авторитет учителя физической культуры, необходимо осознавать, что оптимально для данного педагога (считывая его способности, умения, индивидуальный стиль деятельности), и составить перечень необходимых образующих компоненты [1, 2].

## **6. Психологические особенности деятельности тренера**

В основе воспитательного процесса в системе отечественной школы физического воспитания и спорта лежат определенные мотивы. К мотивам занятий спортом относятся также, как стремление к всестороннему развитию личности, полноценной подготовке к труду и защите Родины, желание внести свой вклад в развитие спорта, прославить свою страну или определенное спортивное общество.

Эти мотивы проявляются и раскрываются в процессе занятий спортом, а это вызывает необходимость разрабатывать и соблюдать специальные нормы спортивной этики; развивать способность преодолевать специфические трудности на пути к спортивным достижениям, воспитывать спортивное трудолюбие, сильную волю и другие личностные качества и свойства спортивного характера [3].

Сама по себе спортивная деятельность не воспитывает позитивных личностных качеств, так что при определенных условиях у спортсмена могут сформироваться отрицательные черты характера (чрезмерное честолюбие, тщеславие, зазнайство, эгоизм и т.п.), если этому не противостоит систематическое целеустремленное нравственное воспитание и самовоспитание спортсмена. Задачи нравственного воспитания в процессе тренировки стоят прежде всего перед тренером.

Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию

личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей. Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности.

В условиях спорта такие педагогические процессы имеют ряд особенностей. Тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, выполняет следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную [3, 4].

Управленческая функция тренера необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию.

Тренер осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т.п. - это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны руководителя. Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех его воспитанника. Известны три группы таких решений: первые обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса; вторые формируют волевую готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях; а третьи, принимаемые в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену.

Приняв решение, тренер должен прогнозировать эффективность его реализации и возможность принимать следующие решения. При этом он должен владеть таким стилем мышления, который аналогичен научному: он должен быть поисковым, проблемным, оригинальным и системным.

Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется.

Различают три типа состояний спортсмена:

- а) этапные состояния (состояние спортивной формы или, напротив, состояние недостаточной тренированности и т.п.);
- б) текущие состояния (изменяются под влиянием одного или нескольких факторов);
- в) оперативные состояния (возникают под влиянием отдельных упражнений и быстро изменяются).

Постоянно изменяющиеся возможности спортсмена, колебания его состояния служат основой для управления процессом спортивной тренировки при помощи обратных связей: 1) сведения, идущие от спортсмена к тренеру (самочувствие, настроение, отношение к работе и т.д.); 2) сведения о поведении спортсмена (объем тренировочной работы, ее выполнение, замеченные ошибки и т.д.); 3) данные о срочном тренировочном эффекте (величина и характер сдвигов в функциональных системах, которые вызваны

тренировочной нагрузкой); 4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности).

Чтобы успешно и грамотно построить занятия, важно иметь развернутое представление о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности спортсмена, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности: 1) компоненты соревновательной деятельности (старт, особенности соревновательной борьбы, финиш); 2) интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности (например: скоростно-силовые способности, специальная выносливость); 3) функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень интегральных качеств (мощность, емкость систем энергообеспечения, устойчивость и подвижность функциональных систем и т.п.); 4) частные показатели функциональных параметров и характеристик (объем сердца, минутный объем кровообращения, объем легких и т.д.). Все это, учитывая функциональные возможности спортсмена, структуру предстоящей соревновательной деятельности и соответствие структуры подготовки к соревнованиям, позволяет диагностировать результативность соревновательной деятельности и создать фундамент эффективности управления тренировочным процессом.

Спортивное совершенствование возможно лишь в условиях регулярного контроля со стороны тренера за уровнем работоспособности воспитанников, за их умением переносить нагрузки, за процессом восстановления и их психическим состоянием. Следя за результатами контроля, тренер обязан своевременно корректировать виды деятельности. В соответствии с необходимостью оценивать текущие и оперативные этапные состояния спортсмена принято различать три вида контроля:

1) поэтапный — определение изменения состояния под воздействием относительно короткого периода тренировки и разработка стратегии на последующий микроцикл или период;

2) текущий — оценка реакции организма спортсмена на выполнение соответствующей направленной тренировочной работы, наблюдение за формированием процессов утомления под влиянием нагрузок на отдельных занятиях, учет условий, необходимых для протекания восстановительных процессов, выявление особенностей взаимодействия различных по величине и направленности нагрузок в течение тренировочного дня или микроцикла;

3) оперативный (направлен на оптимизацию программы тренировочных занятий) — выбор упражнений, которые в наибольшей степени способствуют решению поставленных задач. Здесь используются тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность упражнений, величину нагрузки и т.д. [4, 6].

В процессе контроля могут оцениваться и учитываться:

эффективность соревновательной деятельности;

уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности;

возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности;

реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Одна из основных задач контроля - рациональный подбор тестов, которые должны: 1) объективно отражать оцениваемые качества и способности; 2) быть понятными и для испытуемых, и для тех, кому они дают информацию; 3) вписываться в тренировочный процесс, не нарушая его организации и не ставя перед спортсменом непривычных задач, вызывающих неблагоприятные реакции психики и функциональных систем; 4) выявлять реакцию на тренировочные воздействия в соответствии с требованиями структуры соревновательной деятельности и соответствующей структуры подготовленности к ней спортсмена (в совокупности у всех сторон оценки).

Формирующая функция направлена на организацию учебно-педагогического процесса для выработки необходимых технико-тактических навыков, развития психических функций, физических качеств и свойств личности спортсмена.

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе автоматизированного управления действиями, состоящими из определенной системы движений и регуляторных актов.

Гностическая функция связана с сообщением спортсмену необходимых знаний и умений, со стимулированием его познавательной активности.

Регулирующая функция способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения.

Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсмена накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. Здесь полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия.

Воспитательная функция направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера общественного самосознания.

Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный дружный коллектив, в котором каждый отдельный его член ощущает общую поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, понимать и чувствовать радость от общей деятельности и т.д.

Тренер обязан обладать качествами и навыками, необходимыми для педагогической деятельности вообще и тренерской в частности для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

#### **Общие педагогические требования:**

1) высокий уровень нравственного самосознания;

- 2) педагогическое образование;
- 3) широкий идейно-политический кругозор;
- 4) устойчивые морально-волевые качества;
- 5) интерес к современным достижениям в педагогике, психологии и биологии;
- 6) высокий общий культурный уровень;
- 7) умение управлять собой в любых условиях;
- 8) хорошие организаторские способности;
- 9) умение руководить коллективом и пользоваться авторитетом у своих учеников [3, 4].

#### **Специальные требования к тренерской деятельности:**

- 1) знание теоретических и методических основ физического воспитания, медицинского контроля;
- 2) умение владеть технико-тактическими навыками и знание современных научно-методических достижений по своему виду спорта;
- 3) умение выбрать наиболее способных к данному виду спорта лиц;
- 4) способность планировать перспективную подготовку спортсменов, учитывая их индивидуальные особенности;
- 5) умение воспитывать у своих учеников стремление регулярно заниматься спортом;
- 6) способность подготовить спортсмена к достижению высших результатов на соревнованиях [3].

Тренер — это глубоко творческая личность. Исследователи проблем творчества придают большое значение выявлению особенностей творческой личности.

Так, в работах Я. А. Пономарева выделяются следующие особенности: *перцептивные* (необыкновенная напряженность внимания, огромная впечатлительность, восприимчивость); *интеллектуальные* (интуиция, могучая фантазия, выдумка, дар предвидения, обширность знаний); *характерологические* (уклонение от шаблона, оригинальность, инициативность, упорство, высокая самоорганизация, колоссальная работоспособность).

Многие авторы относят к особенностям творческой личности такие качества, как готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем.

Высокотворческие личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинального решения.

Анализ деятельности тренеров показывает, что для тренера-творца характерны прежде всего: идейность в видении учебно-воспитательного процесса (стремление превратить знания учеников в их убеждения), желание экспериментировать и накапливать новый опыт, свобода от самоограничений, гибкость и независимость мышления и действий, высокая творческая энергия, способность концентрировать свои творческие усилия, стремление решать все более трудные педагогические задачи.

Следует выделить особенности личности тренера-творца: он способен гибко реагировать на запросы практики, жизни, не придерживаясь догм, какими бы авторитетными они ни были, видеть неполноту своих знаний, стремиться к самоусовершенствованию. Тренер - это творец, исследователь. Из лучших образцов передового опыта он извлекает идею и трансформирует ее, приближая к конкретным условиям. Его отличает умение самостоятельно перерабатывать учебный материал, умение управлять деятельностью воспитанников, особенно познавательной и общественной, развивать их творческое мышление. Он в постоянном поиске новых путей, способов и приемов изложения и показа учебного материала. Ему присуще стремление использовать все закономерности познавательного процесса обучаемых для глубокого усвоения и осмысления ими системы знаний и выработки прочных навыков и умений. У него сильно развито умение видеть перспективы развития и находить верные пути для решения возникающих проблем. Он добивается того, чтобы в ходе учебного процесса были с наибольшей эффективностью учтены и реализованы все важнейшие принципы педагогики и психологии, и, наконец, ему свойствен постоянный творческий рост, он инициативен в самосовершенствовании [2-6].

## **7. Профессионально-значимые личностные качества тренера**

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

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

– к физическим качествам: хорошее, крепкое здоровье, особая выносливость в физической сфере, достаточно звонкий выносливый голос;

– к волевым качествам: целеустремленность, умение настойчиво добиваться цели, терпение, способность владеть собой, готовность нести ответственность;

– к психо-психической сфере: распределение внимания (одновременная установка на несколько как внутренних, так и внешних предметов), непрерывность (способность сохранять внимание долгое время, не понижая из-за утомления), устойчивость (способность не ослаблять внимания под влиянием внешних впечатлений); наблюдательность; память (точность, быстрота запоминания, длительность удержания, быстрота воспоминания); мышление (самостоятельность, точность суждений, находчивость и изобретательность, критичность); воображение (способность быстро, ярко и точно представлять тот или иной объект, восстанавливать неполные впечатления) [6].

Выделены профессионально важные качества личности тренера:

- деловые: добросовестность, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, энергичность;
- рефлексивные: аккуратность, подтянутость, самокритичность, эрудиция, широкий кругозор;
- коммуникативные: внимательность, честность, надежность, справедливость, сдержанность, обязательность;
- эмпативные: гуманность, взаимопонимание, доброта, тактичность, способность к сопереживанию [6].

Спортсмены хотят видеть в тренере человека, способного принимать решения в стрессовых ситуациях, чтобы он сохранял гибкость и не терял контроль над собой при решении сложных тактических задач, связанных с соревнованиями.

Выделяют основные типы тренеров (Г.И. Савенков, А.В. Родионов, Б.Дж. Кретти):

Тренер – учитель. А.С. Макаренко говорил, что ученики простят своим учителям и строгость, и сухость, и даже придирчивость, но не простят плохого знания своего дела. Одной из характеристик деятельности тренера является ее педагогическая направленность. Хорошая работа тренера подобна хорошей работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внеклассную работу. Известно значительное количество исследований, касающихся личностных качеств учителя. Было установлено, что овладение новым материалом зависело от ясности изложения, выразительности и умения преподавателя преподнести материал обучаемым; степень понимания материала учениками зависела от энергичности, проявляемой учителем, и его манеры изложения материала; доброжелательная атмосфера в классе зависела от поведения учителя, который умеренно контролировал обучаемых и допускал известную свободу их действий. Структуру знаний тренера составляют общественно-политические, психолого-педагогические, медико-биологические и специальные знания.

Тренер – психолог. Психолого-педагогические знания определяют сущность профессиональной подготовки тренера. Чтобы управлять поведением своего спортсмена, тренеру необходимо обладать искусством проникновения во внутренний мир ребенка. Тренеры–мастера в процессе воспитания молодых спортсменов выявляют индивидуальные проявления психических качеств и особенностей; содействуют формированию личности в процессе воспитания. Эти черты и особенности имеют как общие, так и специфические (обусловленные особенностями конкретного вида спорта) проявления и представляют собой компоненты направленности личности (например, социальные стороны спортивной мотивации, общественные интересы, гражданственность, убежденность), характера (принципиальность, оптимизм, общительность, эмоциональная устойчивость, самокритичность), волевой сферы (дисциплинированность, самообладание), социально-психологические характеристики спортивной группы (сплоченность, стремление к взаимодействию и взаимопомощи, психологическая

совместимость, эмпатия). Диагностика этих особенностей является одним из требований психологического подхода тренера к осуществлению процесса воспитания и обучения юного спортсмена.

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

Тренер – новатор. В представлении тренера и спортсмена идеальный тренер должен быть готов охотно пойти на разумный риск, не быть слишком консервативным и обладать достаточным интеллектуальным развитием. Анализ исследований позволил установить, что лица, склонные к новаторству, отличались творческим подходом к работе и обладали более высоким уровнем интеллектуального развития, чем обычные тренеры [6].

Б.Дж. Кретти выделяет положительные и отрицательные типы тренеров.

К положительным типам относятся:

- «поддерживающий» – всегда рядом со спортсменом, готов поддерживать эмоционально в трудных ситуациях, предостерегает от возможных ошибок и ободряет, ориентирует на будущие успехи;

- «хладнокровный» – сохраняет спокойствие в напряженных ситуациях и принимает в них верное решение, всегда является примером самообладания, критические замечания высказывает с глазу на глаз и может успокоить спортсменов;

- «психолог» – может подвести спортсмена к соревнованию с оптимальным уровнем возбуждения, успешно руководит командой после поражения, может превратить страх в преимущество, чувствует состояние спортсменов во время соревнований;

- «оратор» – удачно пользуется словом, настраивает спортсменов на более активную работу без лишнего давления.

К отрицательным типам относятся:

- «ослепляющий» – тип тренера, которого больше всего не любят;

- «крикун» – считающий, что успех его работы зависит от величины шума, который он создал;

- «мститель» – внушающий спортсменам, что их неудачи ставят под угрозу его место в команде, готовый мстить им за недостаточное старание на тренировках;

- «душитель» – по мере приближения соревнований впадает в состояние шок;

- «профессор» – научно настраивающий себя и своих воспитанников с помощью сверхсложных установок и планов на игру [6].

В процессе спортивного совершенствования тренер выступает в разных ролях:

1. В роли опекуна («тренер – отец») на ранних этапах спортивной деятельности, когда тренеру приходится общаться не только со спортсменами, но и с родителями (в семье), учителями (в школе).

2. В роли наставника («тренер – старший брат») на более поздних этапах спортивной деятельности, когда еще продолжается становление спортсменов, тренер становится старшим товарищем, другом. В этот период тренер обучает спортсмена в процессе совместной работы.

3. В роли руководителя («тренер – учитель») на этапах высшего спортивного мастерства возникает необходимость тонкого руководства с целью выбора наиболее оптимальных путей подготовки к различным соревнованиям и целевых установок.

В повседневной работе тренеру часто приходится заниматься психологическими проблемами спортсменов. Психологическая подготовка осуществляется как в процессе всей учебно-воспитательной работы, так и в связи с подготовкой спортсмена к конкретному соревнованию. Тренеры нередко объясняют неудачу эмоциональной неустойчивостью спортсмена, недостаточной мотивацией, подчеркивая, что эти проблемы лежат вне их компетенции, и решать их должны другие (психолог, родитель и т.д.) [6].

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.

4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

5. Фатин, С.Б. Соболюк И.К. Психологическое обеспечение занятий физической культурой и спортом в средних учебных заведениях. Метод. Пособие / С.Б. Фатин, И.К. Соболюк. - Могилев: МГУ им А.А. Кулешова, 2003. – 32 с.

6. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 55 с.

### **ТЕМА 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

#### **Содержание:**

1. Ученик – субъект учебной деятельности.

2. Мотивационная сфера школьника.
3. Самосознание и самооценка школьника.
4. Эмоциональная сфера школьника.
5. Волевая сфера.
6. Типические особенности личности школьников.
7. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
8. Формирование личности спортсмена.

**Основные понятия:** внешние и внутренние мотивы занятия ФК и спортом, самосознание и самооценка, эмоции и чувства в процессе занятия физическими упражнениями, структура личности спортсмена, формирование личности в спорте.

### 1. Ученик - субъект учебной деятельности

Человек, получающий знания в любой образовательной системе, является обучающимся. Современное понятие «обучающийся» названо так потому, что индивид обучается сам при помощи других (учителя, соучеников), при этом ученик определяется как субъект образовательного процесса, вследствие чего ему свойственны индивидуальные личностные и деятельностные особенности. В психологии к таким характеристикам относят: индивидуальности-типологические предпосылки (задатки), способности, особенности интеллектуальной деятельности, когнитивного стиля, уровень притязаний и самооценки, особенности стиля выполнения деятельности (планирование, организация, точность, аккуратность и др.), в данном случае учебной, и отношение к ней, т.е. обучаемость.

Возрастная психология определяет особенности, характерные для всех школьников, объединенных в одну возрастную группу. Это объясняется тем, что в каждом возрастном периоде развития человека существуют свои закономерно типичные психические новообразования, используя которые, можно построить процесс обучения в соответствии с процессом развития.

Развиваясь, обучение, в свою очередь, способствует рационализации системы образования и повышает эффективность педагогических воздействий. Учитывая типологические особенности школьников, их делят на младших школьников, подростков (средний школьный возраст) и старшекласников [2].

Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет) — это начало общественного бытия человека. Это субъект, вступающий в учебную деятельность. В этом качестве он, главным образом, отличается готовностью к ней и включенностью в нее. Готовность определяется уровнем анатомо-морфологического и психического развития ребенка, сформированностью отношения к школе, учению, вхождению в мир новых отношений с окружающими людьми и вещами. В работе с младшими школьниками учителю особенно важно учитывать основные психические новообразования, свойственные этому возрасту: теоретическое рефлексивное мышление,

чувство компетентности. Существенным является и то, что в связи со сменой условий жизни у младшего школьника несколько изменяются доминирующие авторитеты. Рядом с мнениями и оценками, которые высказывали детям родители, появляется новый авторитет — учитель.

В среднем школьном возрасте (от 10-11 до 14-15 лет) ведущую роль играет общение со сверстниками в контексте собственной деятельности.

Это наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости.

У школьника в качестве психического новообразования возникает «чувство взрослости». Специфическая социальная активность, присущая подростку, порождает повышенную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и способов поведения, которые существуют в мире взрослых.

В этом возрасте главная ценность — система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее (скорее недооценка настоящего).

Подростка отличает активный процесс индивидуализации. Если для младшего школьника ведущей является учебная деятельность, то для ученика среднего школьного возраста она становится осуществляемой лишь одновременно с общественной деятельностью, в русле которой проходят процессы адаптации, индивидуализации и интеграции его личности. Как субъект учебной деятельности подросток определяется тенденцией к утверждению позиции собственной субъективной исключительности, стремлением чем-то выделиться.

Старшеклассник (от 14—15 до 17 лет), вступая в новую социальную ситуацию развития, главным образом, нацелен на будущее выбором образа жизни, профессии, референтных групп людей. Для старшеклассника особое значение имеет ценностно-ориентационная активность, стремление к автономии, право быть самим собой. Автономия соотносится с понятиями: *поведенческая автономия* (потребность и право самостоятельно решать личные вопросы), *эмоциональная автономия* (потребность и право иметь собственные привязанности), *моральная* и *ценностная автономия* (потребность и право на собственные взгляды). В этом возрасте большое значение приобретают дружба и доверительные отношения.

У старшеклассника складывается особая форма учебной деятельности: она включает элементы анализа, исследования, при этом учеба осознается как необходимый этап личностного самоопределения, профессиональной направленности. Важнейшее психическое новообразование — личностное и профессиональное самоопределение, поэтому учебная деятельность для школьника этого возраста является средством реализации своих жизненных планов. Старший школьник включается в новый тип ведущей деятельности — учебно-профессиональную, правильная организация которой во многом определяет его становление как субъекта последующей трудовой деятельности [1, 2, 6].

## 2. Мотивационная сфера школьника

Мотивы школьника, относящиеся к урокам физической культуры, можно представить в виде некоторой последовательности, основанной на выделении главных причин его учебной деятельности, поскольку реализация любой деятельности, в том числе и учебной, соотносится с предварительным появлением потребностей, целей [2].

Мотивы занятий физической культурой условно делятся на общие и конкретные. К общим следует отнести желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, в данном случае ученику безразлично, чем заниматься конкретно. К конкретным мотивам можно отнести желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта. Так, почти все школьники отдают предпочтение играм. Интересы подростков уже более дифференцированы: одним нравится гимнастика, другим - легкая атлетика и т.п.

Мотивы посещения уроков физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те школьники, которые довольны уроками, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья.

Учащиеся, не удовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради отметки, чтобы избежать возможных неприятностей из-за прогулов.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.).

Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд.

Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы - это условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности.

Внутренние факторы - это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности [1, 2].

Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека.

Мотивационная сфера школьника является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес ученика к занятиям, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т.е. к учебе, поэтому так важно с началом обучения формировать у учащегося необходимые для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий

мотивы, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в целесообразности этих занятий.

При этом следует создавать соответствующие внешние условия для деятельности школьников [2].

### **3. Самосознание и самооценка школьника**

Самосознание — это осознание человеком себя как личности. Самосознание - это осознанность своих интересов, стремлений, переживаний индивида, его знания о самом себе, другими словами, это более или менее целостное и адекватное понятие о собственном «я» как субъекте, отличном от других субъектов [2].

В процессе формирования самосознания у человека проявляется с. определенное отношение к себе (эмоциональный компонент), сочетаясь с знаниями о себе (содержательный компонент), отношение к себе образует неотъемлемую часть самосознания - самооценку человека, которая является результатом сравнительного познания себя через соотношение знаний о себе с знаниями о других или об идеальном образе личности, существующем в его представлениях. На основании результатов этого процесса формируется отношение к себе: самоуважение, гордость, тщеславие, презрение, ненависть и др.

Самооценка определяет развитие мнения человека о себе как о личности, которое находится у истоков самопознания. Следовательно, самооценка - это основополагающий компонент самосознания.

Самооценка имеет три функции: познание субъектом себя («чего я стою»); прогностическая («что я могу»); регулятивная («что я ; должен делать, как себя вести»).

Таким образом, формирование устойчивой и адекватной самооценки у школьников - это одна из первостепенных воспитательных задач, которая относится к решению проблем формирования личности развивающегося человека.

Формирование самооценки связано с прохождением ряда стадий, как указывает Е.П. Ильин:

первая стадия: формирование самооценки (сравнение себя с другими людьми или эталоном, оценка сходства или расхождения, формирование отношения к себе);

вторая стадия: стабилизация или коррекция самооценки возникновение удовлетворенности или неудовлетворенности самооценкой, включение механизмов защиты личности: изменение уровня притязаний: при неудовлетворенности - снижение самооценки, при удовлетворенности - повышение).

Самооценка может быть адекватной (соответствующей имеющимся у человека качествам и возможностям) и неадекватной (завышенная или заниженная самооценка). Завышенная самооценка школьника приводит к возникновению конфликта с окружающими при объективной оценке его

качеств и возможностей. Такой ученик отличается проявлением множества неоправданных приказаний (получение более высоких оценок и т.п.). Заниженная самооценка сковывает активность и инициативу школьника. Все его успехи он сам считает случайными.

Адекватная самооценка позволяет человеку максимально использовать имеющиеся у него возможности, полностью раскрыть свои способности и тем самым быть достойным, востребованным членом общества, принося значительную пользу в результате своей деятельности.

Формирование адекватной самооценки - процесс сложного, тщательного и объективного изучения способностей и особенностей школьников и передачи им полученной информации, чтобы развить у них адекватное отношение к себе [2, 6].

#### **4. Эмоциональная сфера школьника**

Каждый школьный возраст характеризуется особенностями в проявлениях чувств и эмоций.

Эмоциональная сфера младшего школьника определяется: 1) окрашенностью восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности эмоциями; 2) непосредственностью и откровенностью в выражении переживаний; 3) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений; 4) склонностью к кратковременным и бурным аффектам [1, 2].

Эмоциогенными факторами для школьников этого возраста являются не только игры и общение, но и успехи или неудачи в учебе, оценки за учебную деятельность (учителем, сверстниками, родителями). Собственные эмоции и чувства, а также других людей слабо осознаются и понимаются. Мимика других людей воспринимается ими часто неверно, что приводит к неадекватным реакциям при обращении к ним окружающих.

Для эмоциональной сферы подростков характерно: 1) большая эмоциональная возбудимость; 2) большая устойчивость эмоциональных переживаний (подросток долго не забывает обиды); 3) противоречивость чувств (часто подростки бурно защищают своего товарища, понимая, что тот достоин осуждения).

У подростка переживания возникают не только по поводу оценок его другими, но и по причинам самооценки. Ученика среднего школьного возраста отличает сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому для него имеет огромное значение отношение к нему сверстников, а не учителя.

Характерное для подростка чувство взрослости вызывает у него стремление к самостоятельности и независимости. Это чувство вызывает и появление критичности по отношению к взрослым.

Критичность подростка выражается в том, что он не принимает все на веру, он требует логического обоснования всему, что изучает.

Эмоциональная сфера старшеклассника отличается: 1) многообразием переживаний, особенно нравственного порядка; 2) повышением устойчивости эмоций; 3) способностью к сопереживанию; 4) появлением чувства юношеской любви, которой свойственны проявления нежности, мечтательности, лиричности и искренности; 5) развитием эстетических чувств [2, 5, 6].

## 5. Волевая сфера школьника

Воля - это сознательное управление человека своими действиями и поступками. Волевою активностью характеризуют как преднамеренную, произвольную. Такая активность человека отличается применением волевых усилий. Под волевым усилием понимают сознательно совершаемое усилие над собой, которое является толчком к непосредственному осуществлению какого-либо действия. В наличии волевого усилия человек убеждается тогда, когда необходимо преодолеть значительные трудности [2].

Волевые усилия характеризуются интенсивностью, длительностью и направленностью.

Направленность волевых усилий — это функции активации и торможения. В различных ситуациях человек использует разные по направленности волевые усилия: в одном случае требуется придавать усилия для того, чтобы сохранять активность в деятельности, в другом - усилия помогают остановить, например, нежелательную деятельность.

Длительность волевых усилий зависит от силы мотива к действию (если человек очень хочет достичь какой-либо цели, то он будет проявлять более длительные волевые усилия) и от энергетики активности (чем больше энергетических ресурсов имеется у человека, тем длительнее он может сохранять волевые усилия).

Интенсивность волевых усилий определяется силой мотива к действию, энергетикой активности и нравственными качествами личности человека.

Характеристика волевых усилий по длительности и интенсивности составляет основу понятия *сила воли*.

*Сила воли* — это деятельная сторона разума и морального чувства человека. Так как волевое усилие без необходимости не проявляется, его контролирует сознание, а направляет волевою активностью моральное чувство, нравственные убеждения. Важно отметить, что один и тот же человек в разных ситуациях ведет себя как волевой или безвольный.

Движущей силой в данном случае является не наличие или отсутствие желания достичь цели (сильная или слабая мотивация), а отношение человека к той или иной ситуации. Например, один школьник боится воды, другой — нет. У первого при обучении плаванию имеются внутренние трудности (следует преодолеть страх), у второго - нет.

Итак:

нельзя судить о силе воли школьников на основании только эффективности деятельности (самый быстрый или сильный ученик - это еще не самый волевой);

сила воли не может проявляться одинаково во всех ситуациях (одни люди оказываются более волевыми при преодолении одних трудностей, другие - при преодолении других трудностей).

Учитывая специфику проявления воли в различных ситуациях, в психологии выделяют определенные волевые качества. Применительно к проблемам физического воспитания можно определить две основные группы волевых качеств: одна характеризует упорство, другая — самообладание.

Упорство проявляется через терпеливость (однократное, но длительное использование волевых усилий), настойчивость (стремление достичь цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности).

Волевые качества, относящиеся к группе, характеризующей самообладание человека, определяют как смелость (способность качественно выполнять задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха), сдержанность (способность подавлять импульсивные, малообдуманные реакции), собранность (способность концентрировать внимание на выполняемом задании, несмотря на помехи), [2]

Проявление воли имеет свои особенности, связанные с возрастом школьников.

*Младший школьный возраст.* Дети начинают совершать волевые действия, главным образом, по указанию взрослых. К третьему классу они приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Младшие школьники могут проявлять настойчивость в учебной деятельности. Со временем у них формируется выдержка, ослабевает импульсивность. Ученики младших классов проявляют волевые качества, в основном, лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями воли других, чтобы заслужить расположение к себе взрослых.

*Подростковый возраст:* свойственное этому возрасту половое созревание существенно изменяет (увеличивает) подвижность нервных процессов. Это приводит к определенным изменениям в волевой сфере. У подростков возрастает смелость, но снижается выдержка. Настойчивость может проявляться только в интересной для них работе. Снижается дисциплинированность, усиливается упрямство. В волевых усилиях процессы возбуждения преобладают над торможением. Начинается формирование перехода организации волевой активности от внешней стимуляции к внутренней (самостимуляции).

*Старший школьный возраст:* определяющим в проявлении волевых усилий является механизм самостимуляции. Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую настойчивость в достижении поставленной ими цели.

Они проявляют большую способность к терпению (работа на фоне утомления). У девочек в старших классах резко снижается смелость, что создает трудности в занятиях физическими упражнениями. В старших классах

усиленно формируется моральный компонент воли. Часто волевые усилия проявляются под влиянием социально значимой идеи. Волевая активность старшеклассника практически всегда имеет характер целеустремленности [1, 2, 6].

## **6. Типические особенности личности школьников**

Каждый человек имеет свои психологические особенности. Нет на земле двух одинаковых людей. Каждому присущи особенности, которые определяются в психических процессах: отдельный индивид обладает свойственным только ему восприятием, субъективной памятью и особенностями ее процессов. Уровень интеллектуального развития, такие качества, как внимание и воображение, также отличаются индивидуальными особенностями.

Каждый человек - неповторимая личность. Люди отличаются друг от друга по способностям, чертам характера, особенностям темперамента, проявлениями воли, эмоциональностью, потребностями и интересами.

У каждого человека свои личностные установки, правила и нормы жизни.

Однако при этом у всех людей общие черты строения тела. Все, имея индивидуальные особенности, объединяется наличием психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление и т.д.), общими структурными элементами характеристики личности. У всех по одним и тем же законам функционирует мозг и другие физиологические системы.

Таким образом, у каждого человека можно наблюдать общие для всех и индивидуальные (единичные), свойственные только ему проявления.

Особенности человека делятся на два класса: типические (присущие группе субъектов) и индивидуальные (присущие только одному субъекту).

Типические особенности — это различия, иначе говоря особенности, которые выделяют определенную группу людей по какому-то признаку. В психологии межгрупповые различия подразделяются на три основных уровня: нейродинамический, темпераментный и характерологический.

Типические особенности на нейродинамическом уровне проявляются в различной степени выраженности свойств нервной системы (сила, подвижность, лабильность, баланс между процессами возбуждения и торможения). На основании существующих нейродинамических особенностей различают людей с сильной или слабой, подвижной или инертной, уравновешенной или неуравновешенной нервной системой.

Типические особенности на темпераментном уровне характеризуются, в отличие от свойств нервной системы, различиями психической деятельности, а не физиологических процессов. К свойствам темперамента относятся:

реактивность, которая характеризуется интенсивностью психических реакций (степень страха, глубина переживания чувств и т.д.);

сензитивность, которая определяется наименьшей интенсивностью внешних воздействий, вызывающих психическую реакцию (чем выше сензитивность, тем быстрее появляется психическая реакция). Сензитивность

связана со свойствами нервной системы (слабая нервная система — высокая сензитивность);

активность — энергичность человека в делах, поступках (преобладание процессов возбуждения);

пластичность выражается в легкости приспособления к новым условиям (противоположное свойство — ригидность, которое означает инертность установок, замедленность переключения с одних условий (ситуаций) на другие);

экстравертированность связана с направленностью личности на окружающее (легкость контактов с незнакомыми людьми и т.п.);

интровертированность определяется направленностью личности на себя (особое отношение к собственным мыслям, переживаниям, трудность установления контактов с другими людьми и т.п.);

эмоциональная возбудимость по существу тождественна сензитивности.

Каждое свойство темперамента в определенных условиях выступает то как положительное, то как отрицательное качество личности. Например, высокая сензитивность школьника помогает глубже понимать психологию другого человека. В то же время такой школьник наиболее психически раним. Он остро переживает неудачи.

Термин *характер* введен древнегреческим ученым Теофрастом (VI — III вв. до н.э.). В переводе с греческого это слово означает «черта», «примета», «признак». Считается, что характер — это сочетание постоянных и существенных свойств личности, образующих определенный ее психический склад. Свойства характера принято отделять от свойств темперамента. Это деление основывается на условии того, что свойства темперамента определяются в большей степени генотипом (прирожденный тип нервной системы), а свойства характера — фенотипом (склад высшей нервной деятельности, который образуется в результате комбинации врожденных особенностей и условий жизни). К свойствам характера относят волевые качества и направленность личности, включая чувства, интересы и др. Другими словами, при более узком понимании, к ним следует отнести только те особенности личности человека, которые характеризуют его отношение к чему-либо [1].

Принято различать пять основных групп черт характера: первая группа определяется чертами, отражающими поведение человека по отношению к обществу, к другим людям. Это коллективизм, тактичность, вежливость, чуждость, доброжелательность, правдивость, гуманность и др. Противоположные им: индивидуализм, бестактность, грубость, лживость, жестокость, зависть, бесцеремонность и др.;

вторая группа характеризуется чертами, свойственными человеку в деятельности (трудовая, учебная и т.д.). Это трудолюбие, настойчивость, инициативность и др. Противоположные им: лень, безответственность, недобросовестность, безынициативность и др.;

третья группа - это черты, отражающие отношение человека к вещам. Это аккуратность, экономность, щедрость и др. Противоположные им: неряшливость, расточительность, скупость и др.;

четвертая группа определяется чертами, выражающими отношение человека к самому себе. Это критичность, требовательность, скромность, гордость и др. Противоположные: зазнайство, хвастливость, заносчивость, высокомерие и др.;

пятая группа характеризуется чертами, отражающими отношение человека к окружающему миру, к социальным явлениям и событиям. Это принципиальность, оптимизм и др. Противоположные: беспринципность, пессимизм и др.;

Существенной особенностью черт характера является устойчивость их проявления в различных ситуациях. Это свойство упоминают, говоря о сильном или слабом характере человека (проявление активности в противодействии внешним обстоятельствам). В данном случае существует еще и суждение о противоречивости характера (различие у человека свойств, которые приводят к противоречиям в действиях и поступках) [1, 2].

## 7. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности

Личность — понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его отличимые для людей поступки.

Итак, *личность* - это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенно значимые для него самого и окружающих [1, 6].

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности — индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент — качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер — качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества — специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация — переживания и побуждения к деятельности.

Социальные установки — убеждения и отношения людей.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о *способностях*, типах *темперамента* и их свойствах, типологии *характеров* и их формировании, теории *воли* и волевой регуляции поведения и развития

воли у человека, психологической теории *эмоций* и роли эмоций в жизни человека, психологической теории *мотивации* и мотивах деятельности.

Что же такое *личность* в спорте?

Как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом.

Личность — продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности [1, 6].

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности: 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности); 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов.

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, — все это качества личности, характеризирующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевую динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности.

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности.

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении:

1) к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.);

2) к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность);

3) к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам);

4) к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие);

5) к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность).

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера [1].

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует всевозможные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний [6].

## **8. Формирование личности спортсмена**

Как же формируется личность спортсмена? Аспекты ее формирования представлены на схеме.

## Аспекты формирования личности спортсмена



Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности. На современном этапе развития науки существует понятие «общее направление воспитания в физической культуре и спорте».

**Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков.** Эти задачи предусматривают:

формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;

воспитание моральных чувств, характерных для передовых членов общества и мирового сообщества (любви к Родине, чувств дружбы, товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия, гуманизма и т.п.);

формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы;

развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики [1].

**Интеллектуальное воспитание.** В задачи умственного воспитания входят:

обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной, спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании [1].

**Эстетическое воспитание.** Задачи состоят в том, чтобы:

воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;

формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;

формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной, спортивной деятельности;

вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного и непримиримость к безобразному в любых его проявлениях [1].

**Воспитание воли.** Известно, что воля есть внутренний источник деятельных проявлений человека и регулирует его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить:

формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат целевые проявления применительно к требованиям физкультурной, спортивной деятельности;

всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики [1].

#### **Литература:**

1. Гогунюв, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогунюв, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.

4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

5. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

## ТЕМА 5. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ

### Содержание:

1. Психологическая характеристика группы, занимающейся физической культурой и спортом.
2. Психологическая структура спортивной группы.
3. Понятие спортивной команды.
4. Руководство и лидерство в спорте.

**Основные понятия:** спортивная и физкультурная группа, руководство и лидерство в группе, формальная и неформальная структура группы, спортивная команда.

### 1. Психологическая характеристика группы, занимающейся физической культурой и спортом

Спортивная команда – это особая спортивная группа. Спортивной группе присущи все те социально-психологические закономерности, которые свойственны малым группам. Психология и поведение отдельного человека как личности существенно зависят от социальной среды. Социальная среда – сложно устроенное общество, в котором люди объединены друг с другом в многочисленные, разнообразные, более или менее устойчивые соединения – *группы*. Спортивная группа – это одна из разновидностей малых групп. В состав такой группы входят не менее двух и не более 25 человек, объединенных общими целями спортивной деятельности, выполняемой под контролем тренера, инструктора, судьи [3, 4].

Эта деятельность характеризуется как индивидуальными, так и совместными (физическими усилиями, направленными на достижение высоких личных и командных результатов, которые регламентированы временем, полом, возрастом, правилами и нормами. Особое место в социально-психологической характеристике групп и коллективов занимают взаимоотношения.

Как известно, взаимоотношения бывают: официальные (возникают на должностной основе) и неофициальные (на базе личных или частных взаимоотношений людей), руководства (управление группой или ее самоуправление обычно осуществляется через официально назначенных лиц (руководители) и через неофициальных лиц, имеющих высокий статус в группе (лидеры)) и подчинения (подчинение отдельных членов группы через руководство руководителем или лидером группы), деловые (в связи с совместной работой или по ее поводу) и личные (складываются между людьми

независимо от работы), рациональные (на первом плане знания людей друг о друге и объективные оценки окружающих) и эмоциональные (играют ведущую роль субъективные оценки, основанные на личном индивидуальном восприятии человека человеком).

*Существуют определенные отличия физкультурной и спортивной групп.* Так, деятельность физкультурных групп, хотя и регламентирована временем занятий, правилами, нормами, физическими усилиями и контролем сверху, не направлена на достижение высоких личных или командных результатов в смысле спортивной компетенции. Физкультурные группы преследуют цель укрепления здоровья, снятия умственной и физической усталости, восстановления психического равновесия и хорошего настроения [1, 6].

## **2. Психологическая структура спортивной группы**

Спортивная группа является сложным в социальном отношении структурным образованием, состоящим из ряда подструктур: ранговой, ролевой, общения, взаимодействия, сотрудничества, межличностных отношений по вертикали (тренер – спортсмен) и по горизонтали (спортсмен – спортсмен), сплоченности и согласования. Таким образом, структуру спортивной группы можно представить как сеть относительно упорядоченных и оптимально взаимосвязанных подструктур, каждая из которых, в соответствии с общими законами существования малых групп, делится на формальную и неформальную структуры [4].

Формальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря приказам, распоряжениям, указаниям вышестоящих организаций и требованиям тренера, взаимоотношениям спортсменов.

Неформальная структура создается в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности благодаря определенной «степени свободы» развития связей в группе, основанных на симпатии, взаимном предпочтении, общих интересах и потребностях. Это нерегламентированные, спонтанно возникающие формы поведения и действия.

Главной особенностью формальной структуры является то, что она способствует объединению индивидов в группу, регулирует частоту контактов, плотность и качественную их сущность. В этом проявляется сдерживающая функция формальной структуры по отношению к неформальной. Нарушение сдерживающей функции характеризуется снижением дисциплинированности, ответственности за свои действия, ухудшением поведения, нарушением субординации. Группа перестает отвечать тем задачам, ради решения которых она была создана.

Если члены группы строят все свои связи и отношения только на основе инструкций и предписаний, с учетом ролевых действий и формальных статусов, то взаимоотношения в скором времени станут напряженными. Исключение из отношений между членами группы эмоциональных связей приводит к незнанию и непониманию многих личностных и

профессиональных качеств друг друга, ухудшению отношений и в конечном счете к конфликту.

Два типа структур – формальная и неформальная – всегда сосуществуют, образуя единую структурную систему. При этом соотношение структур должно быть *оптимальным* [1].

Соответствие формальных и неформальных структур способствует эффективной деятельности группы. Для образования более благоприятного соотношения этих структур необходимо знать основу существования формальной структуры:

- инструкции, установки, программа деятельности, разработанная тренером, руководством команды, вышестоящими организациями;

- нормы и правила, формируемые в самой группе в процессе основной деятельности;

- потребности и мотивы членов группы;

- потребности и мотивы тренера;

- требования сложившейся ситуации;

- перспективные цели и задачи основной деятельности.

Помимо соответствия двух структур существуют еще и такие факторы, как *совместимость, идентичность мышления, мотивация, система ценностей, уровень мастерства, чувство долга, чувство ответственности.*

Для определения оптимальных границ формальной группы следует учитывать: 1) цели и задачи; 2) правила соревнований по данному виду спорта (главным образом состав команды).

Спортивной группе свойственны некоторые *признаки*:

- 1) автономия группы, ее некоторая обособленность от других групп;

- 2) сплоченность, наличие чувства «мы»;

- 3) контроль за поведением членов группы;

- 4) положение и роль (группа отводит каждому своему члену определенную роль согласно занимаемому им в группе положению);

- 5) иерархия членов группы;

- 6) конфликтность (при пособляемость и готовность разделить существующие в группе нормы, обязанности, порядок);

- 7) добровольность входа и выхода из группы;

- 8) стремление сохранить оптимальный объем группы;

- 9) интимность (члены группы в достаточной степени знают личные и интимные стороны жизни каждого);

- 10) стабильность;

- 11) референтность, привлекательность членов группы для каждого входящего в нее, стремление действовать так, как это принято среди тех, кто привлекателен;

- 12) психологический климат группы, в котором чувства и желания индивида получают свое удовлетворение или неудовлетворение [3, 4].

*Помимо этого, спортивной группе присущи некоторые особые признаки:* направленность на достижение высоких личных и командных результатов;

специфичность ролевых действий; относительно одинаковый возрастной и квалификационный уровень членов; половая идентичность (за исключением некоторых видов спорта); специфичность мотивов вступления в группу и присутствия в ней; спонтанность организации.

### 3. Понятие спортивной команды

Спортивная команда является разновидностью малых социальных групп. Ей присущи все признаки, которыми в социальной психологии характеризуют малые группы. К таким признакам относятся: численность, автономность, общегрупповая цель, коллективизм, дифференцированность и структурность [3].

*Численность.* С точки зрения современной социальной психологии нижней границей малой группы является два человека, а верхняя не должна превышать 40 человек.

Работы современных социальных психологов показали, что наиболее эффективными и устойчивыми являются группы из 6-7 человек. Они считаются оптимальными для решения ценностно-ориентационных задач.

Данные требования в полной мере соответствуют спортивным командам, численность которых как раз и соответствует требованиям социальной психологии. Так, численность практически любой спортивной (игровой) команды составляет приблизительно около 30 человек: старший тренер, начальник команды, два его помощника (тренеры), врач, массажист, игроки.

По правилам соревнований решение соревновательных задач осуществляется частью команды. Например, в хоккее, водном поло, баскетболе и футболе число ролевых игроков равно соответственно 5, 6, 7, 11, что полностью удовлетворяет критерию оптимальной численности малой группы.

*Автономность.* Одной из особенностей спортивной группы относится ее обособленность от окружения, благодаря существованию ограничений на число членов, наличие специфических узкогрупповых целей, внутрикомандной системы ценностей, и правил, традиций, условностей и др.

*Общегрупповая цель.* Как и всякая малая социальная группа, спортивная команда имеет четкие и определенные задачи, на решение которых направлены усилия всех ее членов как тренеров, так и спортсменов. Основной общеконандной целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов. Общегрупповая цель или ценностно-ориентационное единство (по А.В.Петровскому) способствует кооперации, взаимодействию всех членов команды на достижение поставленной цели, служит основой для создания оптимальных межличностных взаимоотношений, когда каждый игрок понимает другого с «полуслова».

*Коллективизм.* Высшей формой развития любой малой группы, в том числе и спортивной команды, является коллектив. Спортивная команда как коллектив обладает высокой целеустремленностью, действенной групповой эмоциональной идентификацией, т.е. взаимное интерперсональное

отождествление, когда члены команды эмоционально реагируют на успехи и неудачи своих товарищей, высокой сплоченностью, которая проявляется в единстве мнений по наиболее важным аспектам жизнедеятельности команды. Только в коллективе создаются необходимые условия для создания оптимального психологического климата, способствующего создавать тот настрой, который способен привести команды к достижению высоких спортивных результатов.

*Дифференцированность и структурность.* Взаимодействие в процессе решения стоящих перед командой задач, порождает дифференциацию между ее членами как по выполняемым функциям и обязанностям, так и по личным контактам, т.е. внутри команды возникают формальные (официальные) и неформальные (неофициальные) связи между членами команды. Структура команды складывается из связей и отношений между спортсменами и подгруппами спортсменов внутри самой команды [3, 6].

#### **Формальная структура спортивной команды.**

В результате совместной спортивной деятельности происходит дифференциация ролей и функций между членами команды и формирование определенной устойчивости систем деловых отношений между спортсменами, выполняющими различные функции.

Без согласия и кооперирования различных функций групповая деятельность не может быть успешной. Эту простую истину спортсмены иногда просто забывают, не только по своей вине, но и во многом этому способствует соперник, разрушающий наигранные связи. Если этого происходит, то каждый член команды стремится взять на себя ведущую роль в атаке, самое главное, что при этом защитники забывают, что главная их функция – это умелая игра в защите, а отнюдь не «неумелое» подключение в атаке, в ущерб точному пасу нападающему.

Таким образом, получается, что на поле много игроков, но нет сплоченной команды, нет командной игры. В спортивной команде, для правильного взаимодействия, существуют правила, которые регламентируют процессы взаимодействия спортсменов, т.е. определенные документы определяют формальную (официальную) структуру спортивной команды.

Формальная структура спортивной команды разделяется на горизонтальную и вертикальную.

*Горизонтальная структура* отражает распределение ролей (амплуа) в команде. Например, команда гандболистов имеет следующую горизонтальную структуру: вратарь, правый и левый, полусредний, разыгрывающий, линейный, правый и левый крайний. Это - игровые амплуа. В условиях тренировок и соревнований взаимоотношения спортсменов регламентируются их амплуа, определяющими частоту, плотность и характер контактов.

*Вертикальная структура* определяется наличием субординационных отношений внутри команды: начальник команды- старший тренер- второй тренер- капитан команды- основные игроки- запасные игроки. Вертикальная структура задает порядок соподчинения и зависимости.

Нарушение вертикальной структуры приводит к снижению дисциплины, личной ответственности, добросовестного выполнения спортсменами своих функций [4].

### **Неформальная структура спортивной команды**

Нужно помнить, что если все члены команды будут взаимодействовать только на основе формальных требований, согласованной их действий от этого будет минимальной. Настоящее взаимодействие возникает лишь в том случае, когда официальные связи между спортсменами окрашиваются эмоционально личностным содержанием, становятся субъективно значимыми для каждого игрока. Иными словами, когда над формальной системой отношений надстраивается другая, неформальная система связей. Таким образом, характер отношений может предписываться формальной структурой, однако отношения в команде, в том числе и деловые, могут протекать как лично окрашенные реакции.

Исследования, проведенные в разных видах спорта со спортсменами разной квалификации, показали, что с ростом спортивного мастерства происходит конвергенция, сближение обеих структур при доминирующей роли формальной структуры.

Неформальная структура команды, также как и формальная, делится на горизонтальную и вертикальную. По горизонтали неформальная структура команды распадается на две подструктуры: деловую и эмоциональную [4].

*Деловая подструктура* возникает в результате кооперативно-деятельностной интеграции спортсменов. Она в значительной степени определяется внешними целями команды и закономерно меняется вместе с ними, так например, при переходе от тренировочного периода к соревновательному.

*Эмоциональная подструктура* отражает непосредственные аффективные связи (симпатии-антипатии, иногда безразличие) между членами команды. Данная подструктура дополняет деловую, сглаживая негативные, разъединяющие тенденции, которые являются следствием функционального расслоения, вызванного выполнением спортсменом своих порученных ему поручений. Эмоциональные отношения возникают в любой команде как результат взаимных оценок поведения и поступков в процессе взаимодействия.

Выделение деловой и эмоциональной подструктур носит условный характер. В спорте эмоциональные отношения формируются в процессе совместной деятельности, в зависимости от того, насколько успешно выполняются общекомандные цели. Помимо этого, в связи с высокой значимостью для спортсменов успешности спортивной деятельности деловые отношения между ними всегда сопровождаются сильными эмоциями, способствуют активному формированию субъективности в их межличностных отношениях.

Вертикальная организация неформальной структуры команды отражает характер распределения отношений руководства и подчинения между спортсменами.

Каждый спортсмен в команде имеет определенный ранг, соответствующий его статусному положению: чем выше ранг спортсмена, тем большей властью и авторитетом он пользуется внутри команды. Бывает, что высокой властью и авторитетом пользуется далеко не самый сильный спортсмен в команде. Однако чем и отличается спорт, что в нем авторитет завоевывается непосредственно на футбольном поле, баскетбольной или хоккейной площадке. Следовательно, вертикальная организация может рассматриваться как ранговая зависимость между спортсменами в неформальной иерархии команды [3, 6].

#### 4. Руководство и лидерство в спорте

Управление группой, ее самоуправление, воздействие на психологию и поведение отдельных членов обычно осуществляется как через руководителей, назначенных официально, так и через неофициальных лиц, пользующихся авторитетом среди членов группы, имеющих в ней высокий статус и именуемых *лидерами*.

Обычно авторитет лидера в группе не менее силен, чем авторитет руководителя. В роли лидеров могут выступать и официальные руководители, но на практике это встречается редко, так как качества лидера и руководителя, их внутригрупповые функции не только не совпадают, но иногда прямо противоположны. Например, задача руководителя в конфликтной ситуации, мешающей работе, заключается в том, чтобы снять конфликт и сделать так, чтобы он не мешал работе. Прва, данные руководителю, иногда допускают делать это ценой ущерба, нанесенного некоторым личным интересам отдельных членов группы. В той же ситуации задача лидера будет совсем иной: снять конфликт, принимая во внимание личные интересы каждого участника, даже ценой нанесенного этим ущерба работе.

В заботах руководителя на первом месте обычно находится дело, а в хлопотах лидера главное – человек со всеми его эмоциями. И так, и лидер в группе, и руководитель необходимы. Они нужны в каждой группе для регулирования двух взаимодействующих систем отношений – деловых и личных [4].

Лидер – член группы, который обладает необходимыми организаторскими способностями, занимает центральное положение в структуре межличностных отношений членов группы, способствуя своим примером организации и управлению группой и достижению целей наилучшим путем для ее членов. Согласно общепринятой трактовке, лидерство – это процесс управления группой и организация поведения людей, которые осуществляют лидеры.

Если индивидуальные особенности этого человека, проявленные им в совместной деятельности и общении с остальными членами группы, соответствуют требованиям сложившейся ситуации, то в результате он становится лидером. При изменении групповой задачи и требований ситуации лидером может стать другой член группы. Кроме понятия *лидерство* в

психологии используется другое понятие, уточняющее представление о лидерстве – *стиль лидерства*. Среди стилей лидерства выделяются авторитарный, демократический и либеральный.

*Авторитарный стиль лидерства* отличается ярко выраженной властью лидера, директивностью его действий, единоначалием в принятии решений, систематическим контролем за действиями ведомых. Такой лидер ограничивает функции остальных членов группы исполнительскими: для него идеальный подчиненный – дисциплинированный исполнитель.

Для *демократического стиля лидерства* характерно то, что лидер постоянно интересуется мнением зависимых от него людей, советуется с ними, привлекает их к принятию решений, к сотрудничеству в управлении. Лидер этого типа уделяет большое внимание не только деловым, но и личным взаимоотношениям в группе.

*Либеральный стиль лидерства* – это такая форма поведения лидера, при которой он фактически уходит от своих обязанностей по руководству группой и ведет себя так, как будто он не лидер, а рядовой член группы. Все вопросы жизнедеятельности группы решаются коллективно, это принимается как закон и обязательно не только для рядовых членов группы, но и для самого лидера.

Соответственно принятой в психологии *классификации сфер общения* различают формальных и неформальных лидеров.

*Формальный лидер* – человек, назначенный руководством по приказу или распоряжению для осуществления руководящей функции в группе. Черты формального лидера воплощает в себе тренер, хотя это не значит, что он в некоторых жизненных ситуациях не может быть неформальным лидером.

*Неформальный лидер* – один из членов группы, позиция которого завоевывается, как правило, спонтанно, в ситуациях, не связанных с основной деятельностью, благодаря симпатиям и уважению большинства группы. Способствовать этому могут личностные качества этого человека, его знания, жизненный опыт и т.п.

Кроме того, в группах могут быть и полужформальные лидеры, люди, которые не назначаются сверху, а выбираются для руководства большинством голосов в самой группе. Такой лидер спонтанно выдвигается на роль неформального руководителя в условиях определенной специфической, как правило, достаточно значимой ситуации, чтобы обеспечить организацию совместной коллективной деятельности и успешное достижение цели (капитан команды, староста группы и т.д.).

Помимо лидеров, иерархическую структуру спортивного коллектива составляют люди, которых можно отнести к категории занимающих низкий статус – аутсайдеры. Аутсайдеры отличаются от лидеров не только чисто спортивными, но и психологическими качествами. Так, лидеры пытаются постоянно и во всем быть с группой, стремятся к согласию. Аутсайдерам свойственны такие качества, как независимость, склонность к агрессии, пренебрежение к советам и помощи товарищей, нежелание пользоваться поддержкой членов коллектива [1, 4, 7].

### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
4. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.
5. Психология: учебное пособие для учащихся училищ олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
7. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **ТЕМА 6. ОБЩЕНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Содержание:**

1. Психологические основы общения в спорте.
2. Успешность спортивной деятельности и общение.
3. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен».
4. Особенности взаимоотношений в системе «спортсмен—спортсмен».
5. Средства общения учителя физической культуры с учащимися.
6. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения.
7. Формирование умений общения.
8. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся.

**Основные понятия:** общение, функции общения в спорте, средства общения, межличностные отношения, эффективность общения, воздействие учителя и тренера на учеников.

### **1. Психологические основы общения в спорте**

Общение в последнее время является предметом специального изучения в различных сферах научного знания: философии, социологии, психологии, педагогической психолингвистики, психотерапии и т.д. Не составляет исключение и психология спорта.

С точки зрения философии, общение - это способ внутренней организации и эволюции общества; это процесс, при помощи которого возможно осуществлять развитие общества, так как развитие предполагает постоянное динамическое взаимодействие общества и личности.

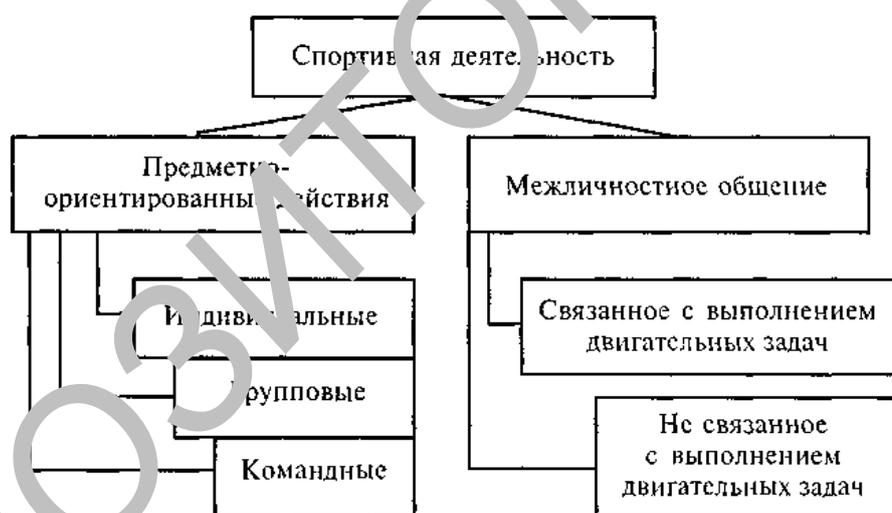
Социально-психологическое и психолого-педагогическое понимание общения имеет более узкое определение. Общение — это процесс непосредственно или опосредованно наблюдаемого контактирования, которое имеет своей целью намеренное влияние (воздействие) на поведение, состояние, установки, уровень активности и деятельности непосредственного партнера (партнеров).

Итак, общение - это процесс, порождаемый условиями непосредственной коллективности и осуществляемый с помощью набора речевых и неречевых средств. В ходе этого процесса устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности, поэтому межличностное общение - одна из важнейших форм взаимодействия людей [4, 7].

В спортивной деятельности общение занимает последнее место.

Спортивную деятельность, имея в виду общение, можно представить в виде схемы.

**Схема. Общение в спортивной деятельности**



Непосредственное межличностное общение можно характеризовать как внешнее и внутреннее.

Внешнее межличностное общение — это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том, как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях (деловая, эмоциональная и т.п.).

Внутреннюю сторону общения составляют:

особенности субъективного восприятия партнерами ситуации общения; эмоциональные переживания в связи с реальными (или ожидаемыми) контактами;

мотивы и цели контактирования;

психологический эффект от общения (изменения в установках, отношениях, состояниях партнеров).

Важно отметить, что общение в спорте представляет собой относительно самостоятельный компонент спортивной деятельности. Оно не тождественно взаимодействию и предметно-ориентированным действиям. Общение в спорте ориентировано субъектно (обязательно направлено на другого человека) и подчинено задачам взаимодействия.

Оно осуществляется с помощью речевых и неречевых средств.

Основными функциями общения в спорте (по Ю.Л. Халину) являются:

1) функция социально-психологического отражения (общение возникает как результат и как форма объективного, сознательного отражения партнерами особенностей протекания взаимодействия);

2) регулятивная функция (в процессе общения осуществляется непосредственное или опосредованное воздействие (влияние) партнеров друг на друга с целью изменения или сохранения поведения, действий, состояния, общей активности, особенностей восприятия, системы ценностей, установок и сложившихся взаимоотношений);

3) познавательная функция (в результате систематических контактов партнеры приобретают самые разные знания о самих себе, о партнерах, о способах деятельности и т.д.);

4) экспрессивная функция (различные формы речевого и неречевого общения выражают эмоциональные состояния и переживания, часто вопреки логике и требованиям условий деятельности);

5) функция социального контроля (способы решения двигательных задач, определенные формы поведения, эмоционального реагирования и отношений имеют достаточно выраженный нормативный характер; их регламентация с помощью групповых и социальных норм обеспечивает необходимую целостность и организованность групповой деятельности);

6) функция социализации (наиболее важная в работе тренера). В совместной деятельности и общении спортсмены осваивают не только коммуникативные умения (умение быстро ориентироваться в ситуации общения, слушать и говорить и т.д.), но и умения действовать в интересах коллектива, соответственно относиться к членам группы, организовывать оптимальное общение с партнерами при выполнении совместной деятельности [1].

В спортивной деятельности средства общения имеют свои особенности, главным образом, если речь идет о средствах, используемых в соревнованиях.

Для организации успешной совместной групповой деятельности (например, в спортивных играх, командных соревнованиях) решающее значение имеет обоснованный выбор системы сигналов, которые максимально обеспечивали бы эффективность взаимодействия и согласованную

деятельность спортсменов, поэтому каждый тренер должен знать, какие средства общения и какие сигналы являются наиболее оптимальными для тех или иных ситуаций и конкретных спортсменов.

Среди речевых средств общения можно выделить следующие:

произнесение имени партнера с целью: а) привлечь внимание; б) обозначить определенную комбинацию; в) подтвердить свою готовность действовать определенным образом; г) побудить партнера действовать определенным образом;

краткое название комбинации при планировании действий («трест», «клин», «сдвигка» и т.п.);

сообщение о предполагаемых действиях (своих, партнера: «я», «ты», «вместе», «сразу за мной» и т.п.);

сообщение о местоположении (своем, партнера: «здесь», «впереди», «иди в шестой» и т.п.);

указания на желаемые действия партнера: «страйк», «выше» (о передаче мяча), «возьми его» (о совместных защитных действиях) и т.п.;

оценка действий своих или партнера («я сыт не прав», «молодец» и т.п.);

побуждения активизировать действия, изменить тактику и т.д. [1].

Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спорте речевые средства часто приобретают вид специальных терминов. Такой язык, как правило, не понятен посторонним людям.

В спортивной практике широко используются и неречевые средства:

жесты (головой, пальцами, руками); мимические сигналы (глазами, бровями, губами);

звуковые сигналы (в основном для привлечения внимания);

моторные средства (специфические средства общения в деятельности, требующие перемещения участников, предметов и объектов труда; действия отдельного игрока на площадке: его перемещение является сигналом для остальных партнеров о том, какая сейчас должна быть осуществлена комбинация).

При создании специальных речевых и неречевых средств общения тренер обязан соблюдать следующие принципы:

1) принцип экономичности (следует использовать лишь необходимые для взаимодействия сообщения и излагать их кратко, но емко по информативности);

2) принцип избыточности (необходимо обеспечивать точную, надежную передачу сообщений, особенно при наличии разного рода помех, шума. Этот принцип осуществляется при помощи дополнительных или повторных обращений, а также вариативности однообразного сообщения) [1].

Направленность общения представляет собой один из важнейших параметров характеристики межличностных контактов.

По направленности общение можно классифицировать следующим образом:

1) социально-ориентированное общение (обращения к партнерам, ко всей команде в целом);

2) лично-ориентированное общение (обращения к отдельным партнерам, членам команды);

3) подтекстовая ориентация (обращение к конкретному партнеру или к группе спортсменов адресовано, на самом деле, совершенно другому человеку или другим партнерам). Например, тренер может сделать замечание капитану команды, чтобы воздействовать на всю команду в целом или на какого-либо одного спортсмена (члена команды) [1].

Важно выделить понятие *содержание общения*, так как анализ содержания внутригруппового общения может позволить тренеру лучше организовать совместную деятельность спортсменов, разобраться в причинах рассогласования их взаимодействия или межличностных конфликтов.

Существуют специально разработанные схемы анализа общения в спортивной деятельности. К ним относятся:

подробная запись того, что говорят спортсмены при решении определенных двигательных задач, с последующим анализом записи;

запись по специальной форме информации о том, насколько часто партнеры обмениваются обращениями определенного содержания с последующей обработкой материала наблюдения.

Наиболее распространенным на современном этапе развития спорта примером специальной формы записи общения спортсменов во время выполнения ими спортивной деятельности является исследование профилей общения.

Составление профиля общения делит обращения спортсменов на категории: ориентирующая, стимулирующая, оценочно-экспрессивная (положительная) и оценочно-экспрессивная (отрицательная).

Для ориентирующей категории характерны обращения спортсменов, направленные на уточнение, изменение и согласование своих действий с действиями партнеров.

Стимулирующую категорию составляют обращения спортсменов, выражающие побуждение партнеров к организации внимания, контроля за изменениями внешней ситуации. Так, например, в волейболе игровые ситуации чередуются с перерывами, когда мяч находится вне игры. Это создает необходимость часто использовать сообщения, носящие характер напоминания, внешней стимуляции.

Оценочно-экспрессивная категория связана с обращениями, выражающими отношение спортсменов к собственным действиям и действиям партнеров. Оценочные обращения, как правило, возникают, когда заканчивается игровая ситуация (выигрыш или проигрыш очка и т.д.).

Исследования ведущих специалистов в области организации общения в спорте позволяют сделать вывод о том, что профили общения в разных видах спорта имеют свои типические особенности. На этом основании представляется целесообразным показать типичные профили общения для ведущих видов спортивных игр, которые используются учителями

физической культуры в процессе обучения в школе (баскетбол, волейбол и гандбол).

В соответствии с записью общения по категориям составляется определенный профиль общения (структура внутригруппового общения) для каждого отдельного случая. Например, тренер, составляя ежемесячно профиль общения своей команды, может наблюдать динамику изменений в долях преобладания той или иной категории. Зная типический профиль общения (для данного вида спорта), он может проводить специальные занятия со спортсменами, направленные на корректировку их общения в нужном направлении.

Итак, спортивная деятельность определяет некоторые особенности общения спортсменов, которые, взаимодействуя между собой, решают двигательные задачи. К таким особенностям относятся:

- общение спортсменов между собой по поводу выполняемых функций;
- зависимость уровня общения между спортсменами от стажа их совместной спортивной деятельности;
- зависимость содержания, направленности и используемых средств от уровня знаний спортсменов друг о друге;
- зависимость особенностей общения взаимодействующих партнеров от совпадения их представлений о возможных путях решения тех или иных двигательных задач;
- зависимость общения между спортсменами от статусно-ролевых отношений;
- влияние на общение уровня технико-тактической и физической подготовленности взаимодействующих спортсменов и соответствие подготовленности одного партнера относительно другого [1].

## **2. Успешность спортивной деятельности и общение**

Конечной целью изучения проблем общения в спорте является организация управления общением.

Для того чтобы представлять основы рационального общения в спортивной деятельности, недостаточно рассмотреть только вопросы о содержании, средствах общения, направленности и особенностях обращения спортсменов друг к другу при осуществлении совместных действий. Кроме того, следует выделить факторы, обуславливающие межличностные контакты, критерии оптимальности общения и основы управления им.

К факторам, обуславливающим межличностные контакты в спортивной деятельности, относятся:

- успешность или неуспешность деятельности;
- уровень подготовленности спортсменов;
- статусно-ролевые отношения членов команды;
- межличностные отношения;
- индивидуально-психологические особенности спортсменов [1].

Критерии, определяющие оптимальность общения, характеризуются степенью соответствия (несоответствия) параметров общения, во-первых, специфическим условиям и требованиям задач коммуникации и деятельности, во-вторых, особенностям; непосредственных участников контактирования. В данном случае к параметрам общения следует отнести: средства общения, их содержание, направленность и интенсивность.

В межличностных контактах решаются две взаимосвязанные задачи: 1) коммуникативная; 2) деятельностная.

Решение коммуникативной задачи связано не столько с информацией, сколько с воздействием на партнера с целью изменения (или сохранения) его состояния, активности, поведения, действий. Решая коммуникативную задачу, следует выполнять общие требования к общению: своевременность, ясность, краткость и др.

В спорте выделяют три деятельностные задачи: обучение, воспитание и достижение определенного результата от деятельности (победа в соревновании).

Программы обучения должны включать в себя элементы обучения специальным приемам, методам и средствам общения и элементы развития и совершенствования коммуникативных связей среди спортсменов (в группе).

Задачи воспитания пополняются включением и развитием статусно-ролевых отношений, чтобы сформировать их соответствие условиям взаимодействия.

Задачи, ориентированные на результат деятельности, ведут к развитию и совершенствованию организации, к согласованию действий спортсменов, точности и своевременности согласованной деятельности.

Коммуникативные и деятельностные задачи должны решаться взаимосвязанно. В психологии спорта выделяют принципы, способствующие успешному решению этих задач:

1) адекватность общения по содержанию (соответствие целям, задачам, групповым установкам);

2) адекватность общения по направленности (включение в коммуникативные связи всех членов группы, отсутствие разрывов в межличностных отношениях, преобладание делового общения);

3) адекватность общения по интенсивности (соответствие количества обращений характеру взаимоотношений и сложности решаемых задач) [1].

Управлять общением в спортивной группе - значит управлять групповым поведением, коммуникацией в группе, совместной деятельностью членов группы, оптимизируя общение в группе. Как правило, эту работу проводят тренер и психолог спортивной группы (команды).

В целях успешной организации управления групповым поведением тренеру и психологу следует использовать для этого специальные способы. На современном этапе развития психологии спорта существует определенная их классификация, которая характеризуется следующими механизмами:

ограничение деятельности в нежелательном направлении;

регулирование поведения с помощью распоряжений, приказов и установок;

направление деятельности через массовые социально-психологические явления, возникающие в процессе общения личностей;

косвенный способ [1].

Ограничение деятельности в нежелательном направлении, используя достаточно традиционный подход к решению проблемы, - это метод стимулирования тех поведенческих проявлений, которые соответствуют предъявляемым требованиям («стимул — организм — реакция»).

Регулирование с помощью распоряжений, приказов и установок связано с ограничением деятельности в нежелательном направлении, что возможно только при условии запрета общения в определенных ситуациях взаимодействия партнеров.

Направление деятельности через массовые социально-психологические влияния требует предварительной работы со спортсменами по усвоению ими принципа: «каждый член группы — это продукт социальной среды, который обязан подчиняться определенным социальным нормам, предписаниям и законам».

Косвенный способ характеризуется тем, что управляющий не создает никаких препятствий, не дает никаких указаний, но так изменяет внешние условия деятельности, что каждый член группы, сам по себе, вынужден выбирать именно ту форму деятельности, которая желательна управляющему. Например, для выполнения на тренировке какого-либо задания тренер соединяет во взаимодействующую пару спортсменов, которые антипатичны друг к другу. Предлагает же тренером упражнение выполнять необходимо, в ходе его выполнения между партнерами растет интенсивное общение. Важно отметить, что использование косвенного способа требует предварительной оценки тренером (или психологом) индивидуальных особенностей спортсменов, их взаимоотношений, уровня их спортивного мастерства, соотношения этих данных с характером планируемого упражнения и прогнозирования возможного результата от вынужденного взаимодействия данных спортсменов.

Управление коммуникацией в спортивной группе связано с организацией ситуаций, исключающих нежелательные формы общения и взаимовлияния у членов группы.

Главным является изменение ситуационной установки у спортсменов.

Выделяют три основных компонента установки: познавательный (компетентность и деловые качества); эмоциональный (симпатия - антипатия); поведенческий (программа действий и отношение к партнеру в определенной ситуации). Используя эти три компонента установки, тренер может легко справиться с данной задачей. Известно, что главным звеном в формировании отношений между спортсменами является уровень спортивного мастерства (компетентность и деловые качества).

Экспериментально доказано, что при работе с группой спортсменов тренер добивается максимальных результатов в управлении коммуникацией,

если регулирует направленность общения так, чтобы психические связи между членами группы совпадали с деятельностными связями, соответствовали логике и требованиям процесса взаимодействия. В этом случае тренер должен прилагать особые усилия к работе с лидерами группы, главным образом, с отрицательными.

Важно грамотно построить свою работу. Тренеру следует разделить процесс осуществления работы с лидером на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе важно:

- 1) провести серию наблюдений за общением и результативностью лидера, чтобы выяснить, в каких именно ситуациях его поведение является нежелательным, насколько типично это поведение и за какие чаще всего направлены негативные реакции спортсмена;

- 2) выявить внутреннюю психологическую картину конфликтов через индивидуальные беседы со всеми участниками совместной деятельности, которые дадут личные оценки ситуации и поведения партнеров;

- 3) попытаться проанализировать поведение лидера и совместно с ним выяснить: как он понимает свое поведение, какую роль он отводит себе, знает ли о том, что отрицательно действует на состояние и деятельность других членов группы.

На основном этапе следует:

- 1) составить конкретную программу действий и поведения лидера в изученных ситуациях (ориентироваться на контакт с определенными партнерами);

- 2) разъяснить лидеру цель и содержание предполагаемых изменений в его поведении и действиях;

- 3) организовать обучение лидера правилам эффективного общения, формируя его способность более чутко реагировать на состояние партнеров по спортивной деятельности, понимать их;

- 4) реализовать программы.

На заключительном этапе необходимо:

- 1) наблюдать за общением и результативностью деятельности лидера, чтобы своевременно выявлять недостатки в проведенной работе;

- 2) выявить, какие изменения происходят в отношениях между спортсменами и в результативности их совместной деятельности через собственные наблюдения и беседы со всеми участниками деятельности;

- 3) проанализировать реальные изменения во взаимоотношениях в группе, в деятельности спортсменов, в поведении лидера, пытаясь совместно с ним выяснить его понимание сути проведенных изменений и реальных результатов от них, его отношение к своей роли, недостатки его действий;

- 4) внести необходимые корректировки в план дальнейшей работы, в действия и поведение лидера.

Для оптимизации общения в спортивных группах надо выполнять ряд требований:

- 1) проводить предварительное планирование воздействий и желаемых (возможных) внутригрупповых связей;
- 2) организовывать межличностное общение и взаимовлияние между членами группы;
- 3) регулировать и корректировать воздействия на основе текущего контроля за их эффективностью;
- 4) обязательно проверять, соответствуют ли результаты воздействий ожиданиям [1].

### **3. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен»**

Факторы, обуславливающие отношения «тренер—спортсмен»: задачи деятельности; система ценностей и потребности тренера; представления тренера и спортсменов об их взаимных отношениях [1].

Естественно, тренер должен подбирать учеников с пригодными для данного вида спорта качествами. Он подбирает таких воспитанников, которые способны реализовать на практике все концепции, взгляды, планы и замыслы тренера, содействуя ему в удовлетворении его потребностей, связанных со стремлением занять более высокий статус в обществе. На характер восприятия тренером своих учеников влияют пол, возраст, уровень спортивного мастерства и т.д.

Данную проблему следует рассматривать также и со стороны отношения спортсмена к тренеру. Главной отличительной чертой такого отношения является возраст спортсмена.

Действительно, как показывают опыты психологов, подростку, делающему первые шаги в спорте, трудно оценить, насколько его тренер профессионально грамотен. В этом случае спортсмен в первую очередь дает оценку тренеру как личности, он достаточно ясно понимает: добрый или злой человек его тренер, любит ли он детей, может ли он шутить или всегда строг, уважительно ли относится к окружающим и т.п.

В дальнейшем на отношение спортсменов к тренеру оказывают влияние их потребности, мотивация, направленность и система ценностей — факторы, которые формируются в процессе занятий самим же тренером. Значит, на последующих этапах отношение учеников к своему тренеру практически зависит от самого тренера и его деятельности.

В значительной мере определяющим отношение спортсменов к тренеру фактором следует считать их представление о том, как тренер относится к ним. Спортсменам свойственно во всех случаях оценивать своего тренера выше, чем он их. Обычно истинная оценка тренером учеников не совпадает с их представлениями о том, как к ним относится тренер. При анализе отношения спортсменов к тренеру, в зависимости от стажа занятий у этого тренера, оказалось, что отношение к своему первому тренеру не меняется на протяжении нескольких лет. Отношение к тренеру формируется у спортсменов в первый год занятий и остается неизменным на многие годы.

Исключение составляют спортсмены, не сумевшие достичь значительных результатов, у которых в результате этого сложилось мнение о низком профессионализме своего тренера. Однако в практике есть случаи, когда спортсмены первого разряда, выполнив мастерские нормативы, меняют негативное отношение к тренеру, уже высоко оценивая его как специалиста.

Таким образом, одним из самых главных факторов, определяющих отношение спортсменов к тренеру, является способность тренера создать все условия, чтобы его ученики могли удовлетворить свои потребности в спорте.

Как показывают психологические исследования, самым негативным и болезненным для спортсмена (в 70% случаев) в системе отношений «тренер — спортсмен» является переход от одного тренера к другому, даже если это связано с повышением уровня спортивной специализации (переход из юношеской команды во взрослую и т.п.) [1].

#### **4. Особенности взаимоотношений в системе «тренер—спортсмен»**

Все взаимоотношения между спортсменами формируются с учетом статуса, который имеет каждый член группы или команды. Если в спортивных группах и существуют какие-то связи между лидерами и аутсайдерами, то весьма слабые и вынужденные. Это объясняется прежде всего стремлением каждого поддерживать отношение с себе подобными. В связи с этим для организации и проведения учебно-тренировочных занятий на высоком уровне, с максимальной пользой для спортсменов и роста их мастерства, каждый тренер обязан учитывать те взаимоотношения, которые могут возникнуть из-за разницы в уровне подготовленности спортсменов. Он должен научиться создавать команду или спортивную группу, члены которой обладают равным уровнем спортивного мастерства. Но следует помнить, что при таком положении лидеры получают максимальное удовлетворение от занятий и находятся в достаточно благоприятных условиях для повышения своего мастерства, аутсайдеры, даже попадая в условия хорошего социально-психологического климата, не будут иметь возможности для быстрого роста своего спортивного мастерства. Поэтому следует применять спаринги аутсайдеров со спортсменами, имеющими более высокий уровень мастерства.

Отношения, складывающиеся в спортивной группе или команде, не бывают неизблемыми, раз и навсегда устоявшимися. Они постоянно в динамике, непрерывно меняются. Часто изменения идут всем на пользу, но иногда, наоборот, эффективность деятельности падает. Во избежание отрицательных моментов в отношениях между спортсменами тренер должен постоянно контролировать динамику отношений и направлять их в нужное для группы русло. Улавливая повышение конфликтности, психологической напряженности, он должен принимать необходимые меры.

Итак, создание благоприятного социально-психологического климата для лиц, находящихся в изоляции или имеющих низкий психологический статус, иногда может быть тем методическим приемом, который необходим для роста и расцвета их спортивного мастерства. Естественно, что многообразие

спортивной жизни, обилие различных ситуаций, на которые в каждом конкретном случае накладываются индивидуальные и личностные особенности спортсменов и тренеров, не позволяют нам давать строгие рецепты по изменению межличностных отношений, однако в принципе подобная работа, проводимая с учетом специфики момента и особенностей ее исполнителей, не только возможна, но и целесообразна [1].

## 5. Средства общения учителя физической культуры с учащимися

Все средства общения делят на две группы: речевые и неречевые. Речь бывает монологической (последовательное и связное изложение системы мыслей, знаний учителем) и диалогической (обмен репликами между обеими общающимися сторонами). Речевые средства общения являются основными как по частоте использования, так и по содержанию. С помощью речи учитель физической культуры отдает распоряжения, объясняет, оценивает поведение и действия учащихся, регулирует их состояние.

Особое значение для педагогической деятельности имеет *коммуникативная функция*, имеющая три стороны:

– информационную – проявляется в передаче знаний и умений и тесно связана с функциями обозначения и обобщения. Информационная сторона предполагает умение найти слово, точно отражающее ту или иную мысль, причем оно должно вызвать эту же самую мысль или представление и у учащегося.

– выразительную – связана с передачей чувств и отношения говорящего к предмету сообщения. Через речь учитель передает учащимся свое отношение к их поступкам и делам. По речи учащиеся легко распознают искренность эмоций учителя или его равнодушие.

– волеизъявляющая – отражает стремление говорящего подчинить действия и поступки общающегося с ним человека своим желаниям и намерениям. Оно тесно связано с убеждением и внушением.

**Неречевыми средствами** общения являются:

– жесты – сочетаемые с мимикой (они отражают *динамическую сторону общения*, в отличие от внешнего облика и физиогномической маски, составляющих *статическую сторону общения*). Жест – это движение, передающее психическое состояние говорящего или думающего про себя человека. Мимика – это динамическое выражение лица в данный момент общения. Умелое владение ими помогает учителю передавать нужную информацию учащимся, отражать свое настроение и при необходимости заражать им своих учеников.

– *общение действиями* – оно включает показ физических упражнений, то есть передачу содержания общения; движения, выражающие отношение учителя к ученику или учеников друг к другу.

– *предметные средства общения*. Например, передача набивного мяча каждым учениками друг другу, вручение подарков, награждение победителей призами.

– *кодowo-символическое общение* осуществляется учителем физической культуры с учащимися с помощью схем, формул, графиков.

## **6. Факторы, обуславливающие эффективность педагогического общения**

Эффективность общения определяется многими факторами, из них управляемы и поэтому могут специально организовываться для того, чтобы цель общения была достигнута с наибольшей вероятностью. Другие факторы неуправляемы, по крайней мере, в момент общения, и поэтому должны лишь учитываться преподавателем при построении стратегии и тактики общения.

**Внешние факторы общения.** К внешним факторам общения относятся: ситуация, в которой проходит общение, обстановка общения, личность учащегося и социально-психологические особенности коллектива учащихся, отношение учащихся к учителю.

*1. Ситуация общения* во многом определяет характер и эффективность общения. Например, в конфликтной ситуации усиливается роль психологических установок, предвзятости мнения, логические доводы воспринимаются плохо; в напряженной ситуации, вызванной отсутствием информации для достижения значимой цели, общение учителя с учащимися может быть облегчено, так как последние ждут помощи извне, чтобы выйти из тупика.

*2. Обстановка общения.* Эффективность общения во многом зависит от того, в какой обстановке оно проходит. При этом в зависимости от целей общения учителя с учащимися обстановка должна меняться. Разговор по душам предполагает некоторую интимность обстановки (мягкая мебель, отсутствие других людей, шума и т. д.). Для проведения деловых совещаний, обсуждения поведения ученика и т. д. необходима строго официальная обстановка.

*3. Особенности коллектива учащихся* – каждый учащийся – представитель какой-то социальной группы. Если группа является зрелой в социальном отношении, то внушающие воздействия педагога оказываются более эффективными.

*4. Отношение учащихся к учителю* может выступать в роли своеобразного психологического барьера. Например, в одном случае учащиеся желают обсуждать предмет разговора, в другом – нет, с одним учителем ученик будет откровенным, с другим – скрытным, лживым, по одним вопросам учащиеся высказываются прямо, по другим вопросам смалчиваются, по третьим могут сказать заведомую ложь.

**К внутренним факторам общения** относятся личностные особенности учащихся, значимые для общения. Эффективность общения учителя с учащимися зависит от их личностных качеств, важнейшие из которых:

– *социальный статус в классе или спортивной команде.* Несмотря на неравенство в социальном статусе, взаимоотношения между учителем и школьниками должны быть товарищескими, гуманными. Учитель должен

видеть в учащемся, прежде всего человека, требующего к себе уважения и внимания. Общение свысока и является психологическим барьером, возникающим по вине учителя, как реакция ученика на его поведение.

– *возрастные особенности* часто затрудняют общение взрослых и детей, потому что ребенок убежден, что его все равно не поймут. Для более успешного общения взрослого с детьми необходима некоторая трансформация позиции взрослого в сторону позиции ребенка.

– *половые особенности психики*. Так, например, девочки более коммуникабельны, более чутки к состоянию собеседника и отношению к ним, более доверчивы к хорошим словам. Вследствие этого с девочками разговор по душам лучше получится у женщины-педагога. Учителю-мужчине следует иметь в виду, что при разговоре с девочками должны незримо присутствовать элементы рыцарского отношения к женщине.

– *психологические установки* – могут служить серьезным препятствием для установления контакта. Предубежденность учащихся против руководителя, не обладающего в их глазах авторитетом, может быть временной (из-за первого неблагоприятного впечатления о руководителе, из-за усталости, занятости) и устойчивой, вызываемой всей системой взглядов и установок учащегося, устойчивыми чертами его характера.

– *мотивы общения* могут быть совпадающими (например, школьник, любящий физическую культуру, легче пойдет на контакт с учителем физкультуры, легче будет воспринимать от него воспитательные воздействия) и противодействующими (например, эти мотивы имеются у учащихся, которые стремятся скрыть от учителя проступок товарища).

Мотивы общения могут быть устойчивыми (в том случае, когда одному человеку интересно или неинтересно общаться с другим) и временными (ситуативны, возникают под влиянием тех или иных обстоятельств).

– *устойчивые психологические характеристики учащихся*, такие как свойства темперамента и характера, эмоциональная возбудимость, общительность или замкнутость, конформность, также влияют на эффективность общения. Высокая эмоциональная возбудимость, а также недостаточная развитость некоторых волевых качеств у школьника могут препятствовать общению с ним учителя.

– *общительность – замкнутость* характеризует легкость или трудность установления контактов с людьми, в основном с незнакомыми. Общительные, в отличие от замкнутых, стремятся к межличностным контактам, сопереживают происходящее с другими и ждут от них таких же эмоциональных проявлений. Учителю легче вступить с ними в контакт, чем с замкнутыми, которые ограничивают круг своего общения лишь с близкими им людьми [2].

## **7. Формирование умений общения**

Для успешной реализации любых целей общения, в том числе и воспитательных, учителю, помимо определенных свойств личности, требуется

установленный минимум знаний о том, как общаться, и умений использовать эти знания.

Существует несколько способов формирования коммуникативных умений: личный опыт, подражание, обучение (тренинги), работа над собой (самообучение).

Обучение может проходить по трем последовательно используемым методикам. Первая из них – *моделирование* («педагогические игры»): создается ситуация, в которой один из студентов играет роль учителя, а другие – учеников, и проигрывается поведение в этой ситуации (например, начало урока физической культуры, когда класс пришел в гимнастический зал взбудораженным). Вторая методика – *микропреподавание* (или пробный урок) в течение 5 – 10 минут с небольшой группой школьников. На каждом микроуроке используется какой-то один из педагогических приемов. Третья методика – *мини-курсы* - демонстрация учебных приемов об уроках опытных учителей.

Другой подход к выделению умений общения дается А.А. Леонтьевым. Он выделяет следующие умения:

- 1) умение социальной перцепции, то есть «чтения по лицу» собеседника;
- 2) умение понимать собеседника, а не только воспринимать его поведение, реакции, мимику и через них – определять его настроение, направление мыслей, намерения;
- 3) умение «подавать себя» в общении с учащимися, сыграть ту или иную роль, требуемую педагогической задачей и ситуацией;
- 4) умение устанавливать контакт с учащимися;
- 5) умение строить свою речь в соответствии с задачей и ситуацией.

Эти умения опираются на ряд личностных качеств учителя физической культуры: волевых (стойкость, терпеливость, настойчивость) и качеств внимания (наблюдательность, переключаемость внимания) [2].

## **8. Формы воздействия учителя физической культуры на учащихся**

Воздействие учителя на сознание и волю ученика может осуществляться в форме проявления внимания к учащемуся, просьбы, требования и предложения, убеждения, внушения и др.

**1. Проявление внимания к учащемуся.** Если учитель, видит ученика, но не проявляет к нему внимания, то ученику кажется, что он лишь фон для учителя, и не воспринимается как отдельная личность, что учитель безразличен к нему и его успехам. Пока обращенное к ученику слово, жест в его сторону, легкий кивок, улыбка не покажут ученику, что его видят, ученик существует на уроке как бы анонимно. Такое анонимное положение как бы освобождает его от необходимости правильно себя вести. Больше того, нарушение им дисциплины, безделье могут явиться результатом его протеста против невнимания к нему учителя, способом, с помощью которого он хочет привлечь к себе внимание. Проявление внимания учителем льстит ученику, он отвечает взаимностью, старается выполнить задание как можно лучше.

Учитывая поощрительную функцию внимания, можно использовать отсутствие внимания к ученику как меру наказания за плохое поведение и лень на прошлом уроке. Ученик почувствует это, особенно если учитель будет подчеркнуто, невнимателен к нему.

**2. Просьба и требование.** *Просьба* как форма воздействия на ученика может использоваться учителем в том случае, когда он не хочет из педагогических соображений придавать общению с учащимся официальный характер. Ученику льстит, что вместо приказа, требования учитель использует форму обращения к нему, в которой проявляется некоторый момент зависимости учителя от ученика. Это сразу меняет его отношение к воздействию учителя: ученику хочется показать, что и он может чем-то помочь учителю, что и он что-то значит в возникшей ситуации.

Более жестким воздействием учителя на учащихся является *требование*. Право учителя на подчинение ему учащихся обусловлено ответственностью учителя перед государством и обществом за воспитание и развитие ученика. Личность не может развиваться без преодоления выдвигаемых перед нею требований. Поэтому учитель, не добившись выполнения учениками требований, по существу, не выполняет свой гражданский и профессиональный долг.

**3. Убеждение и внушение.** *Убеждение* – это разъяснение сути явления, причинно-следственных связей и отношений, выделение социальной и личностной значимости решения того или иного вопроса. Убеждать можно не только словом, но и делом, личным примером.

В отличие от убеждения, *внушение* адресовано не к разуму и логике человека, не к готовности мыслить и рассуждать, а к чувствам, к готовности ученика получить инструкцию к действию, указание, распоряжение. Поскольку учащиеся верят в доводы, высказываемые учителем, даже бездоказательные, внушение не нуждается в системе логических доказательств, в глубоком осознании смысла сообщаемой информации. На ученика при внушении действует не столько содержание внушения, сколько его форма – внешний вид учителя, интонация голоса, твердый взгляд и т. п.

Внушение бывает *непреднамеренным* и *преднамеренным*. В первом случае учитель не ставит специальной цели внушить что-то учащемуся, однако его состояние невольно передается и ученику. Преднамеренное внушение характеризуется наличием конкретной цели внушения.

По содержанию внушения его делят на *специфическое* (ученику внушаются конкретные мысли и поступки) и *неспецифическое* (ученику внушают – настроение, психические состояния и т. п.).

По способу воздействия внушение бывает: – *прямым* (или открытым) – характеризуется открытостью цели внушения и прямой направленностью его на конкретного ученика; – *косвенным* (или закрытым) – обладает свойством опосредованного воздействия на ученика.

**4. Принуждение.** Эта форма воздействия используется обычно в тех случаях, когда другие формы недейственны или когда нет времени, чтобы их использовать. Принуждение выражается: 1) в прямом требовании учителя к

учащимся согласиться с его мнением и предлагаемым решением, принять готовый эталон поведения и т. п. при несогласии ученика с ними; 2) в выполнении распоряжения учителя.

Принуждение работает только в том случае, если принуждающий имеет более высокий социальный статус, чем принуждаемый. Авторитет учителя, в глазах принуждаемого облегчает выполнение распоряжений. В противном случае отказ учащегося от противодействия распоряжению носит формальный характер.

**5. Оценка действий и поступков учащихся.** Оценка имеет три функции:

1. Контроль учителя за результатами обучения и воспитания; оценив достигнутое, учитель получает информацию для суждения о способностях и прилежании ученика, а также об эффективности своей работы.
2. Управление поведением и деятельностью учащихся.
3. Получение учащимися информации о правильности их действий и поступков (обратная связь для учащихся). Оценка выступает в роли образовательного и воспитательного фактора.

Различают *фиксированные* (школьная смета, которая не позволяет более дифференцированно и адекватно оценивать учащихся) и *нефиксированные оценки* (осуществляются чаще всего учителем словесно как мера поощрения или порицания учащихся).

Кроме того, оценки бывают *парциальными* (выражают отношение к отдельным актам поведения, действиям, ответам учащихся) и *интегральными* (касаются личности ученика и его поведения в целом, а также четвертных и годовых отметок).

*Прямая оценка* действий учащегося осуществляется учителем тогда, когда он сообщает свое мнение, обращаясь непосредственно к этому учащемуся. *Опосредованная оценка* связана с оценкой действий учащегося не самим учителем, а классом в целом или отдельными учениками. *Отсутствие оценки*, как прямой, так и опосредованной, оказывает отрицательное влияние на активность школьника, так как не оценивание одного на фоне оценивания других воспринимается как избирательное отрицательное отношение учителя к ученику, пренебрежение им, игнорирование его. Не оценивание ведет к формированию неуверенности в собственных силах, представления о собственной неполноценности.

Одной из форм отрицательных оценок является *отрицание* ответа или действия ученика, несогласие с ними. Однако чтобы несогласие оказывало полезный стимулирующий эффект оно должно носить мотивированный характер, то есть учитель должен объяснить учащемуся причину своего несогласия, а также то, что должен сделать учащийся, чтобы решить поставленную задачу. Другими формами отрицательных оценок учителем поступков и действий учащихся являются различные виды порицания

**6. Наказание** учащихся за проступки может осуществляться учителем только в моральной форме:

- *устные замечания* являются оперативными средствами дисциплинирования ученика на уроке.

– *выговор* должен быть итогом принципиального обсуждения проступка учащегося. Без активной поддержки общественного мнения коллектива учащихся выговор не приносит пользу, а иногда даже и вредит. Вслед за выговором нужно разъяснить учащемуся, каким путем он может снять с себя наложенное взыскание.

– *наказание изменением отношения учителя к учащемуся*. Оказание доверия, «игнорирование» на уроке действительно в том случае, если у учителя сложились с учащимся хорошие отношения и ребенок дорожит ими.

– *наказание путем отстранения ученика от выполнения заданий учителя*. На уроке физической культуры ребята увлеченно и с азартом соревнуются в эстафете, а у окна стоит, переживая за товарищей, ученик. Эта форма наказания действенна в младших и средних классах, однако, используя ее, не надо перебарщивать: как только ученик осознает меру своего проступка, его надо вернуть в строй. Удаление с урока – крайняя мера наказания, пользоваться которой можно только в том случае, если учащийся своим поведением стремится сорвать урок. После урока учитель должен поговорить с учащимся и определить окончательную меру наказания.

– *наказание в виде выполнения внеочередных работ*. Учитель физической культуры может заставить ученика снова дежурить на уроке, если на предыдущем он плохо выполнял свои функции. Внеочередные работы за проступки должны стать традиционным методом, определенными заранее.

– *наказание в виде лишения удовольствия*. В данном случае речь идет об отстранении учащегося от любимого им дела или занятия: об отлучении на время (пока не исправит двойку) от спортивной секции, лишении права идти в туристический поход и т. п.

– *дисциплинарная запись в дневнике*. Она не должна отражать эмоциональную взвинченность учителя, а содержать лишь осуждение, выраженное в сдержанной, официальной форме.

– *наказание в соответствии с логикой естественных последствий* (типа «насорил — (беречь)» воспринимается ребенком как само собой разумеющееся и выполняется безоговорочно. Однако оно должно следовать сразу за проступком.

**7. Отметка и ее психологическое воздействие.** Отметка является официально фиксируемой в классном журнале и дневнике учащегося оценкой успеваемости школьника по предмету.

При выставлении отметок у учителей наблюдаются так называемые субъективные *оценочные ошибки*: *ошибки великодушия или снисходительности* проявляются в выставлении учителями завышенных отметок (что, как уже говорилось, свойственно в большей мере учителям с либеральным стилем руководства); *ошибки «центральной тенденции»* проявляются у учителей в стремлении избежать крайних отметок (не ставить двоек — это чревато для самого учителя, но и не ставить пятерок).

**8. Использование юмора, шутки.** Юмор, шутка, используемые учителем физической культуры на уроке, поднимают тонус учащихся, помогают снять

возникшую напряженность в отношениях, преодолеть усталость и монотонность выполнения упражнения.

При использовании шуток и юмора учитель должен руководствоваться следующими правилами в использовании юмора: не подвергать осмеянию личность учащегося (можно посмеяться над отдельной чертой характера, конкретным поступком или высказыванием ученика); не смеяться над тем, чего ученик не может исправить (например, по поводу фамилии ученика); не смеяться первым над собственной шуткой; не допускать пошлой шутки; не смеяться над случайностью, не высмеивать неловкость, непроизвольный промах учащегося; не сердиться, услышав шутку ученика, или увидев ехидную улыбку в свой адрес [2].

### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
4. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. - Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.
5. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
7. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. — М., 1980. – 209 с.

## **ТЕМА 7. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Содержание:**

1. Понятие конфликта и конфликтной ситуации.
2. Причины и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учениками, тренера и спортсменов.
3. Особенности поведения учителя в конфликтной ситуации.
4. Управление учителем (тренером) конфликтом между учащимися.

**Основные понятия:** конфликт, конфликтная ситуация, конфликтогены, причины конфликтов в спорте, управление конфликтом.

### **1. Понятие конфликта и конфликтной ситуации**

**Конфликт** – столкновение противоположных интересов, целей, идей, убеждений и т.д., которое сопровождается острыми отрицательными эмоциями.

Источники конфликтов — это противоречия, а они возникают там где есть рассогласование:

- в знаниях, умениях, способностях, личностных качествах;
- функциях управления;
- эмоциональных, психических и других состояниях;
- технологических, экономических и других процессах;
- целях, средствах, методах деятельности;
- мотивах, потребностях, ценностных ориентациях;
- взглядах, убеждениях;
- понимании, интерпретации информации;
- ожиданиях, позициях;
- оценках и самооценках.

Конфликты — одно из условий развития общества, социальных систем и отношений.

Отсутствие конфликтов между людьми может быть признаком безразличия. Конфликт означает заинтересованность и неравнодушие. Конфликт – это тест здоровья взаимоотношений, это кризис, который может ослабить или укрепить их. Конфликты могут оттолкнуть людей друг от друга или втянуть их в более тесный и более интимный союз. Правильно понятый конфликт может стимулировать обновление и улучшение отношений.

Ряд авторов полагают, что 80% конфликтов возникает помимо желания их участников, и главную роль в их возникновении играют так называемые конфликтогены, т. е. все что может вызывать конфликты.

***Конфликтогенами** называют слова, действия (или бездействие), поведенческие акты или поведение в целом, которые могут привести к конфликту.*

Выделяют следующие разновидности типичных конфликтогенов:

угрозы и приказания; негативная и необоснованная критика, замечания и отрицательные оценки; насмешки, издевки и поддевки; снисходительное отщепение и снисходительный тон; оскорбительные и унижающие достоинство прозвища и клички; слова-"должники"; хвастовство; запеллиционность и категоричность в суждениях и высказываниях; перебивание другого, повышение голоса и другие попытки самоутвердиться за счет унижения или обесценивания другого; навязывание советов; утаивание важной информации; сравнение и навязывание конкурентных отношений; допросы, загоняющие "в угол" и вызывающие "чувство вины";

отказы от разговора или обсуждения важной темы; резкая и неуважительная, ничем не мотивированная смена темы; успокоение отрицанием; подшучивание; ложь или же попытка обмана с целью добиться чего-либо нечестным путем; перекладывание ответственности на другого человека;

любые проявления агрессивности и раздражительности; эгоизм; манипулирование (с целью получения желаемого и с использованием другого человека).

На конфликтоген обычно отвечают либо похожим, либо еще более сильным конфликтогеном. Закономерность эскалации конфликтогенов тесно связана с обидами, вытесненными психотравмами детства, переживаниями их и стремлением компенсировать психологические проигрыши, желанием снять раздражение, защитив себя, ответив обидой на обиду. При этом ответ обычно не слабее, а чаще сильнее раздражителя, "с запасом". Таким образом, сила конфликтогенов стремительно нарастает.

Реакция на конфликтную ситуацию у любого человека проявляется через 4 основные сферы: тело, деятельность, контакты и фантазии. Если человек реагирует на конфликт преимущественно эмоциями, что влечет за собой психические и физические заболевания (тело). Другой с головой погружается в учебу, работу или впадает в безделье (деятельность). Третий продолжает конфликтовать или замыкается в себе (контакты). Четвертый создает себе на время мир иллюзий (фантазии).

## **2. Причины и условия возникновения конфликта учителя физической культуры с учащимися**

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

Часто причина конфликта учителя с учащимися не лежит на поверхности, поэтому остается для учителя непонятной. Со школьниками *младших классов* причинами конфликта – из-за неприятия учащимися требований учителя могут быть:

1) смысловой барьер, возникающий в связи с тем, что ребенок иначе смотрит на некоторые события (он, например, иначе относится к драке), или потому что требование учителя приобретает для учащегося особый смысл – кажется придиркой, насмешкой;

2) потеря требованием побудительной силы вследствие того, что требование, благожелательное по форме, повторяется учителем слишком часто, по каждому пустяку;

3) требование учителя кажется ребенку непосильным или он считает, что для его выполнения нет условий (могут возникнуть при требовании учителя приходить на урок в одинаковой спортивной форме);

4) неправильное мнение ученика о негативном отношении к нему учителя, связанное с несколькими необоснованными замечаниями последнего; это определяет соответствующую негативную установку на то, что говорит учитель (даже справедливое замечание воспринимается школьником как придирка; то же требование, исходящее от другого человека, школьник будет беспрекословно выполнять) [2].

У подростков появляются новые причины конфликтов с учителями, в частности – расхождение представлений о характере своих прав и степени самостоятельности. Разница между поколениями заметно проявляется, например, в вопросах моды, способов развлечений, в отношении к сексу, наркотикам, жизненным ценностям. Наличие у подростков завышенной самооценки при низких оценках учителями их возможностей и личностных свойств тоже приводит к недовольству и конфликтному поведению. У старших школьников причиной конфликтов с учителем может быть несогласие с выставляемыми преподавателем отметками.

На уроках физкультуры имеются как объективные, так и субъективные условия, предрасполагающие к конфликту.

Объективные условия создают лишь потенциальную возможность возникновения конфликтов. В их число входят плохие условия проведения урока; однообразие выполняемых упражнений; нечеткая организация урока и подаваемых команд; невнятные пояснения, даваемые учителем; несовершенство шкалы оценки упражнений, выполняемых учащимися; грубость со стороны учителя; нарушение дисциплины учащимися и т. д.

К субъективным условиям можно отнести типичные искажения восприятия партнера по общению в конфликтной ситуации. Е. Я. Мелибруда относит к ним следующее:

1. «Иллюзия собственного благородства». В большинстве случаев обе конфликтующие стороны уверены в своей правоте, в готовности разрешить конфликт и убеждены, что все дело в оппоненте, который этого не хочет.

2. «Поиск соломинки в глазу другого». Преподаватель, конфликтующий с учеником, как правило, в деталях рассказывает, как тот грубо разговаривал, держал руки в карманах, ехидно улыбался. Он замечает малейшие нюансы в поведении ученика. Хотя своим поведением учитель может либо успокоить школьника, либо спровоцировать его на еще более грубые нарушения дисциплины.

3. «Двойная оценка». Человеку свойственно приукрашивать собственное поведение даже перед самим собой.

4. «Все наоборот». Нередко обе стороны упрощают ситуацию конфликта, преследуя ту же цель, что и выше: представить собственные действия правильными, а вот действия оппонента непозволительными, неадекватными ситуации.

В качестве субъективных предпосылок конфликта выступают также отрицательное отношение учащихся к урокам физкультуры, антипатия в отношениях между учителем и учащимися, их личностные особенности. Конфликтность как черта личности тоже имеет значение для легкости возникновения конфликтов. Она базируется на более частных особенностях личности: обидчивости, вспыльчивости, бескомпромиссности, подозрительности. Вклад каждого из этих свойств в конфликтность человека может быть различным [2].

### 3. Особенности поведения учителя в конфликтной ситуации

В конфликтных ситуациях учитель физической культуры и спорта может по-разному себя проявить, однако следует учитывать следующие особенности поведения в данных ситуациях:

1) *Не расширять предмет ссоры, причину недовольства.* Часто высказываемые учителем претензии к учащимся расплывчаты, не конкретны. Учитель, например, говорит ученику: «Что-то ты плохо стал относиться к учебе». При такой формулировке претензии ученику остается только гадать, в чем проявляется это его плохое отношение. В других случаях к основной претензии приплетаются и дополнительные.

2) *Важно соблюдать правило «сокращения числа претензий до один раз».* Одновременное высказывание учащемуся многих претензий создаст у него впечатление виновности во всем, что происходит вокруг, и он начнет оправдываться даже в том, в чем его не обвиняют. В результате у ученика возникнет раздражение по поводу того, что «на вас ничем не угодишь» и «если я вам не нравлюсь, я могу и уйти: не больно-то хочется заниматься в вашей спортивной секции!»

3) *Справедливо, непредвзято относиться к инициатору конфликта.* Всякий межличностный конфликт начинается с того, что появляется человек, чем-то недовольный. Учителю не следует сразу же отмахиваться от высказываемых учащимися претензий и тем более упрекать и ругать жалобщиков, их нужно спокойно и внимательно выслушать и попытаться понять.

4) *Проявлять эмоциональную выдержку.* Нередко к конфликту приводит слишком эмоциональный тон разговора учителя с учащимися. Категоричность, безапелляционность высказываний, повышенный тон, наступательность без выбора выражений создают у учащихся напряженное эмоциональное состояние. Естественно, что бестактность, а порой и грубость учителя вызывают отрицательную реакцию у учащихся: как говорится, посеешь ветер, пожнешь бурю. И при этом цель учителем достигнута не будет. Поэтому учитель должен сдерживать свои эмоции и тем более не переводить деловой конфликт на личностный уровень, не затрагивать чувство собственного достоинства учащихся.

5) *Сформулировать позитивное решение конфликтной ситуации.* В случае предъявления учащимся претензий и возникновения на этой почве конфликтной ситуации учитель должен предложить способ ее разрешения, устранения причины, вызвавшей разногласия или недовольство одной из сторон. Это может быть сделано в форме частичной уступки, смягчения требований [2].

#### **4. Управление учителем (тренером) конфликтом между учащимися**

Часто на уроках физкультуры и спортивных занятиях конфликты возникают между учащимися из-за нехватки спортивно-то инвентаря, завладения спортивной площадкой, по поводу правильности забитого мяча и

т. п. Учитель должен вмешаться в этот конфликт и прекратить его. Для этого существует несколько способов:

1. Устранить реальный предмет спора (например, мяч игры).
2. Привлечь в качестве арбитра незаинтересованное лицо с готовностью конфликтующих подчиниться его решению.
3. Целенаправленно и последовательно сократить количество конфликтующих.
4. Создать условия, при которых конфликтующие стороны могли бы вступить в непосредственное взаимодействие (драку).
5. Выяснить у конфликтующих, как бы они сами разрешили данный конфликт, попытаться изменить их представление конфликта (придать предмету конфликта меньшую значимость, показать негативные стороны конфликта и его последствий самим конфликтующим, для людей, мнением которых они дорожат; показать, как данный конфликт выглядит со стороны).
6. Изменить отношение одного конфликтующего к другому (уменьшить роль в конфликте противоположной стороны)
7. Убедить в необходимости уступки другому.
8. Попытаться представить причину конфликта в юмористическом или гротескно-сатирическом виде.

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.уч.б. введений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
5. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
7. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. - Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.

### **ТЕМА 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

#### **Содержание:**

1. Психомоторные факторы развития личности.
2. Психологические теории построения и управления двигательным действием.
3. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям.
4. Функции преподавателя в процессе обучения движениям.
5. Психологические аспекты обучения двигательному навыку.
6. Индивидуализация обучения спортивным действиям.

**Основные понятия:** психомоторика, формирование двигательных навыков, кривая упражнений в двигательном навыке, устойчивость и переделка навыков.

### **1. Психомоторные факторы развития личности**

Психическое развитие тесно связано с развитием психомоторики. Например, когда ребенок начинает самостоятельно ходить, расширяются возможности его действий с вещами. Самостоятельное передвижение совершенствует восприятие познавательному развитию ребенка и т.д. Эта взаимосвязь также прослеживается на занятиях физическими упражнениями и спортом. При обучении двигательным действиям необходимо учитывать общие особенности развития психических процессов. Прежде всего, это неравномерность развития всех физических функций, участвующих в регуляции движений в естественном развитии детей и подростков. Под влиянием специальных упражнений психические функции развиваются быстрее.

При оценке воздействия физической культуры на организм школьников необходимо учитывать степень зрелости центрального аппарата регуляции двигательных и вегетативных функций, особенности возрастного развития физиологических систем организма.

Центральный аппарат регуляции физиологических функций - головной и спинной мозг - у новорожденного имеет массу около 400 г. К моменту рождения головной мозг отличается от мозга зрелого человека как морфологической, так и функциональной незрелостью. Вместе с тем существуют чрезвычайно благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия на развитие мозга, формирования подлинно человеческих норм поведения, выработки практически неограниченного числа двигательных навыков.

Высшая нервная деятельность младших школьников имеет ряд специфических особенностей, которые связаны с возрастным совершенствованием основных свойств нервной системы. Дети не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя: сила нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение. Внутреннее (в особенности запаздывающее) торможение неустойчиво. Поэтому, не успев выслушать объяснение учителя, дети начинают выполнять упражнения. Точный анализ деталей движения

подменяется в этом случае “угадыванием” правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с движениями других детей, а также под воздействием указаний учителя.

Особенности запаздывающего и дифференцировочного торможения нужно учитывать при обучении детей командам, элементам строя и относительно сложным физическим упражнениям. Необходимо находить оптимальные интервалы между предварительной и исполнительной командами [1].

## **2. Психологические теории построения и управления двигательным действием**

В человеческом обществе постоянно стоит проблема научения, заключающаяся в решении вопросов: как быстрее научить; как научить правильному владению субъектом навыка; как повысить эффективность обучения и др. В процессе физического воспитания учителю приходится ежедневно решать проблему научения двигательным действиям.

Проблема обучения двигательным действиям постоянно находится в поле зрения педагогов, физиологов, психологов, биомехаников и др. Причем при открытии новых научных фактов она находит новые пути решения. Скажем, при изучении свойств нервной системы у спортсменов (50–60-е годы XX века) теория обучения двигательным действиям обогащается новыми положениями, в основе которых лежит индивидуализация обучения спортивным упражнениям, построенная на основе учета свойств нервной системы у обучаемых.

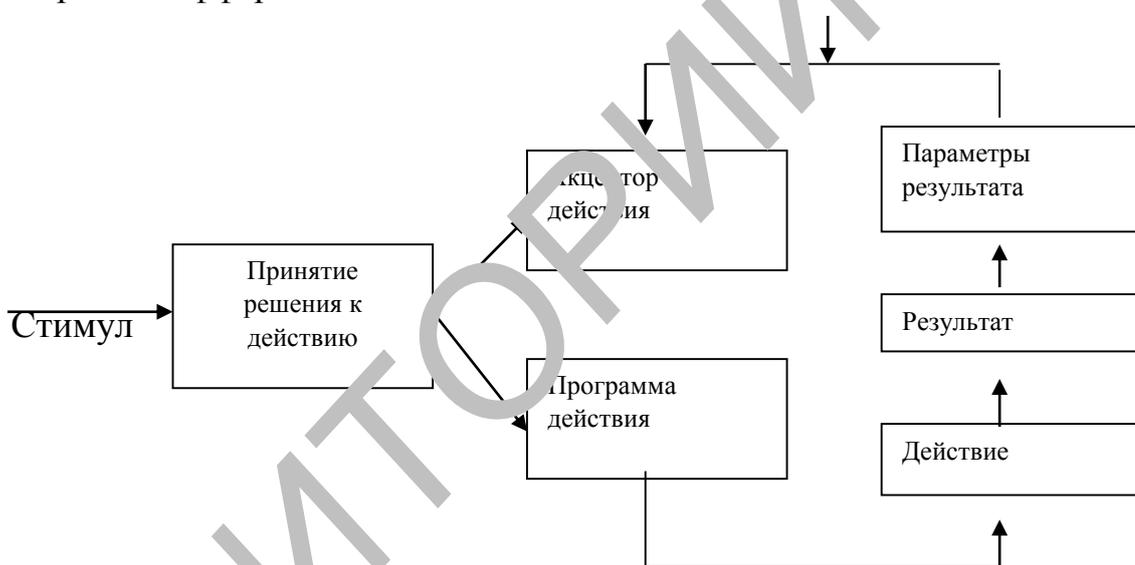
Создателями первой научной теории научения были зарубежные исследователи Т. Гобс и Гартли (XVII и XVIII вв.). Согласно этой теории, получившей название ассоциативной, появление у человека новых действий обусловлено образованием и проявлением соответствующих связей (ассоциаций). В некоторой степени ассоциации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

В России первым исследователем проблемы научения был И.М. Сеченов. Он доказал, что в основе двигательного акта лежит рефлекс, соотнесенный с чувствованием (мышечное чувство), выступающий регулятором движения. В дальнейшем И.П. Павловым и его учениками было установлено, что в основе научения лежат условные рефлексы, образующиеся при повторении и подкреплении. Двигательная реакция формируется при многократном сочетании условного раздражителя (стимула, условного сигнала) и нужной реакции – движения. В качестве подкрепления служит продвижение к цели и поощрение обучающегося. При многократном повторении движений формируется динамический стереотип. В формировании динамического стереотипа выделяется три стадии. Первая – иррадиация, характеризующаяся излишним напряжением, лишними движениями, закрепощением отдельных мышц. Вторая стадия – концентрация. Процессы возбуждения и торможения

концентрируются в нервных центрах, обеспечивающих выполнение движений. Третья стадия – стабилизация, характеризующаяся формированием стабильно существующих и стабильно чередующихся сочетаний очагов возбуждения.

Однако положения теории И. П. Павлова, обоснованные при изучении животных, не позволяют объяснить управление человека сложными движениями, по ходу которых возникает необходимость вносить коррекцию. Такой недостаток был устранён советским физиологом П. К. Анохиным, обосновавшим существование специального органа «акцептор действия» и наличие «обратной афферентации» при выполнении движений (рис. 1). Это позволило ему объяснить способности предвидеть результат действия и корректировать его по ходу исполнения [1].

### Обратная афферентация



**Рис. 1. Управление движением (по П. К. Анохину)**

Интересные положения были высказаны в 30–40-е гг. 20-го века Н.А. Бернштейном. В основе его теории управления движениями лежит сознательное подчинение среды, ее перестройка в соответствии с потребностями человека. Движение программируется смыслом, выступающим основой «образа потребного будущего», формирующего широко обобщенную, целесообразную матрицу управления. Кольцевой процесс, основа механизма управления, содержит не только ответ на раздражение, но и оценку ответа, сигнал о котором поступает в управляющий орган по каналам обратной связи и сопоставляется с программой. На основе сличения формируется корректирующий сигнал, и процесс повторяется до совпадения результатов действия с программой.

Согласно теории Н.А. Бернштейна управление движениями представляет собой многоуровневый процесс (пять уровней). Высшие уровни выполняют

роль ведущих, а низшие – исполняющих. Высший уровень «Е» определяет целенаправленность движения, его смысл, например, преодолеть снаряд при выполнении опорного прыжка. Уровень «С» определяет пространственные и временные последовательности необходимых операций: шаги разбега, отталкивание, полет и т. д. Уровень «С» управляет пространственными и временными характеристиками операций и действия в целом, т. е. регулирует усилия. Уровень «В» управляет мышечными координациями, соглася работу мышц – синергистов и антагонистов. Уровень «А» управляет тонусом с уровнем возбудимости отдельных мышц. Низшие уровни дают информацию высшим, которые руководят работой низших.

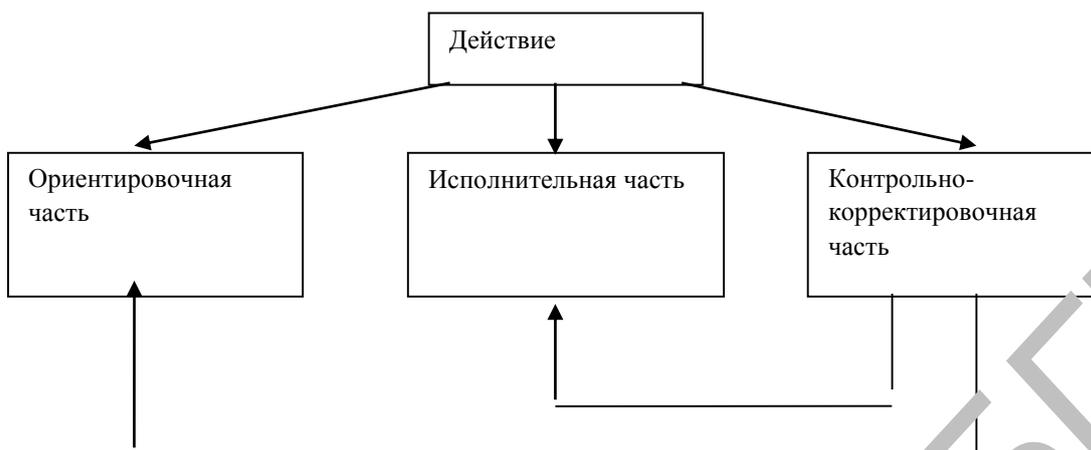
В последние годы в нашей стране интенсивное развитие получило принципиально новое направление в психологии обучения – усвоение знаний и умений на основе теории поэтапного формирования действий, развиваемой советскими психологами А.Н. Леонтьевым, П.Я. Гальпериним, Н.Ф. Талызиной, З.А. Решетовой, М.М. Божовичем. Эта концепция, выступающая в настоящее время как теоретическая основа отечественного варианта программированного обучения, – закономерный этап развития психологической науки и может полностью стать теоретической предпосылкой для построения рационализированных методов формирования навыка.

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

Устанавливаются последовательные этапы перехода внешних, материальных действий во внутренние, психические. Действие, по данной теории, представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-ориентировочного (рис. 2) [1].

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

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



**Рис. 2. Структура деятельности**

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

Исполнительной основой деятельности служит выполнение самого движения и результаты выполнения. Одновременно с исполнением действия осуществляется контроль (контрольно-ориентировочная часть действия). Функцию контроля осуществляют анализаторы, подавая сигналы в кору больших полушарий о параметрах действия. При обнаружении рассогласования между ориентировочной и исполнительной частями в последнюю вносятся коррективы. Наиболее успешно обучение новым движениям протекает при создании полной и адекватной ориентировочной части действия с организацией контроля за ней [1].

### **3 Предпосылки обучения спортивным упражнениям**

Обучение – это целенаправленный и организованный, систематически осуществляемый процесс овладения знаниями, умениями и навыками под руководством педагога. Оно включает в себя два вида деятельности: учение (деятельность ученика при овладении знаниями и умениями) и преподавание (деятельность педагога, направляющая процесс учения). Поэтому процесс обучения предполагает активное участие как педагога, так и обучаемого. Педагогу важно знать, что качество учения обучаемого определяется качеством преподавания [1].

В силу специфичности спортивной деятельности складывающиеся в процессе обучения отношения между спортивным педагогом и занимающимся не должны сводиться к отношению типа «передатчик-приемник». Характерной особенностью является взаимодействие педагога и занимающегося, предполагающее активность педагога. Активность же обучаемого в данном случае минимальна. Такие отношения в спортивной

деятельности не будут оптимальными. В этой связи отношения между педагогом и занимающимися должны иметь двусторонний характер, предполагающий высокую осознанную активность со стороны обучаемых. Процесс обучения должен сопровождаться стимуляцией внешней и внутренней активности занимающихся.

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

**Физическая подготовленность.** Выполнение учеником любого нового упражнения требует развития определенных физических качеств, особенно силы, ловкости, гибкости, быстроты. Поэтому, приступая к разучиванию нового упражнения, педагог должен знать, какие требования предъявляются к физическим качествам обучаемого, и может лишь освоить данное упражнение при его физическом развитии. Например, прежде чем разучивать опорный прыжок через козла или коня, необходимо создать у обучаемых физическую готовность для освоения этого упражнения (сила мышц ног для толчка и сила мышц рук для опоры и толчка). Недостаточный уровень физической подготовленности может привести к получению травм, неправильной технике выполнения упражнения, появлению неуверенности в овладении упражнением; слишком длительному разучиванию упражнения, непрочно сформированным двигательным навыкам; нежеланию разучивать данное упражнение.

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

**Психическая готовность,** ядром которой является мотивация учебной деятельности занимающихся. Успешность обучения двигательному действию достигается в том случае, когда достижение цели становится доминирующим мотивом учения. В этой связи перед педагогом стоит задача формирования у

занимающихся необходимой мотивацией учения. В структуру психической готовности к обучению, наряду с мотивационным компонентом, понимаемым как «хочу» и «надо», следует включить и волевой компонент, понимаемый как «могу». Такой компонент психической готовности возникает на базе физической и двигательной готовности.

В качестве предпосылок успешного обучения двигательным действиям выступают также знание техники разучиваемого упражнения, оптимальное психическое состояние занимающихся, исключая утомление, их заинтересованность в освоении разучиваемого упражнения, уверенность педагога в том, что данное упражнение под силу его ученикам, создание у занимающихся правильного представления о разучиваемом упражнении, использование тренажеров при обучении [1].

#### **4. Функции преподавателя в процессе обучения движениям**

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

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

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

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

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

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

3. Контролирующая функция. Процесс овладения спортивными упражнениями требует систематического контроля и оценки результатов деятельности занимающихся. Важно добиться, чтобы оценка стимулировала их к качественному овладению упражнениями.

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

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

6. Оценка результатов деятельности занимающихся направлена, прежде всего, на мотивирование занимающихся в их дальнейших занятиях, вселение в них чувства уверенности в свои силы и свои возможности даже несмотря на неудачи. Оценка должна вносить свой вклад в регуляцию действий занимающихся, раскрывать перед ними причины успехов и неудач при овладении спортивными упражнениями. Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся имеет значение и для педагога, поскольку позволяет ему осуществлять глубокую диагностику знаний и умений, отношений и интересов занимающихся, а также вносить коррективы в свою дальнейшую работу [1].

Итоговый анализ результатов деятельности занимающихся должен проводиться как в конце каждого занятия, так и после каждого соревнования, что требует от педагога определенного такта, чтобы у занимающихся повышался интерес к осваиваемому учебному материалу и к спорту в целом. Основным условием осуществления названных функций является контакт и взаимопонимание преподавателя и занимающихся.

Быстрое освоение новых спортивных упражнений и безошибочное их выполнение требуют от занимающихся отчетливых представлений о движении. Прежде чем выполнять, надо знать, что и как выполнять, т. е.

создавать у занимающихся представление об изучаемом движении. Освоению упражнения должно предшествовать созданное представление, выполняющее программирующую и регулирующую функции.

Для создания представления об изучаемом действии используются показ, рассказ о применяемой технике выполнения упражнений, помощь, фиксация отдельных элементов, использование различных устройств.

Формирование представления о движении характеризуется следующим:

- на этапе начального разучивания упражнения создается общий схематический, нерасчлененный преимущественно зрительный образ,
- на этапе углубленного детализированного разучивания осуществляется переход к расчлененному, детализированному зрительно-двигательному образу;
- на этапе закрепления и совершенствования действия создается свернутый обобщенный, преимущественно двигательный образ выполняемого действия.

Особенности формирования действий и представлений до умений и навыков представлены на рис. 3 (М. М. Боген, 1985, [1]).

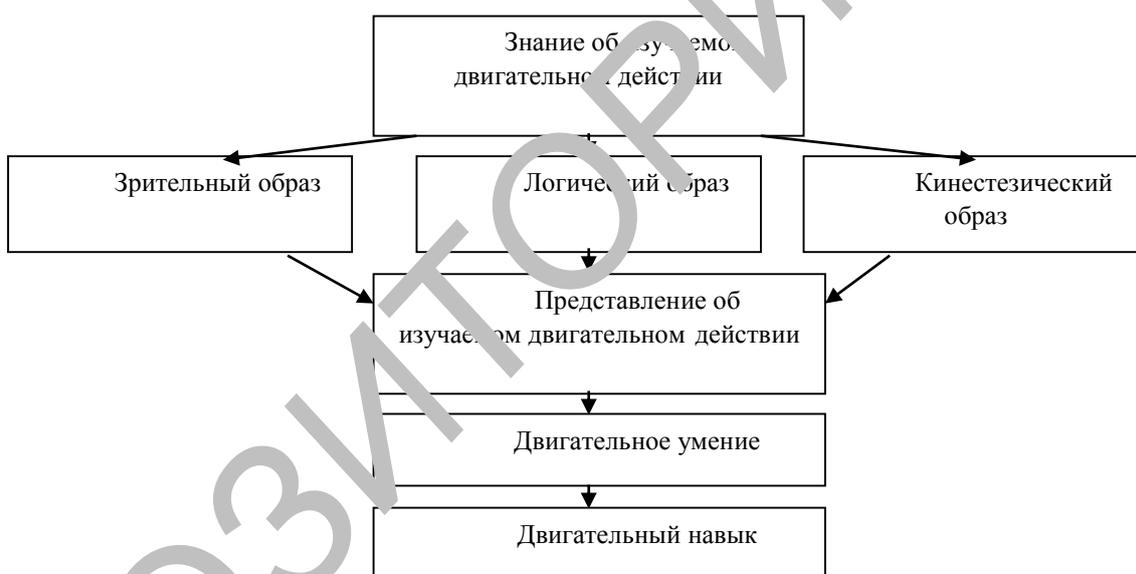


Рис. 3. Переход знания в представление, умения, навыки

При обучении новым упражнениям учителю важно знать, насколько правильно сформировано у занимающихся представление о двигательном действии. Для этого может быть использовано специальное устройство, представляющее собой круг (фанера) диаметром около 1,5 м, проградуированный с точностью до одного градуса и прикрепленный к стене зала. На оси круга крепится (подвижно) макет человека (фанера, пластик), имеющий свободное движение в плечевом, тазобедренном и коленном суставах. С помощью такого приспособления можно проверить правильность представления учащимися положения туловища в любой части разучиваемого упражнения.

## **Алгоритмизация при обучении спортивным действиям**

Чем объясняются при овладении спортивными упражнениями технические ошибки, травмы, затраты длительного времени на обучение и др.? Прежде всего, методикой обучения. К сожалению, в спортивной деятельности освоение упражнений в большинстве случаев осуществляется по методу «проб и ошибок». При такой методике тратится много времени на исправление ошибок. Занимающиеся, как правило, стремятся быстрее освоить новое упражнение. Отработка отдельных деталей двигательного навыка не вызывает у них интереса.

Для предотвращения нежелательных явлений при обучении спортивным упражнениям А. М. Шлеминым и его учениками рекомендуется программированный метод, включая алгоритмические предписания. Этот метод нашел широкое распространение в спортивной гимнастике. Сущность его заключается в следующем: 1) проведение тщательного анализа учебного материала и оформление в логической и методической последовательности актов обучения, которые воплощаются в обучающую программу; 2) повышение самостоятельности обучаемого при овладении упражнениями; 3) высокая эффективность управления процессом обучения; 4) овладение сложными двигательными актами при усвоении более простых, сходных по структуре с разучиваемым упражнением; 5) повышение индивидуализации обучения; 6) применение различных вспомогательных средств. При программированном методе учебный материал (например, подъем разгибом на перекладине) разбивается на элементы, и составляется обучающая программа. Кроме того, рекомендуется специальное обучение умению дифференцировать отдельные компоненты двигательного акта.

Обучающая программа (предписание алгоритмического типа) представляет собой определенные и доступные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого для овладения тем или иным двигательным действием. Предписания предусматривают разделение учебного материала на части (малые учебные задания) и обучение этим частям в строгой последовательности. Овладение последующей серией заданий осуществляется только после овладения предыдущей серией (рис. 5).

Обучающая программа включает в себя серии учебных заданий, последовательно усложняющихся. Каждая серия заданий направлена на решение определенных задач. Рассмотрим кратко содержание серий заданий при изучении любого спортивного упражнения.

Первая серия заданий – упражнения для развития физических качеств, необходимых для успешного выполнения разучиваемого упражнения. Эта серия заданий направлена на создание у обучаемого физической готовности.

Вторая серия заданий состоит из упражнений для освоения исходных, промежуточных и конечных положений разучиваемого действия. Она направлена на овладение основными опорными точками и создание двигательного представления о разучиваемом упражнении.

Третья серия заданий – выполнение основных действий, обеспечивающих условия для выполнения изучаемого движения. Например, при разучивании

больших оборотов на перекладине такими действиями будут размахивания вперед и назад, близкие к выходу в стойку на руках.

Четвертая серия заданий включает действия, связанные с обучением занимающихся умениям оценивать действия третьей серии по следующим характеристикам: силе, времени, положению тела в пространстве. Выполнение действий этой серии способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навыков. Количество и степень точности вырабатываемых дифференцировок зависят от структуры и сложности изучаемого упражнения. Выполнение заданий этой серии способствует созданию двигательного представления о выполняемом упражнении.

Пятая серия заданий включает подводящие упражнения или части изучаемого упражнения. Цель этой серии заданий – создание двигательной и психической готовности у обучаемых.

В целом разучиваемое упражнение (шестая серия) выполняется только после овладения всеми сериями заданий. При обучении некоторым упражнениям отдельные серии заданий могут быть включены тренером при условии, что спортсмен владеет данной серией заданий. В случае неправильного выполнения разучиваемого упражнения следует найти причину ошибок и повторить необходимо для этого серию заданий.

Предписания алгоритмического типа представляют собой интегральный метод обучения, объединяющий многие другие методы физического воспитания и способствующий безошибочному овладению спортивными упражнениями [1].

## **5. Психологические основы формирования двигательных умений и навыков.**

Значительное место в любом виде спорта занимает процесс выработки двигательных навыков, что составляет основу технической подготовки спортсменов. *Двигательные навыки* - это заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер. *Двигательный навык* — это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно. Овладеть двигательными навыками (другими словами, техникой физических упражнений) - значит научиться управлять двигательными действиями, регулировать их в пространственных и временных параметрах с определенной интенсивностью прилагаемых усилий.

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности.

1. Целостность действия. Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а *целостный* характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Например: в легкой атлетике прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Двигательный навык, выполняющий основную задачу (перепрыгнуть через планку), состоит в целостном действии (прыжок в высоту). Здесь разбег, отталкивание, полет и приземление – средства осуществления этой задачи.

2. Совершенство. В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется *высокая степень совершенства*: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений – координированность по пространственным, временным и словым компонентам.

Устойчивость навыка – низкая подверженность воздействиям отвлекающих факторов. Гибкость навыка – разнообразие способов исполнения действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

3. Автоматизм. Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. Осознанность. Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.

Процесс образования навыков и использование их в деятельности — сознательный процесс.

В зависимости от задач и условий выполнения действия те или иные заученные движения могут выполняться автоматически (неосознанно) или не автоматически (сознательно), с различной степенью ясности. Вместе с тем все действие в целом всегда выполняется осознанно, поскольку спортсмен понимает цель, задачи, средства и результаты своей деятельности [1].

### **Стадии формирования двигательных навыков**

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. Ознакомление с общей структурой упражнения.

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. Владение приемами формирования навыка. На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. Закрепление и совершенствование навыка. Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1) образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2) рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

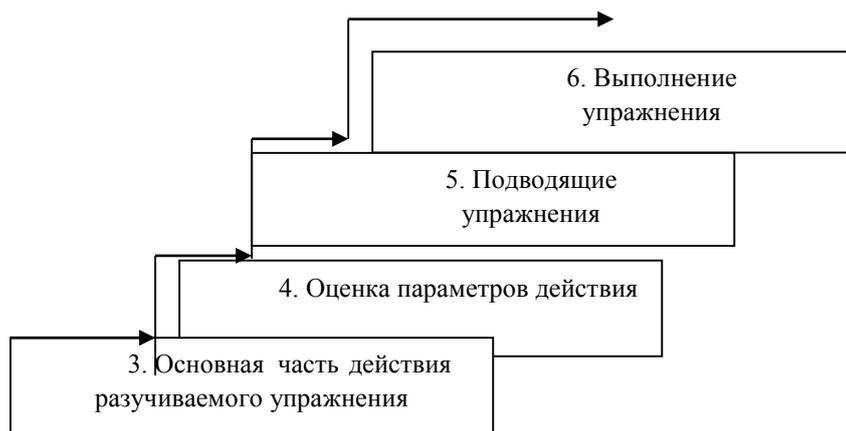
3) результаты растут скачкообразно - со взлетами и спадами;

4) на стадии совершенствования навыка наступает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки [1].

## 6. Индивидуализация обучения спортивным действиям

Поиск наиболее оптимальных форм, средств и методов обучения в спорте является одной из актуальных проблем в спортивно-педагогической психологии. С точки зрения психологии такой поиск предусматривает организацию индивидуального подхода к занимающимся на основе учета их психофизиологических особенностей, включающих, прежде всего, основные свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность).

Первым исследователем свойств нервной системы у спортсменов была З.И. Бирюкова (1951), указавшая, что индивидуализация учебно-тренировочного процесса в спорте должна быть основана на результатах объективного исследования высшей нервной деятельности у каждого спортсмена [1].





**Рис. 4. Схема алгоритма обучения двигательному действию**

В.М. Шадрин (1978), разрабатывая методику формирования двигательного навыка (равновесия на байдарке), а также развития прыгучести и прыжковой выносливости, показал следующее. Более эффективный путь индивидуального воздействия состоит в том, чтобы, опираясь на ведущие положительные стойкие качества личности, способствовать формированию тех приемов и способов действия, которые являются для них наиболее благоприятными. Как подтверждают психологические исследования, процесс формирования двигательных навыков в спорте зависит от психофизиологических особенностей спортсмена. Впервые в области спорта это было показано Б. И. Якубчиком (1964). Построение им тренировочного процесса акробатов с учетом их психофизиологических особенностей позволило добиться высоких результатов акробатам с различными свойствами нервной системы.

Спортивная деятельность, характерной для нее высокой динамичностью психических и физических процессов обусловлена свойствами нервной системы человека. Исходя из этого, при совершенствовании учебно-тренировочного процесса необходимо иметь в виду рационализацию внешних условий обучения, а также объема и интенсивности нагрузки на основе учета психофизиологических особенностей каждого спортсмена. Индивидуализация обучения в спортивно-педагогической деятельности понимается как индивидуальный подход, предусматривающий следующее:

- выбор способов, приемов, темпа обучения упражнениям в соответствии с уровнем технической, физической, координационной и психологической подготовленности спортсменов и уровнем развития способностей;
- учет индивидуально-психологических особенностей личности, условий жизни занимающихся и специфики воспитания;
- выбор наиболее целесообразных средств при обучении спортивным упражнениям, а также для устранения ошибок и нежелательных явлений (неуверенности, страха и др.), возникающих при разучивании упражнений;
- отбор оптимальной интенсивности нагрузки и времени отдыха для предъявления последующей нагрузки спортсменам с различными свойствами нервной системы;
- выделение существенных условий, от которых зависит достижение желаемого результата (освоение сложных упражнений; исправление ошибок);
- использование таких управляющих воздействий, которые бы приводили к быстрому и успешному овладению спортивными упражнениями;

- применение педагогических (обучающих и воспитательных) воздействий с учетом темперамента занимающихся.

Осуществление индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе предъявляет к преподавателю-тренеру высокие требования и продвигает спортсмена на более высокий уровень деятельности, а педагога - на более высокий уровень профессионального мастерства. В идеале тренер должен уметь оперативно конструировать программу воспитательных воздействий, адресуемых именно конкретному спортсмену, и тогда успех будет сопутствовать обоим – спортсмену и тренеру [1].

### **Литература**

1 Бабушкин, Г.Д. Психология физического воспитания / Г.Д. Бабушкин. – Омск, 1997. – 168 с.

2 Боген, М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.

3 Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

4 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.

5 Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.

6 Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

7 Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский СШК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

8 Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

9 Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Голд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **ТЕМА 9. ПСИХОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

### **Содержание:**

1. Психологическое понятие воспитания.
2. Цели воспитания.
3. Средства воспитания.
4. Теории воспитания.
5. Социально-психологические аспекты воспитания.
6. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Основные понятия:** воспитание, цели воспитания, средства воспитания, теории воспитания, психологические аспекты воспитания.

## 1. Психологическое понятие воспитания

Впервые понятие воспитания упоминается в книге в контексте с такими понятиями как «коллективизм», «диалектико-материалистическое мировоззрение» и «советский патриотизм и национальная гордость». Следующее упоминание – в разделе «Физическая подготовка». Воспитание «навыков организованного поведения», «правдивости», «прилежания», «сознательной дисциплины» и даже раздел «задачи и навыки воспитательной работы» - все это идет много позже. Таким образом, если не учитывать доминирующие в советском воспитании идеологические аспекты, то на первое место по важности в процессе воспитания выходит учебная дисциплина, связанная с физической подготовкой.

Действительно, несмотря на то, что традиционно каждый урок любого учебного предмета должен ставить перед собой задачу не только обучения, но и воспитания, а также развития, легче и естественнее всего это осуществляется на уроках физической культуры. Это обусловлено тем, что хотя развитие двигательной и других сфер психики детей нередко рассматривают вне связи друг с другом, однако, как отмечали В.И. Панов и Г.П. Позднякова (2004), именно двигательная активность является необходимым условием для развития других видов деятельности, например, игровой или учебной. Соответственно, только овладев этими видами деятельности, ребенок получает адекватные возможности для развития познавательной, эмоциональной и личностной сфер психики, что неразрывно связано с процессом воспитания.

Если педагогика занимается целями, задачами, методами воспитания, то психология воспитания как отрасль педагогической психологии исследует внутреннюю психологическую сущность воспитательного процесса. Отсюда необходимость раскрытия психологических законов и механизмов формирования личности, что составляет важную предпосылку разработки новых средств, форм и методов качественного совершенствования системы воспитания.

Психология рассматривает воспитание как процесс, осуществляемый при взаимодействии воспитателей и воспитанников, а также взаимодействии между собой самих воспитанников, являющихся полноправными субъектами, а не только объектами воспитания. Организация процесса воспитания связана с построением такой общественной практики, которая направляет развитие субъективного мира человека, содействуя осознанному принятию им общественных ценностей и самостоятельности в решении сложных нравственных проблем в соответствии с образцами, принятыми в обществе. Таким образом, *воспитание - это деятельность по передаче новым поколениям общественно-исторического опыта; планомерное и целенаправленное воздействие на сознание и поведение человека с целью*

формирования определенных установок, понятий, принципов, ценностной ориентации, обеспечивающих необходимые условия для его развития, подготовки к общественной жизни и профессиональной деятельности.

Психологией выявлены определенные законы развития личности, характер ее становления на разных возрастных этапах онтогенеза с учетом «зоны ближайшего развития» и особых сензитивных периодов, о чем речь шла в предыдущей главе. Влияние социума на процесс воспитания весьма велико именно в эти периоды, так как растущий человек в эти периоды особенно чувствителен к общественному мнению, к утверждению себя среди окружающих. Знание этих законов позволяет ориентировать педагогическую практику на построение целостной системы воспитания детей, подростков, юношества, направленной на формирование у них самостоятельности и ответственности, принципиальности и чувства собственного достоинства, творческой активности и критического мышления. При этом важно обеспечить единство общественного и семейного воспитания, позволяющее осуществлять коррекцию возникающих отклонений в развитии личности и поведения.

В целях создания широких возможностей для максимального самовыражения, самореализации, развития социальной активности растущих людей необходимо совершенствовать формы разнообразной деятельности как в системе официально созданных детских, подростковых и юношеских организаций, так и в неформальных объединениях. Важное место здесь принадлежит физической культуре, тем более, что в структуре потребностей и интересов детей и подростков занятия физическими упражнениями занимают одно из ведущих мест.

## 2. Цели воспитания

Воспитание - одна из важнейших сторон социализации ребенка, приобретения им социального жизненного опыта. В отличие от обучения, где центром внимания является становление только познавательных процессов человека, его способностей, приобретение им знаний, умений и навыков, воспитание нацелено на формирование человека как личности, его отношения к миру, обществу, людям.

Общими для обучения и воспитания являются основные механизмы приобретения человеком *социального опыта*, а специфическими - результаты *субъективизации*, принятия этого опыта в качестве ценности. Применительно к воспитанию ими являются свойства и качества личности, формы ее социального поведения, а применительно к обучению - знания, умения и навыки.

Воспитанием, его научным обоснованием, кроме психологии и педагогики, занимаются философия и социология. Без учета свойств психического отражения основные проблемы воспитания не могут быть не только решены, но даже и правильно поставлены, так как их понимание

зависит от знания психологии личности, человеческих взаимоотношений, психологии различных социальных общностей.

Воспитание начинается с определения его *целей*. Главная цель воспитания - *формирование и развитие ребенка как личности*, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе. Цели воспитания не устанавливаются раз и навсегда и не являются постоянными в любом обществе. Меняется система общественного устройства и социальные отношения - изменяются и цели воспитания. Всякий раз они задаются в виде требований, которые предъявляются к личности человека новые тенденции развития общества.

К разряду непреходящих ценностей, не имеющих исторических и государственных границ, относятся *общечеловеческие нравственные ценности*. Эти ценности (как цели воспитания) связаны с понятиями добра и зла, порядочности, гуманности и любви к природе. От них зависит уровень духовности человека, его свобода, ответственность личности за то, что происходит с ней и вокруг нее, порядочность, скромность, человечность, бескорыстие, доброта и многое другое.

Наряду с общей целью возникают и специальные социальные цели воспитания, которые могут быть названы лишь приблизительно. Они соответствуют изменчивым требованиям текущего момента истории данного общества и определяют собой актуальное направление его развития. Через некоторое время, когда общество завершит соответствующий этап своего развития и двинется дальше, они могут стать другими. Среди специальных целей воспитания, отвечающих современным тенденциям общественного прогресса, стремление воспитать детей, подростков и молодежь, занимающихся физической культурой и спортом, инициативными, волевыми людьми, честолюбиво стремящимися к достижению успехов.

### **3. Средства воспитания**

*Под средствами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия, при помощи которых воспитатели воздействуют на воспитанников с целью сформировать и развить у них определенные психологические качества и формы поведения.*

Под средствами психологического воздействия на личность рассматриваются предпринимаемые воспитателем *действия, направленные на изменение личности воспитанника*. К ним можно отнести всевозможные виды научения, связанные с формированием поступков человека, убеждение, внушение, преобразования когнитивной сферы, социальных установок. Особое место среди средств воспитательного воздействия отводится комплексным, рассчитанным на оказание глобального эффекта на личность, затрагивающим все или большинство ее сторон. К ним, например, можно отнести психотерапию, социально-психологический тренинг, различные другие виды психокоррекции.

Средствами воспитания могут стать: личный пример воспитателя, образцы поведения, демонстрируемые окружающими людьми, поступки, описываемые как нормативные и высоко оцениваемые в педагогической, художественной, публицистической и другой литературе. Воспитательное воздействие на человека как личность может оказывать все, что так или иначе личностно затрагивает его и способно повлиять на его психологию и поведение.

*Средства воспитания по характеру воздействия на человека можно разделить на прямые и косвенные.* Первые включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. Вторые содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов друг с другом воспитателя и воспитываемого (чтение книг, ссылка на мнение авторитетного человека и т.п.).

*По включенности сознания воспитателя и воспитанника в процесс воспитания его средства делятся на осознанные и неосознанные.* В случае использования осознанных средств воспитательного воздействия воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитанник знает о ней и принимает ее. При использовании неосознанных средств воздействия принятие воспитательных влияний воспитанником происходит без сознательного контроля с его стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

*По характеру направленности воспитательные воздействия, его средства можно разделить на эмоциональные, когнитивные и поведенческие.* Они могут быть - и на практике чаще всего являются - комплексными, включающими разные стороны личности воспитанника. Аналогичным образом можно разделить те средства воспитательного воздействия, которыми пользуется воспитатель.

*Когнитивные воспитательные воздействия* нацелены на систему знаний человека, на ее преобразование. Поскольку большинство современных ученых склоняются к мысли о том, что знания человека о мире не только определяют его как личность, но и оказывают решающее влияние на его поведение, значение данной области воспитательных воздействий существенно возрастает, и в современных условиях она становится основной.

*Эмоциональные воспитательные воздействия* призваны вызывать и поддерживать у воспитанника определенные аффективные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитанника открытым по отношению к субъекту воспитательных воздействий, отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитателя от воспитанника, блокируют оказание на него воспитательного воздействия.

*Поведенческие воспитательные влияния* непосредственно направлены на поступки человека. Вынуждая его действовать определенным образом и обеспечивая соответствующие, положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам, такие влияния косвенно

воздействуют и на личность. В данном случае воспитанник сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, в то время как во всех предыдущих случаях изменения вначале происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение.

Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей ставить акцент на какие-либо избранные воспитательные воздействия, добиваясь нужного результата. Однако полноценными воспитательные воздействия будут лишь тогда, когда они проводятся комплексно и затрагивают все сферы личности.

В отдельную группу можно выделить *методы психотерапевтического, психокоррекционного воздействия* на личность. Традиционная психотерапия не была отделом педагогической психологии и понималась как способ лечения или предупреждения возникновения различного рода заболеваний, частично или полностью имеющих психогенную природу, т.е. зависящих от психологического состояния человека.

В настоящее время во многих странах мира методы психотерапевтического воздействия вышли за пределы медицинской практики и стали широко применяться в психокоррекционных и психопрофилактических целях при воспитании личности к практически здоровым людям с целью обеспечить их лучшую адаптацию к реальным социальным условиям. К таким методам, в частности, относится *социально-психологический тренинг*. Он включает в себя множество частных методик, значительная доля которых направлена на то, чтобы научить человека лучше справляться с жизненными проблемами и стрессовыми ситуациями, устанавливать нормальные, бесконфликтные, эмоционально благоприятные взаимоотношения с окружающими людьми, успешно решать деловые и личные проблемы. Если психотерапия не входит в традиционный профессиональный арсенал преподавателя, то многие виды тренингов давно применяются в рамках занятий физической культурой.

*Литература и искусство* в отдельности выступают как средства и источники нравственного и эстетического воспитания (в последние годы также социального и экономического), рассчитанного на более глубокое понимание основных жизненных нравственных категорий добра и зла и на формирование более глубокого понимания различных процессов, происходящих в обществе. Они же являются одним из главных источников формирования общей культуры у человека.

Важное значение имеют *личные контакты*. Личность воспитывается через многочисленные личные контакты, официальные и неофициальные отношения. В этом плане более всего сказываются на воспитании ребенка его встречи и контакты с разными людьми в организованных и неорганизованных социальных группах. Группы, которые несут в себе наибольший воспитательный потенциал для личности, принято называть *референтными*. В разном возрасте у человек могут быть различные референтные группы.

Дошкольники и младшие школьники в большей степени ориентируются соответственно на родителей и педагогов, подростки – на сверстников. Учитывая ту значимость, которые имеют у школьников физические качества (сила, ловкость, быстрота), в процессе воспитания нельзя недооценивать возможности физической культуры и спорта. При этом, особую актуальность воспитание в процессе двигательной активности имеет для подростков, поскольку подростковый возраст - это критический период в развитии человека, время сильных психофизиологических и психологических изменений, становления самостоятельности, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни (сексуальное поведение, употребление психоактивных веществ). Одновременно формирующееся поведение подростка подвержено серьезному влиянию группы сверстников, СМИ, рекламы.

#### 4. Теории воспитания

Для понимания возможности изменения поведения человека, что и представляет из себя воспитание, необходимо представлять, чем оно (поведение) регулируется, каким образом происходит этот процесс. Существует несколько концептуальных теорий, объясняющих происхождение, формирование и изменение личности и ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы для таких теорий выступают психологическая теория развития личности, социальная психология, возрастная психология.

**Биогенная теория** (З.Фрейд, Уи.Макдауголл, Э.Кречмер и другие). Утверждает, что личностные качества человека в основном передаются по наследству и мало изменяются под влиянием условий жизни. Данная теория представляет весьма осторожный взгляд на возможности воспитания личности. В свое время, преимущественно до XVIII-XIX вв., она была довольно популярной среди философов, врачей и педагогов и оказала существенное влияние на те концепции воспитания, которые появились на рубеже XIX и XX вв. В те годы, когда они публиковали свои основные работы, как бы само собой разумеющимся считалось, что если не все, то по крайней мере значительная часть характеристик личности воспитанию не подлежит, поскольку они являются врожденными.

**Социогенная теория.** Вторая теория по смыслу представляет собой как бы полную противоположность первой. В отличие от только что рассмотренной, которую можно было бы обозначить как *биогенную*, назовем последнюю *социогенной*, имея в виду лежащую в основе этой теории идею о почти исключительной социальной детерминированности личностных качеств человека. Данная теория утверждает, что все, что есть личностного в человеке, возникает при его жизни под влиянием социальных условий и в принципе поддается воспитанию, начиная от темперамента и кончая нравственными чувствами и установками. Несмотря на ряд преувеличений, теория социального влияния раскрыла негативную роль СМИ, рекламы,

референтной группы, способствующих развитию вредных привычек и девиантных форм поведения. Эта же теория заложила научные основы позитивного социального влияния через целенаправленную воспитательную деятельность.

Хотя данная теория в целом, наверное, ближе к истине, чем предыдущая, против нее также можно выдвинуть ряд контраргументов. Основные из них следующие. Во-первых, некоторые свойства личности не могут быть воспитаны, поскольку они напрямую зависят от генотипа и определяются им (темперамент, в частности, зависит от врожденных свойств нервной системы человека). Во-вторых, из психиатрии и психопатологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями личности больного человека. Например, при психических заболеваниях типа истерии и шизофрении наблюдаются существенные изменения в эмоционально-мотивационной сфере личности больного, которые не компенсируются воспитанием. То же самое касается наркомании, хронического алкоголизма и многих других психосоматических болезней. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием психики.

**Необихевиоризм** (Б.Скиннер и его последователи). Поскольку здесь под личностными структурами понимаются привычки, умения и навыки поведенческого характера, то проблема их формирования и преобразования сводится к устойчивым изменениям в поведении человека. Считается, что с помощью специальной техники поведенческого научения, основанной на разумном использовании поощрения за положительные и наказаний за отрицательные реакции, а применении на практике механизма научения через так называемое оперантное обусловливание, можно преобразовать личность в любом возрасте и в нужном направлении.

В социальной-когнитивной теории А.Бандуры акцент сделан на формировании навыков на основе наблюдения за ролевыми моделями. А.Бандура указывал на роль инструктирования в формировании поведенческих навыков, подчеркивая, что большинство правил поведения усваивается посредством инструкций, а не в результате непосредственного личного опыта. Учетный считал, что люди формируют определенную поведенческую реакцию, наблюдая за поведением модели. Эта теория легла в основу технологий формирования здорового образа жизни и избавления от вредных привычек.

Ряд теорий представляют собой промежуточные, компромиссные варианты рассмотренных выше. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную, хотя и ограниченную роль.

Психологические теории воспитания различаются еще и тем, какие моменты, связанные с развитием личности, в них подчеркиваются.

Есть группа теорий, предметом исследования которых выступает *характер человека*. В теориях другого типа обсуждаются *вопросы*

становления и развития интересов и потребностей ребенка. Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и, соответственно, воспитания выступают *черты личности*. Здесь обнаруживаются определенные вариации, зависящие от того, о каких чертах личности идет речь. Если имеются в виду так называемые *базисные черты личности*, возникновение и формирование которых у ребенка связывается с опытом раннего детства, то вопрос о возможности их воспитания соотносится только с данным периодом жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем почти не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт.

Реже речь идет о *вторичных чертах*, которые возникают и формируются позднее, а тем более — о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются большие надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика.

## **5. Социально-психологические аспекты воспитания**

С точки зрения социализации воспитание — целенаправленный процесс включения ребенка в общество, результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности. Воспитание осуществляется в основном в процессе обучения. Однако, процесс воспитания не может сводиться к усвоению определенных знаний, так как знания приобретают действенный характер только после превращения их в осознанные убеждения. Для того, чтобы эти убеждения стали действительно стойкими, применяются тренинговые технологии. Сначала у детей или подростков формируется представление о предмете (или явлении), затем вырабатывается соответствующее отношение к нему и, далее, осваиваются адекватные способы поведения (навыки).

Получение знаний путем учения преимущественно определяет познавательное развитие ребенка и непосредственно соотносится с предметной, практической деятельностью. В свою очередь, общение более всего влияет на становление личности и, следовательно, связано с воспитанием, взаимодействием человека с человеком. Психологически правильное воспитание и есть продуманное, научно обоснованное общение людей, рассчитанное на развитие каждого из них как личности.

Воспитательное воздействие человека на человека предполагает правильное *восприятие и оценку друг друга* людьми, вовлеченными в этот процесс. Поэтому если мы не знаем механизмы восприятия человека человеком в процессе общения, то вряд ли сможем разумно управлять воспитательным процессом через общение, предвидеть его результаты.

Способность правильно воспринимать и понимать людей имеет, вероятно, генетические корни и по биосоциальным законам совершенствуется

с младенческого возраста. М.И.Лисина специально изучала основанный на этой способности процесс развития общения и его роль в воспитании детей разного возраста. С рождения ребенка его общение с окружающими людьми направляется особой потребностью. Она состоит в стремлении человека к познанию самого себя и окружающих людей с целью саморазвития. Знания о себе и о людях тесно переплетаются с отношением к другим людям, со стремлением к оценке и самооценке. Оценка со стороны другого человека позволяет выяснить, как он воспринимает данную личность, способствует формированию самооценки и в конечном счете образа Я.

По мнению М.И.Лисиной, потребность в общении с окружающими людьми у детей отчетливо выступает уже в возрасте 2,5 месяцев от рождения и непосредственно проявляется в известном *комплексе ориентации*. В дальнейшей жизни ребенка процесс развития общения движется в следующих основных направлениях: а) развитие мотивов общения; б) развитие средств общения; в) совершенствование форм общения.

*Развитие мотивов общения* идет параллельно с развитием личности ребенка, системы его интересов и потребностей. В онтогенезе от первых месяцев жизни до окончания школы один за другим возникают виды мотивов, на основе которых выделяются разновидности общения: органические, познавательные, игровые, деловые, интимно-личностные и профессиональные.

*Органические мотивы* — это потребности организма, для постоянного удовлетворения которых необходимо общение младенца со взрослыми людьми. *Ранние мотивы* проявляются с рождения и доминируют до возраста 2-3 месяца. Затем к ним присоединяются *познавательные мотивы*, предполагающие общение ради познания, удовлетворения любопытства. Вначале они возникают у детей младенческого возраста на базе врожденного ориентировочного рефлекса или ориентировочной реакции, которые затем превращаются в *потребность в новых впечатлениях*. Именно она становится поводом для частых обращений ребенка к взрослому, начиная примерно со второго полугодия жизни.

Когда дети включаются в разнообразные игры, то поводом для общения с окружающими людьми для них становятся *игровые мотивы*, которые представляют собой сочетание потребности в познании и движении, а позднее — в конструировании.

*Деловые мотивы* общения рождаются у детей в активной игровой и бытовой деятельности, связаны с необходимостью получения помощи со стороны взрослых.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста доминируют три группы мотивов общения.

*Интимно-личностные* мотивы возникают тогда, когда появляется способность и потребность в самопознании и самосовершенствовании. Это обычно связано с началом подросткового возраста. Когда старшие школьники задумываются над своей будущей профессией, у них появляется последняя группа мотивов общения, встречающихся в детстве, — *профессиональные*.

Развитие мотивационной сферы общения в течение детства, добавление к прежде действовавшим мотивам новых ведет к дифференциации видов общения и расширяет возможности для воспитания личности. Попробуем проследить эти возможности, заметив, что возникновение новых мотивов общения фактически означает появление новых его видов по аналогии с тем, как развитие видов предметной. Деятельности соотносится с развитием мотивов познания.

*Содержанием общения*, которое служит воспитательным целям, является передача от человека к человеку полезной информации, на основе которой люди могут формироваться и развиваться как личности. Эта информация включает ценности, нормы и формы поведения, оценки и представления, идеалы, цели и смысл жизни. Мера их принятия одним человеком в общении с другими людьми зависит от отношения людей друг к другу. Данные отношения, в свою очередь, определяются стандартами личностного восприятия.

По сложившейся с тех пор и укрепившейся с годами педагогической традиции стали возводить почти в абсолют значение коллектива в воспитании личности. Теоретические положения, касающиеся его роли в воспитании, достаточно известны из курса педагогики, ее истории. В свое время В.М.Бехтерев совместно с М.В.Ланге провели серию экспериментов, в которых показали, что влияние группы, напоминающей средний реальный коллектив, на индивида не всегда и не во всем только положительное. В этих экспериментах обнаружено, что такой коллектив может подавлять особо творческую, одаренную личность, невольно препятствуя ее развитию, не принимая и из-за непонимания, зависти и нездоровых агрессивных тенденций даже активно отвергая ее творения.

В жизни мы встречаем немало примеров, когда отдельные талантливые люди фактически «перерастают» свое время и свой профессионально-творческий коллектив. Они оказываются не понятыми и не принятыми не только в нем, но и в обществе в целом, испытывают со стороны общества и своего собственного коллектива давление, направленное на то, чтобы побудить их отказаться от своих идей, идеалов и целей, быть такими, как все. Их отвергают не только собственные творческие коллективы, но и даже собственная страна.

Но так уж редки случаи, когда кто-либо из детей, опережая в развитии своих товарищей по коллективу, попадает в ситуацию беспринципного и даже аморального давления со стороны сверстников по коллективу. Например, многие отличники в школе, добросовестные и трудолюбивые дети, превосходящие по уровню своего развития товарищей по классу, оказываются отвергнутыми ими только потому, что отличаются от них. К таким детям нередко относятся даже хуже, чем к явным лентяям и нарушителям дисциплины. Реальный коллектив, как показывает жизненная практика, в отличие от идеального, изображаемого в теории и на страницах педагогических книг, не всегда есть безусловное благо для личности и ее развития.

Следует учитывать степень, *уровень развития коллектива*. А.С.Макаренко, многие современные последователи, отстаивающие принципы коллективистского воспитания, имели и имеют в виду высокоразвитые детские и педагогические коллективы. Факты, которыми располагает социальная и педагогическая психология, свидетельствуют что среди реально существующих коллективов, воспитывающих личность, высокоразвитых почти не встречается, не более 6-8%, да и то эти данные относятся ко времени так называемого застоя.

В начале 21 века в нашей стране ситуация не улучшилась. Большинство существующих детских групп и объединений относятся или к средне- или к слаборазвитым социальным общностям и никак не могут претендовать на то, чтобы называться коллективами в теоретическом смысле этого слова.

Современный человек формируется, личностно развивается не только под воздействием коллектива, но и под влиянием множества других социальных факторов и институтов. На него существенное воздействие оказывают печать, средства массовой информации, литература, искусство, общение с самыми разными людьми, с которыми человек встречается обычно вне коллектива. Практически невозможно точно установить, чье воспитательное воздействие на личность сильнее: реальных коллективов или всех других, в том числе случайных социальных факторов.

Сказанное не означает отрицания ценности коллектива для становления человека как личности. Высокоразвитые коллективы (а во многих случаях и среднеразвитые), конечно, полезны для формирования личности. О том, что реальный коллектив способен оказывать положительное влияние на личность, свидетельствуют многочисленные данные, полученные и в педагогике, и в психологии. Теоретическое признание и экспериментальное подтверждение получило, например, положение о том, что личностью человек не рождается, а становится. Многие черты в человеке есть положительного, действительно приобретаются в разного рода коллективах в результате общения и взаимодействия с людьми, однако далеко не все. Коллектив способен оказывать на личность разное, не только положительное, но и отрицательное воздействие.

Современному обществу необходима новая личность, неординарно мыслящая, свободная, самостоятельная и творческая. Для того чтобы такая личность воспитывалась, следует устранить все препятствия, существующие на пути ее развития. Одним из них является требование безусловного подчинения детской личности коллективу. То, что это требование существовало и пропагандировалось педагогикой коллективистского воспитания на протяжении нескольких десятков лет, можно установить по публикациям, касающимся теории воспитания.

Советская система воспитания, выполняя социальный заказ на формирование личности с заранее заданными свойствами, ориентировалась на наличие одинаковых условий для всех детей. Классик советской педагогики А.С. Макаренко особо подчеркивал, что в воспитании важно обеспечить взаимодействие преподавателя с коллективом воспитанников. Современный

антропоцентричный подход к обучению и воспитанию предполагает, что в центре всех учебно-воспитательных воздействий оказывается не коллектив, а отдельная личность. Таким образом, «проблема воспитания учащихся... заключается в оказании ребенку индивидуализированной педагогической помощи в целях становления его субъективности в единстве природных, психологических и культурных качеств». При этом, преподаватель не может не учитывать в своей воспитательной работе влияния общественной среды на формирование сознания и поведения детей и подростков.

## **6. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом**

Хорошо известен факт: одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека является физическая деятельность, физкультура в широком смысле этого слова. Одна из главных задач преподавателя физической культуры заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития детей или подростков, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.д. При этом необходимо акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы воспитания [7].

Самопознание через физическую активность обусловлено наличием теснейшей связи между деятельностью мышц, состоянием внутренних органов и психическим состоянием. Процесс физического воспитания оказывает непосредственное воздействие на внутренний мир человека, на его сознание и поведение. Под влиянием физических упражнений изменяется характер деятельности всех органов и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье. Таким образом, уже в начальной школе необходимо не только способствовать тому, чтобы физические упражнения благоприятно воздействовали на психическое развитие детей, но и сами дети должны получать начальные знания о механизмах такого воздействия.

Эффект физического воспитания заключается в том, что с его помощью формируются здоровые привычки, самоконтроль за стрессовыми ситуациями, тенденцией к отказу от агрессивного поведения и готовность к избеганию агрессивных посягательств. В процессе физического воспитания вырабатывается образ Я учащегося, формируется чувство уверенности в себе.

Двигательная активность должна включить в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но познавательный и личностный аспекты. Известно, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития

двигательных способностей, а также (в игровой форме) для интеллектуального развития [7].

Однако следует помнить, что нельзя строить работу по физической культуре с целью достижения воспитательного эффекта без изучения индивидуальных особенностей детей и подростков. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Одним из наиболее эффективных психолого-педагогических методов, реализуемых в процессе физической активности, является комплексный метод управления поведением, состоянием и деятельностью учащихся, основанный на принципе сопряженных воздействий. Суть этого принципа заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения). При этом сопряженное воздействие используется как последовательно (физические упражнения создают предпосылки для последующего развития физических качеств), так и параллельно (упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы).

Вообще существует прямая связь между воспитанием вообще и физическим воспитанием в частности. Так, например, на жизненное самоопределение личности, особенно важное в подростковый период, большое влияние оказывает самоощущение. Оно, в свою очередь, формируется, в частности, под влиянием положительной мотивации к преодолению физической нагрузки (более эффективно – в процессе подвижных и спортивных игр). Увеличение физических ресурсов организма создает возможность для более успешной социализации.

Процесс воспитания осуществляется более успешно, если проходит в обстановке эмоционального благополучия. Во время занятий физической культурой такую обстановку особенно легко создать в ходе игры. Однако следует учитывать, что уровень эмоционального благополучия зависит не только от содержания и продолжительности игры, но и от пола, возраста, физического состояния игроков. Так, по данным Д.Л.Беленова и С.В.Козыревой (2004), дошкольники наибольшее удовольствие получают при кратковременной игре продолжительностью не более 20 минут. При проведении несоревновательных игр их продолжительность может возрастать.

Интересно, что школьники в целом достаточно высоко оценивают роль физической культуры и спорта в собственной жизни. Возможность роста собственного статуса за счет укрепления здоровья видится предпочтительным у 80% подростков. Правда, большинство из них средством для достижения этой цели видит не школьные уроки физкультуры, а занятия спортом в секции или клубе. Примечательно, что в списке доверенных лиц в деле сохранения и

укрепления здоровья (после родителей) нам первое место подростки ставят тренера в спортивной секции, на второе – медицинских работников, и на третье – школьного учителя физической культуры. Более того, согласно опросам, среди референтных образов подростки упоминают известных спортсменов, «в то время, как ни одного современного исполнителя популярной музыки (в анкетах) названо не было».

Воспитательная работа, ориентированная на физическую культуру и спорт, способна стать положительной альтернативой зависимому, в том числе от наркотиков и других вредных привычек, поведению. Однако чрезмерная реклама экстрима и, как следствие, увлечение опасными для здоровья видами активности приносит немалый вред обществу.

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек. Более, чем на половину это зависит от образа жизни, здоровый стиль которого должен формироваться постоянно и, в том числе, во время занятий физической культурой [1].

### **Литература:**

1. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. М.: Академия, 2014. – 272 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
4. Ложкин, Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие / Г. В. Ложкин. – Киев: Освіта України, 2011. – 483 с.
5. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 55 с.
6. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
7. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.М. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.
8. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **ТЕМА 10. ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА**

### **Содержание:**

1. Развитие познавательных процессов детей на занятиях физической культурой.
2. Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка

3. Основные проблемы развития детей занимающихся физической культурой и спортом.

**Основные понятия:** внимание, восприятие, мышление, память, двигательная активность, эмоциональное выгорание.

## **1. Развитие познавательных процессов детей на занятиях физической культурой**

### **Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости**

Устойчивость преднамеренного внимания учитель физической культуры может повысить различными способами. В течение всего урока поддерживая дисциплину, быстро выявляя зачинщиков ее нарушения.

При постановке задач урока:

1. Необходимо четко ставить цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы, внутренне самостоятельные части (в связи с тем, что учащиеся не могут долго удерживать внимание на одном (задании)).

2. Ставя учебную задачу, нужно проверить, принята ли она учащимися, понята ли она: ученик может выполнять упражнение, как все, но обращать внимание не на то, что требует учитель, а на поставленную собой задачу (например, вместо того чтобы следить за правильностью отталкивания при прыжках в длину, он поставил задачу прыгнуть как можно дальше, не обращая внимания на технику прыжка).

При пояснении упражнения:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного задания к другому был своего рода продолжением одного и того же процесса. Особенно важно соблюдать это правило при теоретической подготовке на уроках физической культуры. Если в цепи взаимосвязанных умозаключений выдает какое-то звено и сознание учащегося как бы упирается в него, то его внимание ослабевает и переключается на другие объекты.

2. Не просто объяснять, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая учащимся вопросы, втягивая их в процесс мышления. Это заставляет учащихся думать, поддерживает их внимание на оптимальном уровне, создает у них готовность отвечать на вопросы.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая в длинные монологи, не поясняя многократно то, что ученики уже поняли или уже знают из предыдущих занятий [2].

При выполнении учащимися учебного задания хороший эффект в удержании внимания дают следующие меры:

1. Выбор оптимального темпа работы; слишком низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, а слишком высокий, с одной стороны, не дает времени сосредоточиться, а с другой стороны, быстро вызывает утомление, которое тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

2. Планирование на урок оптимального объема работы; при очень большом объеме внимание становится неустойчивым вследствие однообразия, монотонности или же вследствие утомления, а при малом объеме возникает неполная загрузка учащихся, появляются паузы, учащиеся начинают отвлекаться.

3. Разнообразии работы с введением соревновательных элементов игр, особенно в младших классах; однако при этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточению внимания на технике упражнения. Поэтому использование упражнений, доставляющих детям радость, удовольствие (подскоки, упражнения с хлопками и т. п.), перед разучиванием техники движений нецелесообразно. Стимулирование внимания учеников в отдельные моменты урока подчеркиванием важности выполняемого упражнения для овладения техникой игры в баскетбол, прыжка в длину и т. д.

5. Постепенное раскрытие в разучиваемом упражнении все новых и новых нюансов, показ различных вариантов разучиваемого упражнения будут создавать у учащихся эффект новизны, что оживит их внимание.

6. Устранение причин отрицательного отношения учащегося к разучиваемому упражнению, возникшего, например, из-за боязни делать это упражнение. Боязнь суживает внимание, мешает направлять его на контролирование техники выполняемого упражнения.

Большое значение имеет организованность места занятий, чтобы не возникали потери времени на поиск мячей, скакалок, обручей и т. п. [2]

### **Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры**

Для эффективного усвоения учебного материала необходима организация восприятия, в противном случае оно осуществляется стихийно и каждый ученик воспринимает, прежде всего, то, что его лично интересует, имеет для него какое-то значение. Организация восприятия на уроках физической культуры осуществляется через формирование у учащихся умения наблюдать, предъявление учащимся оптимального объема информации, учет индивидуальных особенностей восприятия.

**Формирование умения наблюдать.** *Наблюдение – это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания.* Наблюдая, учащийся ищет ответы на вопросы, которые его интересуют, выделяет наиболее важное, переключает внимание с одного объекта на другой в определенной последовательности.

Наблюдение начинается с *постановки перед учащимися задачи.* Общая задача может распадаться на ряд мелких, частных задач, связанных, например, с наблюдением за высотой ведения мяча при игре в баскетбол, наклоном туловища при взятии низкого старта и т. д. На основе задач наблюдения составляется *план его проведения.* Это дает возможность избежать стихийности, случайности наблюдения, при котором учащиеся могут не обратить внимания на существенные моменты в исполнении того или иного

упражнения. Результаты наблюдения необходимо фиксировать в протоколе, для чего надо предварительно, после составления плана, *оформить протокол наблюдения*. В нем в соответствующих графах должны найти отражение все моменты, связанные с задачами наблюдения. Чтобы наблюдение протекало эффективно, следует *подготовить к нему учащихся*, дать им необходимые для наблюдения знания, умение владения методикой работы. Приобретение такого опыта повышает быстроту работы и увеличивает объем наблюдаемого. Наблюдение должно заканчиваться *анализом собранных материалов*, который позволит учащимся выявить связи и отношения между наблюдавшимися явлениями, объектами, элементами упражнения, осмыслить сущность наблюдавшегося упражнения. Полезно также активизировать прошлый опыт учащихся, связать его с новым учебным материалом.

***Предъявление оптимального объема информации.*** Слишком большой объем информации рассеивает внимание учащегося, создает напряженность из-за того, что пропускная способность анализаторов и отделов мозга, перерабатывающих информацию, ограничена. Учащиеся будут спешить воспринять все объекты, детали упражнения, а это приводит к торопливости, к нечеткому восприятию, к плохому осмыслению и запоминанию материала. Однако и маленький объем информации снижает эффективность восприятия из-за быстро падающего интереса учащихся к такой деятельности. Кроме того, при недостатке сведений возникает искаженное восприятие, так как учащиеся начинают домысливать увиденное и услышанное.

***Учет индивидуальных особенностей восприятия.*** Помимо индивидуального опыта, мотивов, направленности личности, на восприятие влияют и психологические особенности личности учащегося, например соотношение первой и второй сигнальных систем (по И. П. Павлову). В связи с этим выделяют четыре типа восприятия и наблюдения:

***1. Аналитический тип восприятия*** характеризуется стремлением учащихся выделить и проанализировать, прежде всего, детали, частности. Они скрупулезно фиксируют все подробности даже тогда, когда это не требуется (например, при начальном овладении двигательным действием).

***2. Синтетический тип восприятия*** характеризуется склонностью учащегося к обобщенному отражению явлений и к определению основного смысла воспринимаемого. Учащиеся этого типа не любят вдаваться в детали, главное для них – составить общее представление о наблюдаемом объекте или явлении. Поэтому они не очень вникают в объяснение учителем деталей техники выполнения физического упражнения. Учителю нужно проверять полноту сформированности у ученика образа разучиваемого упражнения, его детализированность.

***3. Аналитико-синтетический тип восприятия*** обнаруживает в равной мере стремление к анализу и синтезу. Он встречается чаще других и является наиболее эффективным для восприятия учебного материала.

***4. Эмоциональный тип восприятия*** характеризуется выражением, прежде всего своих переживаний по поводу воспринимаемого, а не схватыванием сущности деталей. Предметное отражение увиденного и услышанного

ученики подменяют излишним вниманием к своим переживаниям, поэтому восприятие и наблюдение у них неорганизованное, неполное. Эти учащиеся требуют к себе особого внимания учителя физической культуры. Для них особенно необходимы повторные показы, объяснения упражнений: первая (эмоциональная) реакция у учащихся при повторах исчезает, и они начинают обращать внимание на сущность упражнения, его технику [2].

### **Виды мышления и их использование на уроках физической культуры**

По форме: наглядно-действенное, наглядно-образное, абстрактно-логическое.

По характеру решаемых задач: теоретическое, практическое.

По степени развернутости: дискурсивное, интуитивное.

По степени новизны и оригинальности: репродуктивное (воспроизводящее), продуктивное (творческое).

*Практически-действенное мышление* характеризуется тем, что мыслительные операции осуществляются в процессе манипулирования с предметами и выполнения физических упражнений. Оно используется и взрослыми, развивается в процессе профессиональной и спортивной деятельности и оказывается незаменимым в тех случаях, когда решение мыслительной задачи должно протекать одновременно с практической деятельностью. В частности, этот вид мышления проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

*Наглядно-образное мышление* опирается на первичные и вторичные образы (представления). Оно используется учащимися в том случае, когда описываемое учителем в словесной форме упражнение они пытаются представить себе зрительно или когда решают умственную задачу, рисуя схему, отражающую связь каких-то явлений друг с другом.

*Словесно-логическое мышление* (его еще называют абстрактно-логическим) характеризуется оперированием абстрактными понятиями и рассуждениями. Обобщенность используемых понятий ведет и к обобщенности данного вида мышления. В этом его преимущество перед другими видами мышления, но в этом состоит и его недостаток: никакое словесное понятие не может передать всех деталей образа, исчерпать все нюансы исполнения физического упражнения.

В практической мыслительной деятельности все эти виды мышления тесно связаны между собой. Опираясь на понятия, человек опирается и на соответствующие им образы (представления), а, мысля образами, он дает им то же словесное обозначение.

**Тактическое мышление.** Выполнение ряда физических упражнений связано с тактикой, под которой понимается целесообразное ведение соревновательной борьбы как отдельным субъектом (индивидуальная тактика), так и в целом командой (командная тактика). 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 стороны – затруднить действия соперников. Хотя овладение тактическим мастерством предполагает участие всех психических процессов, основную роль все же играет мышление, называемое тактическим.

Тактическое мышление характеризуется рядом особенностей: действенность (включенность мышления в практическое действие), импровизационность (в процессе игры возникают непредвиденные ситуации, выход из которых спортсмен должен найти на месте, так как «домашние заготовки» здесь не годятся), оперативность (связана с недостатком времени на тщательное обдумывание тактического хода), вероятностность (отсутствие достаточно полных сведений о противниках, их замыслах) а также с тем, что вследствие быстрой смены ситуаций спортсмен не успевает их классифицировать и искать правильный ответный ход).

Тактическое мышление, как и другие виды, развивается в процессе обучения, и помогает этому формированию у обучающегося *концептуальных моделей*, под которыми понимают обобщенные образы-талоны ситуаций и адекватных им действий. С помощью этих моделей человек сначала распознает ситуацию, затем сравнивает ее с ситуациями из прошлого опыта относит ее к определенному классу и выбирает способ ответа [2].

### **Особенности использования различных видов памяти на уроках физической культуры**

На уроке физической культуры используются все виды памяти, однако в зависимости от способа предъявления учебного материала их роль различна. При показе ведущая роль принадлежит зрительной памяти, при описании и рассказе – слуховой и словесно-логической, при выполнении физических упражнений – двигательной, вестибулярной, тактильной памяти.

*Зрительная* память связана с запоминанием, сохранением и воспроизведением (в виде представления) зрительного образа разучиваемого физического упражнения. Она используется при показе учителем физического упражнения, при разучивании тактических комбинаций в спортивных играх (запоминание расположения игроков на площадке) и в других случаях.

*Слуховая* память связана с запоминанием звуков. Например, только по звуку можно определить, чем школьники занимаются в спортивном зале: звук ударяющегося о пол мяча позволяет сделать заключение, что учащиеся играют в баскетбол, лязг штанги – что выполняют силовые упражнения со штангой, и т. д. Интенсивность звука позволяет учащемуся по следам, имеющимся в его памяти, судить о расстоянии до источника звука, о местоположении последнего ему говорит направление звука и т. д. Все это свидетельствует о том, что память на звуки обеспечивает ориентировку учащегося.

Особую роль на занятиях по физической культуре играют такие виды образной памяти, как *двигательная, тактильная (осязательная) и вестибулярная*, связанные с запоминанием сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного

аппарата. Эти виды памяти участвуют при разучивании физических упражнений методом непосредственного их исполнения.

*Словесно-логическая* память связана с запоминанием слов, понятий и мыслей. Мысли не существуют без языка, поэтому и память называется словесно-логической. В то же время возможно механическое (без осмысливания) запоминание фраз, звуков. Тогда словесная память сводится до уровня слуховой (если запоминаются звучащие слова) или зрительной (если запоминается напечатанный или написанный текст). Словесно-логическая память связана с запоминанием объяснения учителя физической культуры, с запоминанием собственных мыслей при логических рассуждениях.

*Эмоциональная* память – это память на эмоциональные переживания. По сравнению с образной памятью она характеризуется широтой обобщений, а по сравнению со словесно логической – большей прочностью.

Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы либо побуждающие к действию, либо удерживающие от него. Например, всплывающие по ассоциации отрицательные эмоциональные переживания вызывают у учащихся нервозность, скованность, неуверенность при выполнении физических упражнений. Наоборот, положительные эмоциональные воспоминания тонизируют учащегося, делают его уверенным в своих силах.

Из интегральных видов памяти особая роль в физическое воспитании принадлежит *памяти на движение*. Движения запоминаются зрительно, двигательно, тактильно, вестибулярно, мысленно и т. д. Таким образом, запоминание движений, как и восприятие, полимодально. За счет различных ощущений и образов в памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, служащий учащимся эталоном для управления движениями, программой двигательных действий и деятельности.

*Факторы, влияющие на запоминание учебного материала:*

1. Субъективные: - интерес, - установка, - тип запоминания (механическое, логическое).
2. Объективные: - новизна, - место, - объем, - понятность, - методы обучения [1].

### **3. Двигательная активность как важное условие развития личности ребенка**

В физическом воспитании деятельность человека направлена на самого себя, на совершенствование своих физических и психических качеств, двигательных действий. Основная цель этой деятельности – физическое и психическое совершенство, т.е. достижение гармонии в процессе развития личности путем ежедневных занятий и специальной физической нагрузки.

Эффективность и систематичность занятий проявляется в определенном уровне развития физических качеств и двигательных навыков. Обучение двигательным действиям в физическом воспитании опирается на психологические закономерности. Их учет необходим для рациональной и

научно обоснованной организации занятий по физической культуре. Без глубоких научных знаний о закономерностях развития психики человека в различные возрастные периоды (см. подробно в главе 3 данного учебника) невозможно грамотно строить весь процесс физического воспитания.

В процессе физического воспитания учащийся учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-вестибулярных ощущений и восприятий, у него развивается двигательная память, мышление, воля, способность к саморегуляции психических состояний. П. П. Лесгафт писал: «Органы чувств имеют такое прямое и непосредственное отношение к сознательной деятельности человека, что образование его совершенно бессмысленно без возможно большего упражнения этих органов... поэтому насколько развиты палец (осязание), глаз, ухо и все воспринимающие извне органы, настолько же развит ум человека и настолько человек в состоянии самостоятельно действовать... Развитие всех указанных способностей получается исключительно упражнением и составляет одну из главнейших задач физического образования. Отсюда возникает настоятельная необходимость для учителя «познакомиться с психологией движений» [1].

Активное участие школьника в разных видах игровой деятельности значительно развивает его способность к произвольному регулированию своего поведения. Повышение культуры движений, выработка новых сочетаний ранее известных и приобретаемых произвольных действий достигается в этом возрасте преимущественно в игровых ситуациях.

В комплексной программе физического воспитания детей младшего школьного возраста много учебного времени отводится подвижным играм. В движениях, которые требуют строгий дифференцировки мышечных усилий и точности в положении отдельных частей тела, интерес школьников поддерживается умением поощрением достигнутых успехов, введением элементов соревнования в учебный процесс. Игра в этом случае может служить средством закрепления разученных движений, а также мерой поощрения за правильное, точное выполнение предлагаемых заданий. Игры в младшем возрасте являются и основным содержанием специализированных занятий спортом. Это вытекает не столько из потребностей спортивной специализации, сколько из психофизиологических предпосылок развития детей. Дети 6-7 лет быстро утрачивают интерес к специфическим средствам тренировки. Поэтому даже в таких далеких от игры видах спорта, как плавание, лыжный спорт, на этапе начальных занятий используется преимущественно игровой метод. На уроках физической культуры в начальной школе он дает возможность в доступной, эмоциональной форме научиться бегу, прыжкам, метанию, т.е. элементарным жизненно необходимым навыкам.

*Психологические профессиональные качества* - это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие проявления человека в определенной учебной, трудовой, спортивной и т.д. деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений,

навыков. Приведем пример перечисления таких качеств, представленных в учебное пособие «Психология личности спортсмена» (Л.К.Серова,2007).

**Модель личности спортсмена** состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный, эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный. Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющие конкретные психологические качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает, тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязаний и ценностных ориентации.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики - психомоторику, специализированные восприятия, оперативную память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию, волевые качества [2].

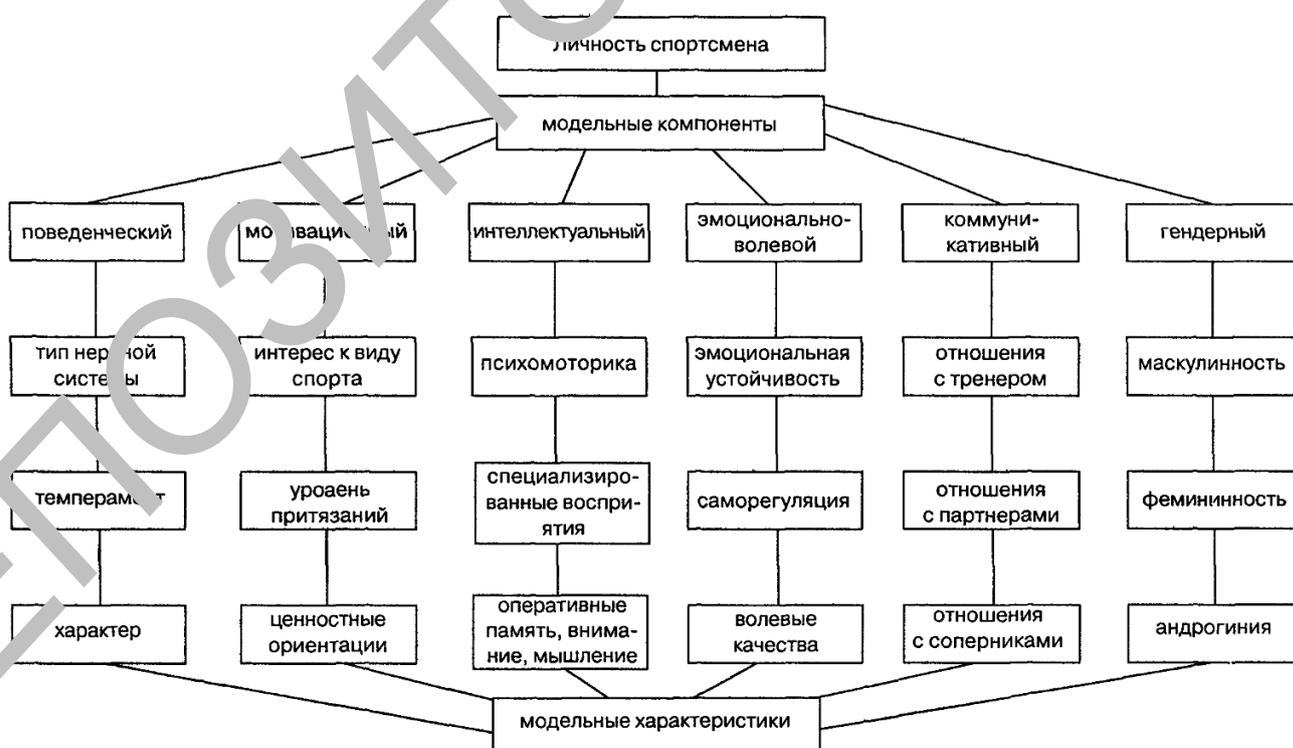


Рис. 2. Обобщенная модель личности спортсмена

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам.

Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, фемининность, андрогинию.

Формирование личности в физическом воспитании опирается не только на данные психологической науки, но и на теоретические положения, систему понятий и практических рекомендаций по физическому воспитанию детей и молодежи, разработанные в теории и методике физического воспитания. Таким образом, помочь рациональному решению практических вопросов образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических основ формирования личности в физическом воспитании является одной из задач психологии физического воспитания.

С поступлением в школу изменяется общественное положение ребенка. Ведущей деятельностью становится учение, которое оказывает решающее влияние на его психическое развитие. Под влиянием ведущей деятельности формируется произвольность психических процессов, состояний, усиливается сознательная регуляция поведения, познавательная деятельность приобретает планомерный систематический характер.

На психическое развитие детей младшего школьного возраста влияет меняющееся соотношение между сенсорными нервными процессами, происходящими в коре головного мозга: возбуждением и торможением, что важно учитывать при работе по физическому воспитанию.

Во-первых, у детей все еще велика склонность к возбуждению, что объясняет непоседливость младших школьников. Во-вторых, торможение отличается слабостью – отсюда и излишняя торопливость. В-третьих, возбуждение и торможение характеризуются малой подвижностью, что особенно ярко проявляется в неумении быстро переключиться с одной работы на другую (поэтому необходимо делать небольшие паузы в занятиях с этими детьми). Этим объясняется медленный, как правило, переход от возбуждения к торможению, а следовательно, большая неточность выполняемых движений.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что в возрасте 7-8 лет высшая нервная деятельность уже достигает достаточно высокой степени развития. К этому времени заканчивается важный этап роста – структурной дифференцировки нервных клеток. Стремительно возрастают возможности формирования внутренней речи, основы понятийного, абстрактного мышления. Однако остаются несовершенными процессы внутреннего (условного) торможения, вследствие чего выработка новых движений затруднена.

У подростков существенно изменяется содержание деятельности – ведущими становятся общение и общественно-полезная деятельность. На новом уровне протекают психические процессы. Качественные новообразования проявляются в становлении личности; происходит качественный сдвиг в развитии самосознания, в результате чего у подростка формируется представление о себе как о взрослом человеке. Стремление к

взрослости и самостоятельности, критическое отношение к окружающим, умение подчиняться нормам коллективной жизни определяют все другие особенности – поведение, направленность активности и т.п. [2].

### **3. Основные проблемы развития детей занимающихся физической культурой и спортом**

Около 8000 молодых спортсменов США (49 % юношей и 51 % девушек) занимающихся спортом в школе и за ее пределами, попросили ответить на вопрос, почему они занимаются спортом (Ewing, Seefeldt, 1989). Они указали причины (табл), которые не отличались от тех, что были отмечены в других исследованиях (Gould, Horn, 1984). Большинство детей занимаются спортом, чтобы получить удовольствие, улучшить свое мастерство, стать физически подготовленным, находиться вместе со своими друзьями и обрести новых друзей, чтобы состязаться.

#### **ПОЧЕМУ ДЕТИ УХОДЯТ ИЗ СПОРТА**

Пик занятия детей спортом приходится на период между 10 и 13 годами, затем отмечается спад, вплоть до 18-летнего возраста, когда лишь небольшой процент спортсменов продолжают организованно заниматься спортом (Ewing, Seefeldt, 1989). Ежегодно в среднем около 15 % молодых спортсменов уходят из спорта (Gould, Petlichkov, 1988). Таким образом, из каждых 10 детей, начавших очередной спортивный сезон, 3—4 прекращают занятия. 50 пловцов в возрасте 10—18 лет назвали такие причины, по которым они прекратили заниматься спортом: необходимость заниматься другими делами и изменение интересов (Gould, Feltz, Horn, Weiss, 1982). Среди других причин 40 % испытуемых

отметили:

- неспособность стать таким, как хотелось;
- получение недостаточного удовольствия;
- желание заняться другим видом спорта;
- однообразие;
- не нравятся тренер;
- изнурительные тренировочные занятия;
- недостаток интереса [6].

Как показывает анализ данных опроса, большинство молодых пловцов прекратили заниматься плаванием не потому, что им не нравился тренер, не из-за отсутствия интереса или чрезмерного акцента на достижение победы, а в связи с появлением интереса к другим видам спорта. Вместе с тем 28 % пловцов главной причиной решения прекратить заниматься плаванием назвали отрицательные факторы.

Мотивы занятия спортом молодых спортсменов

Внешкольные занятия спортом

Мальчики

1. Получение удовольствия
2. Выполнение того, в чем я силен

3. Повышение мастерства
  4. Из-за приятного чувства возбуждения, обусловленного соревновательной деятельностью
  5. Поддержание формы
  6. Возможность посоревноваться
  7. Чтобы заниматься
  8. Овладение новыми умениями и навыками
  9. Желание ощутить себя частью команды
  10. Желание выступать на более высоком уровне
- Девочки
1. Получение удовольствия
  2. Поддержание формы
  3. Чтобы заниматься
  4. Повышение мастерства
  5. Выполнение того, в чем я сильна
  6. Овладение новыми умениями и навыками
  7. Из-за приятного чувства возбуждения, обусловленного соревновательной деятельностью
  8. Желание ощутить себя частью команды
  9. Обретение новых друзей
  10. Возможность посоревноваться
- Занятия спортом в школе
- Мальчики
1. Получение удовольствия
  2. Повышение мастерства
  3. Из-за приятного чувства возбуждения, обусловленного соревновательной деятельностью
  4. Выполнение того, в чем я силен
  5. Поддержание формы
  6. Возможность посоревноваться
  7. Желание ощутить себя частью команды
  8. Чтобы победить
  9. Желание выступать на более высоком уровне
  10. Чтобы заниматься
- Девочки
1. Получение удовольствия
  2. Поддержание формы
  3. Чтобы заниматься
  4. Повышение мастерства
  5. Выполнение того, в чем я сильна
  6. Желание ощутить себя частью команды
  7. Из-за приятного чувства возбуждения, обусловленного соревновательной деятельностью
  8. Желание овладеть новыми умениями и навыками
  9. Из-за командного духа

## 10. Возможность посоревноваться [6].

Естественно, что указанные молодыми спортсменами причины, по которым они занимаются и прекращают заниматься спортом, не отражают глубоких мотивов, изучаемых спортивными психологами.

Морин Вайс (Maureen Weiss) в результате наблюдений пришла к выводу, что молодые спортсмены отличаются от тех, кто не занимается спортом или прекращает занятия, по уровню осознаваемой (или воспринимаемой) компетентности (Weiss, Chaumeton, 1992). Другими словами, дети с низким уровнем восприятия своих способностей усваивать и выполнять определенные спортивные умения и навыки, не занимаются спортом (или прекращают заниматься) в отличие от детей с высокими уровнями воспринимаемой компетентности.

Почему молодые люди уходят из спорта:

- Овладение новыми умениями и навыками.
- Неспособность овладеть новыми умениями и навыками.
- Получение удовольствия.
- Отсутствие удовольствия.
- Приятное волнение.
- Отсутствие приятного волнения.
- Повышение уровня подготовленности.
- Неспособность повысить уровень подготовленности.
- Возможность посоревноваться / достичь победы.
- Неудачное выступление.

Психологические мотивы, лежащие в основе занятий спортом и ухода из спорта

- Воспринимаемая компетентность.
- Целевая ориентация.
- Реакция на стресс [6].

Дети с низким уровнем восприятия собственных спортивных способностей прекращают заниматься спортом или не занимаются спортом вообще, в отличие от детей с высокими уровнями восприятия собственной компетентности. Из этого следует, что тренеры и наставники молодых спортсменов должны находить способы повышать уровень воспринимаемой компетентности. В этой связи можно научить детей оценивать свои выступления на основании их собственных стандартов улучшения результатов, а не исходя из соревновательных результатов (победа или поражение).

Прекращение занятий определенным видом спорта или спортом вообще  
Тренеры, работающие с молодыми спортсменами, должны знать, уходят ли юные спортсмены из спорта вообще, или начинают заниматься другими видами спорта. В уже упоминавшемся исследовании 68 % юных пловцов, прекративших заниматься плаванием, стали заниматься другими видами спорта (Gould, et al., 1982). Результаты другого исследования показали, что 95 % юных гимнасток либо стали заниматься другими видами спорта, либо

продолжали заниматься гимнастикой, но не так интенсивно (Klint, Weiss, 1986).

Изучение проблемы, почему дети занимаются или прекращают заниматься спортом, позволяет сделать ряд общих выводов:

1. Большая часть мотивов, побуждающих детей заниматься спортом (получение удовольствия, овладение новыми умениями и навыками, приобретение новых друзей, повышение уровня физической подготовленности, достижение успеха), являются внутренними по своей сущности. Достижение победы не является наиболее типичной причиной занятий спортом.

2. Большинство молодых спортсменов побуждают заниматься спортом несколько причин.

3. Большинство детей прекращают заниматься одним видом спорта, поскольку проявляют интерес к другим видам. Однако достаточно много молодых спортсменов уходят из спорта из-за таких отрицательных факторов, как отсутствие удовольствия от занятий, чрезмерное давление на них, отсутствие нормальных взаимоотношений с тренером. Необходимо выяснить, прекращают ли молодые спортсмены заниматься спортом вообще или начинают заниматься другими видами спорта.

4. Дети, как правило, занимаются спортом, когда ощущают свою компетентность. Если они не уверены в своей способности выполнять определенные умения и навыки, они, как правило, прекращают занятия [6].

Акцентируя внимание детей на постановке индивидуальных целей, когда дети сопоставляют свои достижения с собственными

стандартами, вы тем самым можете им не направлять все внимание на результаты соревнований. (Martens, Christina, Harvey, Sharkey, 1981), что, по всей видимости, позволит молодым спортсменам чувствовать себя более компетентными. Когда самооценка зависит от победы или поражения, молодые спортсмены, проиграв, могут снизить уровень самооценки, следовательно, возрастает вероятность того, что они прекратят заниматься спортом. Учите молодых спортсменов рассматривать успех как достижение собственных целей, а не как простой выигрыш соревнований.

Тренеры, работающие с молодыми спортсменами, могут вести статистический учет количества занимающихся и прекративших заниматься детей. Они могут выяснить, почему молодые спортсмены прекратили заниматься спортом. Такой подход позволяет получить достаточно ценную информацию. Например, тренер футбольной команды средней школы был весьма озабочен тем, что в состав команды попадает слишком мало игроков. Он проанализировал данные об участниках и выяснил, что в младших классах футболом занимались многие, однако в девятом классе количество занимающихся резко снизилось. Тренер поговорил с несколькими игроками, которые прекратили заниматься футболом в 7—8-м классе, и выяснил, что в этот период были допущены серьезные тренерские просчеты. После этого он обсудил с тренерами, работающими с учениками 7—8 классов, преимущества

положительного подхода к тренерской практике, и в последующие годы количество учеников, занимающихся футболом, возросло [6].

### **Влияния стресса и «выгорание»**

Одни специалисты считают, что занятия соревновательными видами спорта связаны с чрезмерными уровнями стресса, которому подвергаются молодые спортсмены. По мнению других, участие в соревновательной деятельности учит детей, как справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями, что может пригодиться им в других сферах жизнедеятельности.

Подвергаются ли молодые спортсмены чрезмерному стрессу? Уровни стресса, которому подвергаются молодые спортсмены, определяли с помощью показателей состояния тревожности в игровых ситуациях. Для большинства молодых спортсменов не характерны чрезмерные уровни состояния тревожности во время соревнований. Например, у 12—14-летних борцов определяли уровни тревожности с помощью анкеты соревновательного состояния тревожности непосредственно перед соревнованием.

Эти исследования не дают ответа на вопрос, имеет ли место продолжительное воздействие стресса на молодых спортсменов. Ученые проанализировали влияние занятий спортом на уровни личностной тревожности детей (определяли предрасположенность детей воспринимать соревнование как «угрожающую» ситуацию и реагировать на него повышенной нервозностью). Результаты исследования показали лишь немного повышенные уровни личностной тревожности у молодых спортсменов. Более того, в половине исследований не было выявлено никаких различий (Gould, 1993).

Чрезмерный уровень личностной тревожности не связан с занятиями спортом. Повышенное состояние тревоги у молодых спортсменов. Хотя для большинства молодых спортсменов не характерны чрезмерные уровни состояния тревоги или личностной тревожности, для некоторых детей стресс может представлять определенную проблему в некоторых ситуациях. Поэтому спортивные психологи изучают, какие личностные и ситуационные факторы ассоциируются с повышенным состоянием тревоги. Ученые определили профиль молодого Спортсмена, для которого характерен повышенный риск восприятия чрезмерных уровней соревновательного состояния тревоги. В большинстве исследований наблюдали за спортсменами в возрасте до 14 лет, как правило, во время проведения местных соревнований. В ряде исследований наблюдали за сильнейшими спортсменами, учащимися старших классов средних школ. Некоторые дети, занимающиеся спортом, могут испытывать повышенные уровни стресса в определенных ситуациях [6].

### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.

3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.

4. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.

6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## ТЕМА 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

### Содержание:

1. Основы психологической подготовки.
2. Виды психологической подготовки.
3. Средства и методы психологической подготовки.
4. Индивидуальный подход к психологической подготовке.
5. Основные направления психологической подготовки в спорте.
6. Волевые качества личности.
7. Волевая подготовка спортсменов.

**Основные понятия:** психологическая подготовка, психическая готовность, общая и специальная психологическая подготовка, волевые качества личности.

### 1. Основы психологической подготовки

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Под «психической готовностью» спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности [3].

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Чаще всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Например, спортсмен выполнил большой объем силовых нагрузок, но не занимался психотренингом. В логике рассмотрения психологической подготовки как одного из видов подготовки он носил всю физическую подготовленность, но не продвинулся в психологической. Однако, выполнение силовой нагрузки потребовало от него значительных волевых усилий, сосредоточение внимания, вестибулярной устойчивости и проявление других психических качеств. В результате произошли изменения и в его психологической готовности, но они не были учтены. Та же самая силовая нагрузка вполне могла быть использована для развития волевых качеств или сосредоточения внимания. Тогда (в той же логике разделения видов подготовки) не были бы учтены изменения физических кондиций, что тоже неверно. Психологическая подготовка может быть рассмотрена не только как особый вид подготовки наряду с физической, специальной, тактической, теоретической, технической, но и как особая функция каждого из этих видов подготовки - функция формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов предложенной работы (в том числе и вне тренировки) для успеха в спортивной деятельности. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия спортсмена организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру. И именно эта субъективизация способствует включению целенаправленных действий спортсмена в состав деятельности.

Субъективизация - условие и процесс возникновения и развития активности человека, в котором его психика обогащается знаниями и средствами преобразования действительности, заключенными в осваиваемой деятельности. Последующее использование этого обогащенного психического образа самим субъектом при решении практических задач создает предпосылки для оценки соответствия этого образа реальной действительности. Практическая проверка реального значения психического образа для данного субъекта делает его сторонником, приверженцем или, напротив, противником осваиваемой деятельности.

Итак, психологическая подготовка - это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд [3].

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

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

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

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения [3].

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут: а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата; б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

*Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.*

Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений. Результат будет адекватным возможностям, т.е. невысоким.

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

1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

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

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

4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут: а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата; б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т.е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности [3].

## 2. Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования [6].

*Общая психологическая подготовка* в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Наиболее употребительными сейчас являются такие специализированные системы психических воздействий как психомышечная тренировка (ПМТ) и ментальная тренировка (МТ).

В процессе овладения ПМТ осваиваются два главных психофизических фактора, лежащих в основе самогипноза: 1) погружение себя в контролируемое сознанием сноподобное гипноидное, «экранное» состояние головного мозга, когда он обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации, 2) оперирование (медитирование) в таком состоянии теми словами и их мысленными образами, которые необходимо заранее подобрать для решения конкретной задачи саморегуляции.

Термин «ментальная тренировка» употребляется в разных значениях. Психологи спорта США и Канады «ментальной тренировкой» фактически

любое целенаправленное и специально организованное психическое воздействие на спортсмена в процессе его подготовки к соревнованиям. В нашей стране этому термину обычно придают первоначальное языковое значение: умственная, познавательная (когнитивная) подготовка. Подразумевается система вербальных (в меньшей степени образных) воздействий на сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения психической дееспособности индивида.

Один из ведущих специалистов в области ментального тренинга шведский психолог Л.-Э.Унесталь считает, что ментальной тренировкой можно называть систему сознательного самопрограммирования достижения успеха, как в спорте, так и в жизни, на базе органичного сочетания релаксации и умственного тренинга.

Ментальную тренировку следует понимать как комплекс психических средств, включающих:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приемы внушения и самовнушения, направленные на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

Такая комплексная ментальная тренировка позволяет спортсмену формировать необходимую установку на предстоящую деятельность и преодолевать негативные воздействия экстремальных условий тренировок и соревнований [6].

*Специальная психологическая подготовка* направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

*Психологическая (психическая) защита* является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, т.е. в

конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена [6].

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному соревнованию начинается с того момента, когда он узнает о возможности (или необходимости) своего участия в этом соревновании, а кончается последним выступлением в нем — финалом. Весь этот промежуток времени, как бы изменчив он ни был, целесообразно разделить на три периода:

первый период — от получения сообщения о предстоящем соревновании до получения сведений о расписании и жеребьевке (с составе забегов, заплывов, пар, о номерах участников, о последовательности подходов, снарядов и т. д.);

второй период — от ознакомления с результатами жеребьевки до начала первого этапа соревнования (предварительного забега, заплыва, заезда, первого боя, подхода, упражнения, игры, попытки);

третий период — от начала первого этапа соревнования до окончания финала.

Эти три периода различаются, во-первых, количеством и достоверностью поступающей к спортсмену информации, а также лимитом времени, имеющимся у него для сбора и переработки этой информации; во-вторых, конкретными задачами, которые надо решать в ходе психологической подготовки; в-третьих, средствами и приемами решения этих задач.

Задачи первого периода:

- 1) предварительный сбор информации о соревновании;
- 2) предварительный сбор информации о соперниках;
- 3) постановка (на основании переработки собранной информации) цели участия в соревновании и определение общих задач;
- 4) программирование средств решения общих задач (в данном случае речь идет о средствах достижения цели), постановка частных задач и программирование на основе содержательного анализа средств их решения [6].

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает (за редким исключением) легко достижимой. Чтобы добиться ее, приходится и при подготовке к соревнованию и особенно в ходе него преодолеть многие препятствия, прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Установка эта, может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена. Это первый, признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является достоверность цели, т.е. возможность ее достижения. Пусть потенциальная, но возможность. Поставив цель, спортсмен определяет общие задачи, которые

необходимо решить, чтобы, добиться цели, — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Программирование средств решения общих задач, постановка частных задач и программирование средств их решения — очень важная часть подготовки к соревнованию. Успешность соревновательной деятельности во многом определяется качеством саморегуляции действий спортсмена в зависимости от целей и условий деятельности.

Саморегуляция, как всякий процесс управления в любой системе, включает в себя два компонента: предварительное программирование действий и реализацию программы в деятельности. Особое значение приобретает умение спортсмена составить программу, в которой с достаточной полнотой будут отражены условия будущей соревновательной борьбы. В разных видах спорта программы различны. Представители любого вида спорта программируют свои собственные движения и действия — это первая ступень программы. Ею ограничивается, по сути дела, программа тяжелоатлета, гимнаста, прыгуна в высоту, метателя, фигуриста. Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Например, бегун стартует на середине дистанции, чтобы заставить соперника изменить удобный график бега; боксер умышленно, открывается, чтобы вызвать соперника на атаку; борец принимает такую стойку, которая вынуждает его соперника стремиться к определенному захвату и т. п. Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своей команды и команды соперника.

В создание программы любого уровня входит моделирование при помощи как натуральных, так и словесно-образных моделей. На этих моделях «проигрываются» те действия, которые прогнозируются спортсменом в качестве средств достижения соревновательной цели. Но для составления программы необходима информация более обширная, чем для постановки цели. Теперь спортсмен нуждается в дополнительных сведениях. Где будут проходить соревнования? В какое время суток? Каков распорядок соревнований? Как они будут организованы? Кто из товарищей будет в них участвовать? Будет ли на них личный тренер? Кто будет руководителем и представителем команды? Критически осмыслив всю эту информацию, спортсмен приступает к словесно-образному моделированию. Это сложный и ответственный момент.

Спортсмен с максимально возможной полнотой и отчетливостью представляет себя в условиях предстоящего соревнования. При этом он должен «видеть» их не застывшими, а меняющимися, «ощущать» состояние своего организма, «чувствовать» свое эмоциональное состояние, «воспринимать» реакции зрителей, судей, тренеров, товарищей по команде, «бороться» с противниками. И все это не один раз и не одинаково. Всегда словесно-образное моделирование сопровождается как можно большим

числом вопросов («А если произойдет то-то?») и ответов («Тогда придется сделать то-то»). При этом спортсмену нужно найти правильный, наилучший ответ. Его не должно смущать то обстоятельство, что в данный момент (в первом периоде подготовки к соревнованию) он может быть не готов еще к практическому выполнению того действия, которое представляется ему самым лучшим в моделируемой ситуации. У него еще есть время подготовиться к выполнению этого действия. Надо только поставить соответствующую частную задачу, правильно оценив свои возможности (и имеющиеся, и потенциальные). Вот здесь-то и проявится влияние психологической подготовки к соревнованию на физическую, техническую и тактическую подготовку к нему или, точнее, неразрывная связь всех видов предсоревновательной подготовки [6].

#### ***Сохранение нервно-психической свежести к началу соревнования.***

Основными причинами нерациональных затрат нервно-психической энергии перед соревнованием бывают переживания, связанные с мыслями о возможном благоприятном или неблагоприятном его итоге, о тех последствиях, которые он может иметь для спортсмена. Для сохранения нервно-психической энергии полезно переключать внимание, мысли на дела и занятия, не связанные с предстоящим соревнованием. Однако по мере приближения момента старта делать это становится все более трудно: спортсмен уже не может думать, о чем бы то ни было, не имеющем отношения к соревнованию. Важно знать, что навязчивые мысли о соревновании вызывают нежелательные переживания. Если спортсмен направит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных приемов решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мыслей о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т. е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение и потерю нервно-психической энергии.

Существует противоречие между жестко запрограммированной: целью соревновательной деятельности и средствами ее достижения, а также между вариантами двигательных ответов на различные изменения соревновательной обстановки. Сохраняя установку на достижение цели, спортсмен стремится мобилизовать все свои силы, чтобы, несмотря на всевозможные помехи, использовать средства ее достижения, т. е. стремится оставить программу неизменной. В то же время поиск оптимальных решений побуждает его в связи с меняющимися условиями и возникающими помехами корректировать программу и даже решительно изменять ее. Такое противоречие может привести спортсмена к состоянию, называемому в психологии конфликтным, при котором человек не знает, как ему поступить, колеблется, когда нужно быстро принять решение и сразу приступить к его практическому осуществлению. Выйти из этого конфликтного состояния можно, создав экстренную словесно-образную модель соревновательной ситуации и сравнив ее с моделью-эталоном, сделанной в предыдущих периодах психологической подготовки при программировании соревновательной деятельности. Достаточно полное совпадение этих двух моделей должно побудить

спортсмена придерживаться в основном ранее принятой программы. Существенная разница между ними заставляет спортсмена изменить программу «на ходу».

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами — весьма трудная задача третьего периода психологической подготовки. В одних видах спорта соревнования длятся: в течение нескольких дней, в других — спортсмену в один день приходится несколько раз принимать старты. По мере приближения к финалу интервалы отдыха между попытками, подходами, поединками могут сокращаться, а интенсивность физических и психических затрат возрастать. Все это может привести к тому, что на самом ответственном этапе соревнований у спортсмена не будет достаточной физической и нервно-психической энергии. Чтобы этого не произошло, надо специально организовывать отдых между соревновательными действиями. Такому отдыху способствуют: отвлечение от мыслей о соревновании, переключение на занятия, не связанные с соревнованием, использование аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки. Все эти мероприятия следует проводить в некоторой изоляции. Во всяком случае, надо стремиться отдыхать вне помещения или стадиона, где проходят соревнования. Это уменьшает число раздражителей, вызывающих эмоциональное напряжение и расход нервно-психической энергии. По этим же причинам не следует сосредоточивать внимание на срывах и ошибках, допущенных во время выступления, и на частных неудачах, вызванных этими ошибками. Тщательный их анализ лучше провести после окончания соревнований [6].

### **3. Средства и методы психологической подготовки**

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых современными психологами, раскрывает следующая классификация:

*По цели применения средства и методы психической подготовки делятся на:* 1) мобилизующие, 2) корригирующие, 3) релаксирующие;

*по содержанию:*

1) психолого-педагогические, 2) преимущественно психологические, 3) преимущественно психофизиологические.

*В первую очередь, в первой группе могут выделяться:*

1) убеждающие; 2) направляющие (те и другие - преимущественно словесные); 3) двигательные; 4) поведенческо-организующие средства;

*во второй:*

1) суггестивные (внушающие), 2) ментальные (сочетающие воздействие словом и образом), 3) социально-игровые средства;

*в третьей:*

1) аппаратурные, 2) психофармакологические, 3) дыхательные, 4) комбинированные (например, дыхательно-двигательные).

*По сфере воздействия дифференцируются:*

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:*

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

*по времени применения:*

1) предупреждающие, 2) предсоревновательные, 3) соревновательные, 4) постсоревновательные;

*по характеру применения:*

1) саморегуляция (аутовоздействия), 2) гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

#### **4. Индивидуальный подход при психологической подготовке**

Значение индивидуального подхода заключается в том, что ни один метод обучения и тренировки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуальных психологических особенностей человека.

Конкретные задачи, которые преследуются при индивидуализации подготовки, — использовать все потенциальные возможности человека, все его личностные резервы, применять доступные методы и персонально дозируемые приемы воздействия с учетом свойств характера и темперамента, психического состояния конкретной ситуации, поставленных целей и решаемых задач.

Степень индивидуализации учебно-тренировочной в воспитательной работы может быть различной. Во-первых, возможен совершенно одинаковый, нивелированный подход ко всем. Очевидно, что в этом случае индивидуализация равна нулю. Во-вторых, можно работать с подопечным отдельно, персонально, строя всю работу на основе тщательного учета его особенностей и реакции на педагогические воздействия. Здесь налицо определенная индивидуализация. Наконец, в-третьих, возможно условное разделение спортсменов по группам, основанное на определенном их сходстве. Это — индивидуализация по типам (по типичным проявлениям).

Индивидуализация обучения и подготовки спортсменов с ориентацией на типичные проявления заслуживает внимания. Применяя такой подход, оценив личностные особенности спортсмена и отнеся их к определенному типу проявлений, можно воспользоваться практическими рекомендациями, имеющимися в специальной психологической литературе. Значительно проще получить конкретную консультацию и у специалиста-психолога.

Недопустима «гипертрофия» индивидуального подхода, сведение его к так называемой «парной педагогике». Задачи воспитания и психологической



и более конкретном планировании общей психологической подготовки и тактики поведения в каждом соревновании. Они обладают меньшей социальной защищенностью (меньше рассчитывают на моральную поддержку в команде, в своем спортивном коллективе), болезненно реагируют на форму обращения к ним, замечания, указания, подсказки и пр. [6].

В связи с этим одна из основных задач тренера в подготовке таких спортсменов — укрепление чувства уверенности в себе, формирование достаточно высокой самооценки. Достигается это поощрением, поддержкой в индивидуальных беседах и путем специального инструктирования опытных спортсменов относительно поведения с неопытными.

*В баскетбольную команду ЦСКА пришел новый игрок. Он впервые попал в клуб высшей лиги и не имел опыта игры в составе элитных баскетболистов. Один из опытных игроков — человек горячий и эмоциональный — возмущался недогадливостью новичка, упрекал его за каждый неверный маневр. Это угнетающе действовало на новичка. Он плохо привыкал к партнерам в команде. Вмешался тренер. Побеседовал с каждым баскетболистом. Первому посоветовал не обращать внимания на форму замечаний второго, объяснил, что возмущается и кричит он только от несдержанности. Опытному же игроку сказал, что оскорбления недопустимы и его поведение губит молодого игрока. Своеобразные и умелые беседы тренера подействовали.*

Опытные спортсмены — это «золотой фонд» коллектива, его «золотой фонд». Они — опора, советчики и помощники тренера. Безусловно, тренер должен активно использовать возможность положительного влияния ветеранов на воспитание и психологическую подготовку команды, на формирование общественного мнения в команде, на создание атмосферы дружбы, взаимопомощи и взаимной поддержки, хорошего, боевого настроения.

В работе с выдающимися спортсменами сложная психологическая ситуация возникает в связи с большой их популярностью и ореолом незаменимости, в том числе к ним радио, прессы и любителей спорта. Нелегко даже самому самокритичному и умному спортсмену устоять против «звездной болезни». Перед тренером стоит сложная задача — сохранить большого мастера для спорта и не дать ему деградировать как личности.

Для ветеранов актуальным является вопрос о сроке прекращения занятий спортом. Стадия развития спортивных мотивов, которую переживают ветераны, называется инволюцией мотивов. Суть заключается в том, что для спортсмена существенным становится вопрос, для чего он «до сих пор» отдает все силы спорту и не пора ли прекратить выступления в соревнованиях. От тренера и спортивного руководства во многом зависит, каким уйдет из спорта заслуженный спортсмен — с активным стремлением занимать передовые позиции в обществе или морально надломленным, неудовлетворенным, не готовым продолжать жизнь, достойную его спортивных титулов и званий.

Образование. При организации индивидуальной психологической подготовки нельзя не учитывать уровень интеллектуального развития и образования спортсмена. Интеллектуально развитые спортсмены более

способны к самовоспитанию, склонны к анализу и творческому активному участию в своей подготовке. Они быстрее и, как правило, с большим желанием и пониманием дела овладевают сложными приемами самоубеждения и самовнушения, идеомоторной тренировки, аутогенной тренировки и др. Такие спортсмены ждут демократического подхода, отрицательно относятся к диктату и бескомпромиссным, категорическим распоряжениям, предпочитают, чтобы с ними советовались по всем вопросам организации их подготовки, чаще обсуждали теоретические и методические вопросы. В то же время развитый интеллект связан с сильным воображением и способностью к прогнозированию, что иногда приводит к излишнему «самокопанию», возникновению чувства тревоги за возможную неудачу в предстоящих ответственных соревнованиях, а это, в свою очередь, — крайней и сильному предстартовому возбуждению.

Все эти факторы индивидуальных различий определяют выбор средств и методов психологической подготовки спортсмена [6].

Индивидуализация психологической подготовки предусматривает последовательное осуществление ряда шагов, представляющих собой диагностику, управление и контроль за эффективностью применяемых средств и методов.

Первым и очень ответственным шагом индивидуализации психологической подготовки является изучение индивидуально психологических особенностей спортсмена. Завершается работа по изучению личности составлением подробной психологической характеристики, заполняемой по определенной схеме. Характеристика должна быть достаточно подробной и в то же время конкретной и содержать информации по таким основным показателям, как направленность личности система отношений, психическое развитие, особенности поведения деятельности.

Направленность личности: мотивы, интересы, установки, увлечения, основные потребности, идейная убежденность, принципиальность, патриотизм, коллективизм, сознание долга, уровень притязаний.

Отношения: к людям (коллективу, тренеру, товарищам, семье соперникам), к делу (спорту, труду, учебе, общественной работе к самому себе (самолiebe, амбициозность, самокритичность, самоконтроль, самовоспитание), к личным достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам, критике наградам поощрениям и наказаниям).

Психическое развитие: общие и специальные проявления основных свойств нервной системы, темперамент, психические и волевые качества.

Отношения и поведение в тренировках: аккуратность, дисциплинированность, организованность, трудолюбие; активность, инициативность, самостоятельность; характер настроения, устойчивость помехам и неблагоприятным условиям. Любимые и нелюбимые упражнения, задания, ситуации. Отношение к частым разъездам смене спортивных залов, инвентаря; отношение к помощи и сказкам тренера.

Отношения и поведение в соревнованиях: типичное предстартовое состояние, сон в период соревнований, степень напряженности в самом начале

и в ответственные моменты спортивной борьбы характерная динамика психического состояния в ходе состязания особенности разминки и настройки, реакция на действия товарищей по команде, отношение к судьям и судейству, реакция на зрителей особенности секундирования. Типичные причины срывов, ошибок «психологические барьеры», «коварные» упражнения, приемы и т. Ближайшие и перспективные цели и задачи в спорте. Наличие уверенности и стремления к соперничеству, к спортивной борьбе. Эмоциональные состояния после соревнования.

Психологическая характеристика не остается неизменной. Она дополняется по мере развития и становления личности спортсмена и в связи с совершенствованием его психологической подготовленности.

На основе точного представления о личности спортсмена и его психологической подготовленности осуществляется индивидуальное планирование психологической подготовки. Оно не должно сводиться лишь к определению задач.

Наряду с целями и задачами в индивидуальный план обязательно включают средства и методы психологической подготовки, их дозировку и место в учебно-тренировочном процессе.

С учетом данных индивидуального планирования применяются конкретные средства и методы управления психическим развитием спортсмена как осуществление процесса индивидуальной психологической подготовки.

В плане индивидуализации психологической подготовки по типологическим различиям есть продуктивные исследования психологов. Спортсмены с сильной нервной системой при благоприятных условиях (отсутствие психических травм, «психологических барьеров», слабой или чрезмерной мотивации и т. д.) значительно меньше нуждаются в специальной индивидуализации психологической подготовки (хотя, разумеется, без психологической подготовки вообще им не обойтись), чем спортсмены со слабой нервной системой. «Слабые» показывают лучшую свою работоспособность в том случае, когда выполняют большой объем работы малыми дозами (распределенный метод тренировки), для «сильных» лучше метод концентрированной тренировки (большой объем при высокой интенсивности).

Инертные спортсмены должны иметь подробный план действий в соревнованиях, продуманный до мелочей, иметь на любую сложную ситуацию запасной тактический вариант («домашнюю заготовку»). Подвижные не нуждаются в таком тщательном планировании, перед ними ставят задачи в более общей форме. Кропотливая и объемная подготовительная работа утомляет подвижных, отбивает у них интерес, растрчивает нервную энергию и подавляет инициативу.

Поскольку инертный спортсмен медленно «вработывается» в стартовой фазе соревнования, ему надо заранее настраивать себя на предстоящую борьбу с помощью самовнушения, стараясь представить приближающиеся состязания, своих соперников, поединки с ними.

Подвижные нуждаются в специальной тренировке «на сосредоточенность внимания»; они склонны к самоуверенности, к излишне активной и разнообразной разминке, могут без особой надобности менять в соревнованиях тактический план. Если сложное задание не удастся быстро выполнить, их интерес к нему заметно остывает.

Неуравновешенные при подготовке к соревнованиям в первую очередь должны заботиться о снижении сильного, возбуждения, о сохранении нервно-психической свежести, о том, чтобы всеми возможными средствами отдалить наступление стартового возбуждения, избежать сильного волнения (не «перегореть»). Решению этой задачи способствует овладение приемами саморегуляции психических состояний.

Не следует спешить ставить перед ними ответственные задачи в соревнованиях. Они, как правило, задают чрезмерные темп в начале состязания. Надо строже и точнее регламентировать их действия в соревнованиях. При подготовке к старту неуравновешенному спортсмену очень трудно «отключиться» от мыслей о предстоящей борьбе. Чтобы мысли не играли подавляющей роли, следует обдумывать конкретные технические и тактические детали своей готовности к соревнованию.

Уравновешенные спортсмены стабильнее в проявлении психических состояний, чем неуравновешенные, но нередко характеризуются недостаточной эмоциональной реактивностью. В этом случае тренеру приходится применять такие средства психологической подготовки, которые оказывают способствующую временной концентрации психической энергии; спортсмена [6].

## **5. Основные направления психологической подготовки в спорте**

Социализация личности в спорте. Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спортом с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта. Не каждому спортсмену удастся привыкнуть к многочисленным переездам, спортивному режиму и т.п.

Социальный статус разных видов спорта порой весьма неодинаков в мире, в данной стране или у представителей данной национальной культуры в связи с географическим и климатическим положением, уровнем развития культуры и цивилизации, социальным строем, характером основных занятий населения и т.п. [3].

### ***Коррекция динамики усталости***

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые.

В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также электроанальгезия, электронаркоз, специальные аудио- и видеозаписи картин природы [3].

### **Снятие избыточного психического напряжения**

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится “предстартовая лихорадка”. Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным “заражением” нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного возбуждения по ходу соревнования.

В первом случае спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства, которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего успокаивающий характер. Наибольшей эффективностью обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, “предстартовая апатия” после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований в конкретном виде спорта [3].

### **Преодоление состояния фрустрации (регуляция психических состояний)**

Состояние фрустрации - психическое состояние, вызываемое неадекватным возникновением препятствий на пути к намеченной цели, переживанием неудачи. Непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым служит предпосылкой для возникновения стойких негативных эмоций, а в сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность для психического здоровья спортсмена (не говоря уж об исходе соревнования).

Стратегия преодоления фрустрации характеризуется быстрым переходом от состояния спокойного рационального анализа ситуации к энергичным действиям по достижению цели. Успешному разрешению ситуации способствует устранение избыточной реакции на неудачи и внушение уверенности в своих силах. Для этих целей используется самовнушение и самоубеждение.

Особое место в регуляции психических состояний спортсменов занимают средства саморегуляции. Саморегуляция предполагает воздействие человека на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Различают самоубеждение и самовнушение.

Самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов, на основе познания законов природы и общества.

Самовнушение - способ воздействия, основанный на вере, на доверии к источнику, когда истина принимается в готовом виде, без доказательств, но от этого она не становится менее значимой, чем познанная истина.

С помощью средств саморегуляции можно управлять процессами, которые в обычных условиях регуляции не поддаются. В качестве примера приведем общеизвестные достижения йогов в регуляции обмена веществ, работы сердца, температуры тела. В культуре и науке народов мира накоплены обширные сведения о саморегуляции. В спорте чаще всего используются четыре разновидности психической саморегуляции: аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка и идеомоторная тренировка [3].

## **6. Волевые качества личности**

Основной задачей волевой подготовки являются развитие и совершенствование волевых качеств личности спортсмена. Волевые качества - это типичные для индивида конкретные проявления воли.

Эти качества (волевые свойства личности) связаны с типом нервной деятельности спортсмена и с теми требованиями, которые предъявляются ему социальным окружением и условиями спортивной деятельности.

Основными волевыми качествами являются: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание, дисциплинированность.

Краткие характеристики волевых качеств отражают прежде всего, их *направленность на достижение цели и высокую личную активность субъекта.*

- *Целеустремленность* – ясное осознание целей и задач, стоящих перед спортсменом, активное и неуклонное стремление к повышению своего мастерства, трудолюбие.
- *Настойчивость и упорство* – неуклонное, длительное и активное достижение намеченной цели, преодоление многих, в том числе неожиданных трудностей, позитивная установка на содержание трудностей.
- *Решительность и смелость* – способность своевременно находить и принимать обдуманное решение в ответственные моменты спортивной деятельности и без колебаний приводить их к исполнению, активно действовать достигая цели в опасных, трудных и ответственных ситуациях экстремального характера.

- *Инициативность и самостоятельность* – способность вносить в свою деятельность изобретательность и творчество (креативность), самостоятельно принимать решение и нести ответственность за свои действия, противостоять влиянию ситуаций, других людей и их действий (особенно в условиях стресса) занимать лидерскую позицию.
- *Выдержка и самообладание* – сохранение ясности ума, способность постоянно контролировать свое поведение (деятельность), управлять своими чувствами, желаниями, мыслями, действиями в экстремальных условиях вызывающих возбуждение или подавленность, интенсивные напряжения или неопределенность, нарастающее утомление с приближением к болевому барьеру, при неожиданных трудностях и неудачах.
- *Дисциплинированность* – способность подчинять свои действия задачам коллектива и нормам поведения, неукоснительное выполнение задач и алгоритмов специфических действий вида спорта, способность воспроизводить внутреннее актуальное состояние в сериях упражнений (попыток) вида спорта.

Все волевые качества имеют положительные и отрицательные полюса проявления – смелость – страх, уверенность – колебание и т.д., которые усиливаются в процессе спортивной деятельности. Это указывает на конкретные пути и средства, которые необходимо выбрать для волевой подготовки спортсмена [6].

## 7. Волевая подготовка спортсмена

**Волевая подготовка спортсмена** – это длительный и целенаправленный психолого-педагогический процесс, направленный на развитие и воспитание у спортсмена сознательной саморегуляции, определенных качеств умственной деятельности и моральных чувств, необходимых для волевого усилия при преодолении препятствий и трудностей.

Воспитание и развитие способности к волевым качествам всегда проходит на основе некоторых общих закономерностей (по В.В.Медведеву, 1988):

1. Соблюдая *принцип постепенности*, начинают подготовку с преодоления незначительных трудностей, постепенно повышая их интенсивность. Это способствует формированию у спортсмена уверенности в своих силах. Однако воспитательное значение имеют только существенные трудности.
2. Необходимо создавать у спортсмена *установку на обязательное выполнение поставленной задачи*. Создавать уверенность в том, что предлагаемое трудное задание выполнимо.
3. Создавать условие для проявления каждым спортсменом *энергичных волевых напряжений, вплоть до запредельных* (Девизом тренера австралийских пловцов Каунсилмена был: «Боль, сильная боль, агония!»).

4. Обязательно развивать способность к *продолжительным волевым усилиям*, в том числе при монотонной деятельности, применяя упражнения на вытяжку.
5. Следует постоянно добиваться *результативности упражнений* на волевые усилия и обеспечивать поступление спортсмену информации о его действиях для осознания. Усилия воли, затрачиваемые в пустую (без оценки) разрушают способность к волевым усилиям.
6. Воля воспитывается *не только в процессе занятий спортом*, поэтому следует применить сопряженные жизнедеятельностью спортсмена задания и действия, требующие от него самостоятельности, активности, креативности и социальной ответственности.

В процессе волевой подготовки методика преодоления объективных и субъективных трудностей различна [6].

**Преодоление объективных** трудностей возможно лишь на базе должной и соответствующей данному виду спорта физической, технической и тактической подготовки спортсмена. Например, никакие волевые усилия не помогут спортсмену установить рекорд в сверхдальном беге, если не будут соответственно развиты его мышцы для скоростного бега и не будет до совершенства доведена техника преодоления барьеров.

Побуждения спортсмена к неподготовленным физическим, техническим, тактическим и психологическим волевым усилиям может вообще разрушить способность к волевым проявлениям.

Методика **преодоления субъективных** трудностей носит более психологизированный характер и опирается на индивидуально – психологические особенности спортсмена.

Здесь большое значение имеют методики разъяснения, убеждения, воздействия примером, внушение, самовнушение, моделирование условий соревновательной борьбы, накопление соревновательного опыта, обучение примерам психорегуляции и саморегуляции психологических состояний, рефлексии и др. средств и методы, способствующие воспитанию и развитию волевых качеств.

Волевая подготовка, направленная на развитие отдельных волевых качеств, может содержать следующие цели – объекты, воздействие на которые непосредственно с целью их развития:

**Целеустремленность** — умение определить основные цели и ближайшие конкретные задачи; при наличии частных задач выделить основную цель; повысить активность в практических действиях при доминировании желания достичь цель «малой кровью»; обучать умению сразу же ставить более высокую цель при достижении предыдущей.

**Самостоятельность и инициативность** — развивать умение действовать не стандартно, самостоятельно находить нужное решение; самостоятельно ставить и решать вопросы; критично относиться к советам, избегать копирования действий соперника; развивать самокритичность, особенно при самоуверенности в безошибочности своих решений и действий.

*Таблица. Особенности содержания этапов волевых действий при различной выраженности волевых качеств*

Этапы волевого действия. Волевые качества	Выбор цели, формирование модели желаемого результата	Борьба мотивов	Принятие решения. Программирование действия.	Исполнение действия	Оценка результата
<b>Упрямство</b>	Объективно необоснованное	Отсутствует	Быстрое и необоснованное, иррациональное	Действие может носить бессмысленный и разрушительный характер.	Отсутствует
<b>Сильная воля: целеустремленность, решительность, настойчивость в достижении цели, критичность</b>	Ясное осознание и принятие необходимости и возможности достижения планируемого результата,	Обоснованное сопоставление возможных вариантов, нравственное предпочтение и личное принятие одного из них	Окончательный выбор варианта поведения сформированной поведенческой программы с учетом всех факторов.	Устойчивость исполнительских действий, установка на системное достижение цели, преодоление психических и физических трудностей.	Критическое осознание достигнутого результата, соотношение его с мотивом совершенного действия.
<b>Слабоволие</b>	Слабое целеполагание, избегание трудностей.	Низкая способность к всесторонней и обоснованной оценке вариантов	Необоснованный выбор варианта поведения без стремления к завершению	Неустойчивость исполнительских действий, быстрое истощение	Удовлетворенность любым достигнутым результатом, нежелание его совершенствовать.
<b>Повышенная внушаемость</b>	Внешне заданная цель принимается без критического анализа	Отсутствует	Дается извне	Варианты действий от интенсивных до слабых	Пониженная критичность, эмоциональная вовлеченность.

Решительность и смелость — развивать быстроту и своевременность в принятии решений и выполнении практических действий; обучать способам поиска целесообразных действий и тщательному продумыванию решений и действий; развивать уверенность в принятии решений и действий; брать на себя ответственность за уже принятые решения и его выполнение в экстремальных ситуациях; развивать способность преодолевать чувства неуверенности, сомнения, страха.

Настойчивость и упорство — развивать способность активно преодолевать трудности в процессе тренировки и соревнования; обучать преодолению, прежде всего личных недостатков и недостаточной энергии и активности в борьбе за достижение цели; сопротивляться снижению энергии и активности при неудачах, ошибках, стрессовых состояниях, неожиданных трудностях.

Выдержка и самообладание — обучать психической регуляции предстартовых, соревновательных и послесоревновательных состояний (стартовая апатия, стартовая лихорадка, острейший финишный синдром, психосоматический срыв и т.д.); умение сохранять активность, собранность, уверенность при неудачах в соревновании, при высоких результатах соперника, проигрыша первой половины игры, партии, при нарушении взаимодействий с партнерами, при проблемах судейства.

Вышеперечисленные качества и методы их развития неразрывно связаны друг с другом и взаимно обуславливают друг друга, но далеко не у всех спортсменов волевые качества развиты равномерно.

Формирование волевых качеств не может происходить стихийно. Эффективность волевой подготовки зависит от правильной организации тренировочного процесса и от достаточного внимания вопросам психологической подготовки, разделом которой является волевая подготовка спортсмена [6].

#### **Литература:**

1. Гогоунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогоунов, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - М.: ФЛИНТА, 2013. – 159 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
5. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.

7. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## ТЕМА 12. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Содержание:

1. Классификация психических состояний.
2. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте.
3. Стресс в спортивной деятельности.
4. Психические состояния на тренировках.
5. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния.

**Основные понятия:** психические состояния, психическое напряжение и перенапряжение, стресс, утомление, монотония, тревога, стартовая апатия, фрустрация.

### 1. Классификация психических состояний

**Психические состояния** – это сложная эмоционально-волевая динамическая настройка личности, повышающая или тормозящая деятельность.

#### Особенностями психических состояний являются:

1. Полярность. Каждое психическое состояние имеет свою противоположность: возбужденность – заторможенность; бодрость – подавленность; активность – пассивность; радость – грусть; уверенность – неуверенность; удовлетворенность – неудовлетворенность и т.д.
2. Изменяемость отдельных психических состояний и в целом настроения.
3. Относительная устойчивость психических состояний в результате их инертности и в зависимости от силы переживаний и силы воздействия среды.
4. Индивидуальное своеобразие психических состояний и настроения обуславливается направленностью личности и психическими свойствами (опытом, темпераментом, характером, способностями) и особенностями психических процессов.
5. Внешняя выраженность психических состояний и настроений человека.
6. Настроение одного человека в группе передается другим.

Все виды психических состояний классифицируются по определенным признакам: влиянию на показатели спортивной деятельности, механизму формирования реакций, внешним и внутренним проявлениям, доминированию в том или ином актуальном отрезке спортивной деятельности и т. д. Психические состояния различаются:

- по характеру причин возникновения (личностные, например, неврозы и ситуативные – психическое напряжение);

- по уровню развития (глубокие – страсть и поверхностные – настроение);
- по направленности реакций (положительные – вдохновение и отрицательные – апатия);
- по уровню осознанности (сознательные – интерес и неосознаваемые – тревога);
- по длительности проявления (длительные имеют протяжение – неделя – месяц: депрессия, одиночество, опустошенность);
- текущие (день-неделя): спокойствие, заинтересованность, торжжение, оперативные (секунды-минуты): злость, страх, удивление
- по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т. д.

Состояния могут классифицироваться по доминирующему в структуре уровню состояния:

- по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония);
- по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг);
- по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишного синдрома, психосоматического срыва, оптимальное боевое состояние).
- по мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом, начинают проявляться *доминантные психические состояния*.

Значимые положительные доминантные психические состояния называются *профессионально-важными состояниями (ПВС)*, т. к. они обеспечивают максимальную успешность спортсмена при выполнении им задач актуальных отрезков в спортивной деятельности.

Типичные доминирующие признаки этих состояний устанавливаются в первую очередь путем анализа мотивационных компонентов структуры состояния соответствующих актуальных отрезков и актов деятельности, уровня их осознанности, интенсивности переживания.

Также *психические состояния классифицируют:*

1. По преобладанию психических процессов: гностические, эмоциональные, волевые. Гностические: любознательность, любопытство, изумление, неумение, сомнение, озадаченность, мечтательность, заинтересованность, сосредоточенность.
2. Эмоциональные состояния: радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность, неудовлетворенность, бодрость, тоска, горечность, угнетенность, подавленность, отчаяние, страх, робость, ужас, влечение, страсть, эффект и т.д.
3. Волевые состояния: активность, пассивность, решительность, нерешительность, уверенность, неуверенность, сдержанность, несдержанность, рассеянность, спокойствие и т.д. [2].

## 2. Психологическое напряжение и перенапряжение в спорте

Один из важнейших факторов, обеспечивающих результативность тренировочного процесса, – уровень психического напряжения. Работа, производимая спортсменом в ходе тренировочных занятий, требует энергетического обеспечения и сохранения постоянства внутренней среды организма. В этой связи, а также для достижения успеха в спортивной деятельности спортсмену необходимо приводить в активное движение механизмы, регулирующие состояние организма спортсмена, которые обеспечивают внутренние условия осуществления определенных действий. Регуляция деятельности человека всегда протекает комплексно. Ее основу составляют эмоционально-волевая сфера человека, вегетативные механизмы и принцип доминанты в управлении деятельностью.

Так, положительное значение эмоциональной регуляции заключается в *гиперкомпенсаторной* мобилизации энергетических ресурсов, хотя это достоинство имеет и слабые стороны: такая регуляция неэкономна, расточительна, всегда содержит опасность ухода от главной цели.

*Волевая регуляция* компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствует удержанию первоначальной цели. *Волевая регуляция* – это фактор сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности.

Естественно, процессы регуляции приводят спортсмена в состояние психического напряжения, которое, будучи адекватным внешним и внутренним условиям выполнения деятельности, может иметь различный уровень проявления. Психическое напряжение влияет на результаты деятельности человека как положительно, так и отрицательно. Так, напряжение в тренировке связано с процессом деятельности, с необходимостью выполнять все более возрастающую физическую нагрузку. Психическое напряжение в условиях соревнований дополняется напряжением, определяемым целью достигнуть определенного *результата*, поэтому психическое напряжение в тренировке называют *процессуальным*, а в соревновании – *результативным*.

Высокое и продолжительное напряжение может оказать негативное влияние на спортсмена. В условиях современной тренировки применяются такие высокие физические нагрузки, что нередко спортсмен испытывает состояние повышенного психического напряжения. Само по себе психическое напряжение в спорте – фактор положительный, отражающий активацию всех функций и систем организма и обеспечивающий высокую продуктивность деятельности. При неблагоприятных факторах (высоком и продолжительном

напряжении, страхе перед нагрузкой, плохими взаимоотношениями с окружающими, недостаточной мотивации, неуверенности в себе и т.п.) психическое напряжение может вызывать дисгармонию функций, избыточный и неоправданный расход энергии. Слабая степень психического напряжения не оставляет последствий и исчезает через несколько дней.

Сильное и длительное перенапряжение может иметь отрицательные последствия даже через недели и месяцы. Отрицательные последствия обычно проявляются в неблагоприятном отношении к окружающим и в своеобразных поведенческих актах [2].

В психологии также выделяют *три стадии психического перенапряжения*, имеющие общие и специфические для каждой из них признаки.

**Общие признаки:** быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли.

**Специфические признаки:**

1. **Нервозность** – капризность, неустойчивость настроения, внутренняя раздражительность, возникновение неприятных ощущений (в основном мышечные). Вначале эти признаки проявляются нечасто и выражены неярко.

*Капризность*, спортсмен остается дисциплинированным, организованным, как обычно, качественно выполняет задание тренера, но периодически выражает недовольство общением, заданием, условиями и т.д. Это проявляется в мимике, жестах, тоне речи. Такую реакцию можно рассматривать как своеобразную адаптацию к возрастающим нервно-психическим напряжениям. Но оставлять их без внимания нельзя.

*Неустойчивость настроения:* проявляется в быстрой смене и неадекватности реакции. Незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает.

*Внутренняя раздражительность:* чаще всего выражается в мимике и пантомимике, в поведенческих актах не проявляется.

*Неприятные ощущения:* в определенной мере являются оправданием спортсмена в тех случаях, когда он отказывается выполнять какие-либо задания или неудачно выступает в соревнованиях.

Такие настроения необходимо мягко, но неуклонно пресекать. Жалобы чаще всего бывают на болезненные ощущения, но они, как правило, быстро проходят.

2. **Прочная стеничность** – нарастающая, несдерживаемая раздражительность, эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость, беспокойство, напряженное ожидание неприятностей.

*Нарастающая, несдерживаемая раздражительность* выражается в том, что спортсмен утрачивает самообладание, направляя свой гнев на товарищей, тренера, совершенно случайных людей; некоторое время он еще пытается объяснить причины гнева, затем теряет самокритичность, все реже испытывает угрызения совести: становится нетерпимым к недостаткам окружающих людей.

*Эмоциональная неустойчивость*, т.е. неустойчивость настроения, приводит к резким колебаниям работоспособности.

*Внутреннее беспокойство, т.е. напряженное ожидание неприятностей*, которое выражается в том, что спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше казалось ему естественным, само собой разумеющимся.

3. Астеничность – общий депрессивный фон настроения, тревожность, неуверенность в своих силах, высокая ранимость, чувствительность [2].

### 3. Стресс в спортивной деятельности

Существует два наиболее распространенных понимания сущности стресса.

1. **Стресс как процесс**, ряд явлений, приводящий к различным психическим отклонениям (реакциям). Автор теории стресса Г. Селье назвал этот процесс «общий адаптационный синдром», постоянно подчеркивая, что «стресс – это не просто нервное напряжение». Стресс (процесс стресса) – это интегральный (глобальный) ответ организма личности на экстремальные воздействия (стрессоры) или на повышенную нагрузку.

В динамике стресса выделяются три фазы – тревога, настораживание и первичное (часто избыточное) возбуждение в ответ на стрессор; резистентность (приспособление) – реакция адаптации организма к раздражителям (стрессорам); истощение – фаза раскоординации в деятельности систем, а затем «поломка» отдельных из них, способная привести к гибели организма.

2. **Стресс как состояние** в виде неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие понимается как сочетание физиологической и психической составляющих.

Стресс как состояние является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей, его оценки ситуации собственных возможностей, тренированности, готовности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психическим стрессом (или стресс ожидания), в отличие от реакций организма непосредственно в ходе нагрузки и сразу после ее окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс (или стресс действия).

Психический стресс (состояние стресса) – это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, развившееся под воздействием или реальной угрозы или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности.

**Стресс-факторы спортивной деятельности.** Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы – *предсоревновательные* и *соревновательные*, т. к. восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

**Предсоревновательные стресс-факторы:** предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты; конфликты с тренером,

товарищами по команде или в семье; положение фаворита перед соревнованиями; плохой сон за день или за несколько дней до старта; плохое оснащение соревнований; предыдущие неудачи; завышенные требования; длительный переезд к месту соревнований; постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи; незнакомый противник; предшествующие поражения отданного противника.

*Соревновательные стресс-факторы:* неудачи на старте; необъективное судейство; отсрочка старта; упреки во время соревнований; повышенное волнение; значительное превосходство соперника; неожиданно высокие результаты соперника; зрительные, акустические и тактильные помехи; реакция зрителей; плохое физическое самочувствие; болевой финишный синдром, страх смерти.

#### 4. Психические состояния на тренировках

В тренировке спортсмен переживает и вынужден унаследовать целую гамму психических состояний, оказывающих на него мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Состояния тренировки вызываются относительно слабыми, но подчас временными стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут тренировки, ее результат и уметь стойко его переносить.

**Утомление** – это функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной тренировочной нагрузки, проявляется во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности. При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствия условий для полноценного восстановления нервно-психической энергии утомление может перейти в переутомление.

**Депривация** (англ. – «лишать») – психическое голодание, психическая недостаточность, потеря чего-либо, лишения из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, и, в первую очередь, потребности в среде. Содержание депривации наиболее полно определяется при аналогии психической недостаточности с биологической.

Психическая депривация является психическим состоянием, возникающим в ситуациях нормирования специфических отношений к стимульному «вакууму». Наиболее близким понятием здесь является фрустрация. Длительная фрустрация (лишение привычной жизненной потребности) постепенно переходит в депривацию (невозможность вообще удовлетворять привычную жизненную потребность). Одним из важных сопутствующих факторов здесь является монотонность деятельности, монотонность общения.

**Монотония** (от греч. «mono» – единый, «tonos» – ударение) – психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся

пониженной психической активностью, снижающее общую реактивность и способность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности и возникающее задолго до наступления истинного утомления. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию спортсмена.

**Пресыщение психическое** – психическое состояние, из ряда подобных утомлению, возникает в условиях однообразия спортивной тренировки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Характерным является также эффект «аккумулирования», при котором повторение монотонной работы в схожих условиях вызывает психическое пресыщение значительно раньше.

Феномен пресыщения объясняется тем, что напряжения в мотивационной системе выполняемого действия (в результате его непрерывного повторения) становятся ниже, чем в других «системах напряжения». Соответственно эти системы начинают определять поведение человека, и субъект отказывается выполнять монотонную работу, переключается на другую. Чаще всего психическое пресыщение наступает в период перехода от выполнения объемных нагрузок к более скоростным, но таким же по структуре. Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмен чаще меняет темп на более скоростной.

**Тревога** – реакция на угрожающую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но из-за соматических нарушений, недостатка витамина В, токсикоза и др.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, головокружение, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

**Депрессия** (лат. – «подавление») – под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований. Возникает необоснованное чувство вины и беспомощности. Резко снижается самооценка. Спортсмен быстро устает, не проявляет инициативы ни в тренировке, ни в соревновании.

**Гиперпрозекция** (лат. – «рассекатель») – болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме.

Спортсмен прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения и постепенно начинает испытывать все большую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру и спортивному врачу, со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья.

**Психомоторная персеверация** — навязчивое желание продолжать движения или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла. При значительном утомлении, это состояние часто спортсменом просто не осознается и после указаний тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, он снова начинает ненужное движение. При развитии данного состояния, тренировка, а тем более совершенствование техники, теряет всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или заменены на более эмоциональный вид нагрузки.

**Прострация** (лат.) – полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения. Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, при выраженном переживании «болевого финишного синдрома». Спортсмен болезненно переживает состояние прострации при повторении [6].

## 5. Предсоревновательные и соревновательные психические состояния

Часто переживания спортсмена, возникающие перед соревнованием, достаточно успешно стимулируют его, сводя к минимуму волевые усилия. В то же время любое волевое усилие имеет в своей основе эмоциональное начало.

Предсоревновательное эмоциональное напряжение регулируется целенаправленным волевым усилием. Эмоции вызывают энергетический выброс, а воля определяет экономичность использования этой энергии.

В обыденной жизни, при отсутствии экстремальных ситуаций, уровень психического напряжения находится в пределах нормы (*ординара*). Его колебания соответствуют состояниям человека, начиная от дремотных до активных, работных. За несколько дней до старта уровень напряжения сохраняется близким к норме. Если он остается таким до старта, то спортсмен находится в состоянии *стартового безразличия* [2].

В этом случае можно говорить уверенно, что этот спортсмен на соревнованиях продемонстрирует достигнутый уровень подготовленности, но его резервные возможности не реализуются. Обычно с приближением соревнования напряжение возрастает. Спортсмены, неустойчивые эмоционально, испытывают его за неделю и больше, эмоционально устойчивые – чаще всего только в день старта.

Наиболее благоприятным случаем считается тот, когда оптимальный уровень напряжения совпадает со временем старта. Возникающее в таких случаях состояние называют состоянием *боевой готовности*. Тогда на соревнованиях спортсмен максимально реализует свою подготовленность при

большом воодушевлении и подъеме, используя все резервные двигательные, волевые и интеллектуальные возможности.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается переходя в напряженность, так что в результате спортсмен оказывается в состоянии *стартовой лихорадки*.

В этом состоянии его нервная система находится на грани возможности выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяет это особенностями непосредственной подготовки к выполняемому действию.

Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает, – это состояние *стартовой апатии*. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в предсоревновательной ситуации.

*Стартовая апатия* – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутой уровень подготовленности.

В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и специалиста-психолога являются предстартовые, соревновательные и послесоревновательные психические состояния.

Наиболее значимые: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушье, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой флеш-бэк синдром, психосоматический срыв. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется симптомами на всех трех уровнях психического состояния: психологическом – мотивация, отношение, поведение; вегетативном – уровень нервно-психической энергии и вегетативных проявлений; психомоторном – мышечный тонус, контроль за движениями [2].

**К психическим состояниям соревнования относят:**

1. *Оптимальное боевое состояние* – это состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. Принято выделять три специфические компонента:

- физический – совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта («чувство» воды, дорожки, оружия и т. д.);

- эмоциональный – для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;

- мыслительный – четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на ее выполнении.

Данные компоненты обеспечивают реализацию резерва организма спортсмена через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями.

2. *Фрустрация* (лат. – «обман, тщетное ожидание») – психическое состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения. При этом спортсмен переживает разочарование, раздражение, тревогу, отчаяние.

Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые и труднопреодолимые препятствия (наличие сильного соперника, поломка инвентаря, необъективное судейство и т. п.). Высокий уровень фрустрации дезинтегрирует деятельность и приводит к замещающему поведению: отказу, агрессии на слабого, переносу интереса на другую деятельность.

3. *Болевой финишный синдром* – интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, гонимая тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, унижение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли и смерти) свойства, возникающие на финишной части не только соревнований, но и в тренировке.

Значительную опасность для спортсмена представляет возникающий в этой ситуации «рефлекс отказа». Однажды пережив страх смерти, находясь в крайней степени утомления, спортсмен подсознательно избегает его повторения. «Рефлекс отказа» может провоцироваться любым эмоционально-значимым элементом соревнований (определенное место на дорожке, в бассейне, поведение тренера, свои ощущения).

4. *Психосоматический срыв* – состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в соревнованиях. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе.

5. *Эмоциональная персеверация* – сохранение эмоции после того, как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжает быть аффективно значимым для спортсмена и его ассоциативный ряд, без объективной потребности, продолжает замыкаться на ключевой раздражитель. Проявление этого состояния и его причины сходны с

состоянием психомоторной персеверации. Но происходят без внешнего выражения и действия [2].

### **Литература:**

1. Багадирова, С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. - ФГБОУ ВПО «Адыгейский гос. ун-т». – Майкоп, 2015. - 146 с.
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
3. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
5. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПР и СО», 2002. – 141 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
7. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **ТЕМА 13. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ**

### **Содержание:**

1. Психологические особенности спортивного соревнования
2. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
3. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям
4. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям

**Основные понятия:** спортивное соревнование, общая и специальная психологическая подготовка, планирование психологической подготовки спортсменов.

### **1. Психологические особенности спортивного соревнования**

Спортивное соревнование – это очень важная и неотъемлемая часть спортивной деятельности. Известно, что обучение и тренировка спортсменов, являясь подготовительным этапом к участию в соревнованиях, не имеют значения сами по себе. Они призваны лишь обеспечивать успешность соревновательной деятельности. В этом смысле соревнование является своеобразным экзаменом для спортсмена. Но было бы ошибочно рассматривать спортивные соревнования только как экзамены. Кроме того,

они, оказывая огромное влияние на развитие личности спортсмена, становятся определенным видом учебно-воспитательной работы.

Существует значительное разнообразие видов спортивной деятельности: поединок, групповая борьба и т.д., однако их объединяют общие психологические особенности:

- 1) спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием;
- 2) целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата. Это основная причина экстремальности условий этой деятельности;
- 3) соревнования всегда социально значимы: их результаты, как правило, получают широкую общественную известность и оценку;
- 4) результаты выступления в соревнованиях всегда личностно значимы для спортсмена;
- 5) соревнования являются специфичным фактором, создающим экстраординарные эмоционально-волевые состояния [1].

## **2. Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям**

Давно доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и заоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировок.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность — это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте — важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование — это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение

итогах конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать *адаптацию* к соревновательным ситуациям, *совершенствование* и *оптимизацию реактивности отражения* и *ответной реакции* на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

*Общая психологическая подготовка* тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию воли в личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе [1].

Основные критерии спортивного характера:

стабильность выступлений на соревнованиях;

улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными

лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности [1].

## **Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. *Лекции и беседы* направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. *Беседы с другими людьми при спортсменах.* Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия — косвенное внушение.

3. *Гетеротренинг* (сеанс обучения аутогенной релаксации).

В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. *Внушенный отдых.* Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия — внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. *Внушенный сон* (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод -императивное внушение.

6. *Аутотренинг.* Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод -самовнушение.

7. *Размышления и рассуждения.* Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения [1].

Комплексное использование данных методов совершенствует систему *саморегуляции* спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

## **Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается *самовоспитанием*.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют *отключение* и *переключение*. Регулирующую функцию здесь

выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего *физического «Я»*. Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

#### 1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствия мышечного напряжения).

#### 2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

#### 3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает торопиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

#### 4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание является высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

#### 5. Разрядка.

Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу) [1].

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего *духовного «Я»* (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

#### 1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

## 2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

## 3. Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего *социального «Я»*. Для них характерны два приема.

### 1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором [1].

## **Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов**

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является *участие* в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

### 1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция,

стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

## 2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

## 3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптивных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 - бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

## 4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

## 5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения

(эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий) [1].

### 3. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию — создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Как утверждает А. Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему, элементы которой даны в таблице [1].

*Таблица Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни)*

№ п/п	Элементы готовности	Характеристика
1	Трезвая уверенность в своих силах	Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований
2	Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу	Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели
3	Оптимальный уровень эмоционального возбуждения	Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований
4	Высокая помехоустойчивость	Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию
5	Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением	При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации

(зависят от вида спорта: в лыжных гонках — важно знать место проведения, в некоторых других случаях — основой является информация о соперниках и т.п.);

2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

6) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. — все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала) [1].

#### **Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований**

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как *управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью*. Особенно выделяется своей сложностью *управление соревновательной деятельностью* спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, тратится или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена достаточно

целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие *ситуативное управление*.

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют *секундированием*. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

### ***Первый этап***

Решается специальная задача — снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс *релаксации*, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований...). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, постепенное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

### ***Второй этап***

После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс *сюжетного представления*. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего; 2) четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; 3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

### ***Третий этап***

В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

- 1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;
- 2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;
- 3) ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);
- 4) ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие - мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п.

Таким образом, ситуативное управление включается в ривал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований) [1].

#### **4. Основы планирования психологической подготовки спортсменов к соревнованиям**

В практическом решении проблем психологической подготовки спортсменов к соревнованиям очень важным является вопрос о ее планировании.

Речь идет об общем планировании психологической подготовки. Конкретный план должен быть составлен только самим тренером и исходить из комплекса особенностей: вид спорта, возраст и спортивное мастерство спортсменов, их индивидуальные особенности.

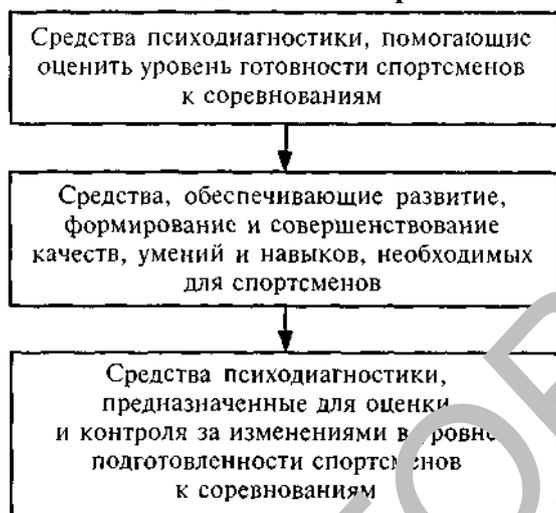
Общий план (образец) психологической подготовки спортсменов к соревнованию имеет ряд общих требований:

- 1) необходимо знать возраст спортсменов, для которых предназначена разработка;
- 2) следует учитывать уровень их спортивного мастерства;
- 3) важно определить цели и задачи психологической подготовки и включать в план конкретные мероприятия в полном соответствии с ними;
- 4) средства обучения и воспитания, включенные в план, должны быть распределены на общие (средства общей психологической подготовки), специальные (средства специальной психологической подготовки) и предназначенные для ситуативного управления (средства секундирования);
- 5) комплекс мероприятий следует планировать на годичный цикл подготовки;
- 6) важно определить средства психодиагностики (отбор, переводные мероприятия, средства для определения динамики роста личностного развития и спортивного мастерства), средства психогигиены (контрольные средства слежения за психическим состоянием спортсмена, восстановительные мероприятия), средства общего психического развития (средства, предназначенные для развития памяти, интеллекта, волевых качеств и т.п.), средства специального психического развития (мероприятия, способствующие развитию таких психических качеств, способностей и свойств, которые особенно ценны в данном виде спорта);
- 7) необходимо включить в план методы и средства гетеротренинга;

8) в комплекс следует включить методы и средства, направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера;

9) при составлении плана важно использовать условное его разделение на блоки, которые символизируют определенную законченность развития, формирования или совершенствования какого-либо качества спортсмена (например, блок мероприятий, направленных на формирование волевых качеств спортсмена и т.п.). Необходимым условием разработки каждого блока является использование общей схемы построения (см. схему) [1].

**Схема. Требования к составлению отдельного блока мероприятий психологической подготовки спортсменов к соревнованию**



После составления общего плана психологической подготовки спортсменов к соревнованиям необходимо провести конкретизацию разработки. Сущность этого процесса определяется адаптацией общей формы (общего плана) для всех членов спортивной группы) к каждому спортсмену в отдельности (индивидуализация плана для каждого члена спортивной группы). Основой механизма реальной конкретизации общего плана становятся результаты психодиагностики, определяющие уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях, т.е. индивидуальные особенности в психическом развитии, сформированность личностных качеств и общих специальных умений каждого из спортсменов.

Важно отметить, что цели и задачи психологической подготовки должны полностью соответствовать целям и задачам физической, технической и тактической подготовки. Сформулировав конкретные цели и задачи (общие для всех членов спортивной группы), перед определением средств обучения и воспитания тренер должен исследовать (провести диагностирование) уровень подготовленности спортсменов (определить уровень спортивного мастерства каждого члена спортивной группы) в психологическом аспекте. Затем следует разделить (условно) группу на три подгруппы (в соответствии с высокой, средней и низкой оценкой подготовленности спортсменов). Общий план

психологической подготовки может быть ориентирован на подгруппу спортсменов с высокой или средней оценкой.

Конкретизируя план, во-первых, необходимо внести коррективы, направленные на обеспечение подготовки спортсменов с низкой оценкой подготовленности, затем уже изменить план для членов оставшихся подгрупп (или с высокой, или со средней оценкой), а в заключение организовать индивидуальную конкретизацию плана (для каждого спортсмена). Таким образом, процесс конкретизации общего плана психологической подготовки можно представить в виде соотношения 1:3:6 — 24 (на первом этапе работы — общий план): 3 (на втором этапе — общие планы для подгрупп): 6 — 24 (на третьем этапе — конкретные индивидуальные планы для каждого спортсмена).

Целесообразно представить общий план психологической подготовки, который отвечает всем вышеуказанным требованиям и может служить образцом для организации самостоятельной работы тренера по планированию психологической подготовки спортсменов к соревнованиям в любом виде спорта [1].

### **Примерный план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (по А. Ц. Пуни) [1].**

Раздел 1. Общая психологическая подготовка.

Цели:

- 1) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;
- 2) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;
- 3) совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;
- 4) формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

Таблица

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1		3	4	5
1	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	
2	Морально-этическое воспитание	1) воспитание идейной направленности; 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	1) проведение бесед; 2) моделирование на тренировках соревновательных условий	
3	Волевая подготовка	Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена		

4	Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера	Развитие 1) умения быстро овладеть собой в экстремальных условиях; 2) способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения	Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н.Гогунова
5	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств; 2) уровня развития наблюдательности	Тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольда
6	Совершенствование интеллектуальных качеств	Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений; 2) наблюдательности	Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другим спортсменами и собственными физическими упражнениями
7	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика 1) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; 2) уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения; 4) индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения; а) с определением спортсменом момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена
8	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Совершенствование 1) приемов контрольно-ориентировочной деятельности; 2) приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) умения определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения	Определение совместно со спортсменом контрольно-ориентировочных элементов деятельности, составление «модели соревновательного упражнения», практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности»

9	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) умений проводить саморегуляцию	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А.Немчина, методика Ю.А.Цагарелли	
10	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Совершенствование 1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, словесной саморегуляции	Беседы на тему «Внешние проявления эмоциональной напряженности», наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, силовых комплексов упражнений	
11	Диагностика умений проводить аутогенную тренировку	Диагностика 1) знаний об аутогенной тренировке; 2) умений осуществлять аутогенную тренировку	Опрос о сущности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике	
12	Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку	1) закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2) совершенствование приемов аутогенной тренировки	Комплекс гетеротренинга	
13	Диагностика умений организовать сохранение и восстановление нервно-психической свежести	Диагностика 1) знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести; 2) умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А.Цагарелли	
14	Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-	Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия; 2) приемов отвлечения и переключения; 3) специальных приемов аутогенной тренировки в	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга	

	психической свежести	сочетании с физическими упражнениями		
15	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий	

Раздел 2. Специальная психологическая подготовка (к конкретному соревнованию).

Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованию.

Таблица

№ п/п	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения	Сроки выполнения
1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможности; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий	
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности; 2) специальная подготовка к встрече неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) закрепление способов намотать участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка. моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение соревновательных упражнений с обязательным использованием настройки	

3	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и входе него	1) ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревновании; 2) определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно- психической свежести; 3) определение целесообразных форм, времени и места секундирования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	
4	Восстановление психического состояния после соревнования	1) восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании; 2) восстановление психического состояния после соревнования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий	

Примечание: Приведенный примерный план может служить лишь основой для действий тренера на практике. Так как в разных видах спорта и применительно к каждому спортсмену общий план психологической подготовки к соревнованиям требует уточнения и конкретизации, важно, чтобы план **специальной подготовки следует составлять к каждому конкретному соревнованию отдельно.**

В приведенном примере практически не говорится о сроках выполнения и средствах решения задач психологической подготовки, так как их нельзя обобщить (они зависят от планов и программ по другим видам подготовки спортсменов, календаря соревнований и других особенностей спортивной деятельности) [1].

#### Литература

1. Гогун, Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367с.
4. Психология: учебное пособие для учащихся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570 с.
6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## ТЕМА 15. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

### Содержание:

1. Этапы и особенности спортивной карьеры.
2. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры.
3. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры.
4. Способы и приемы преодоления кризиса.
5. Цена спортивной карьеры.
6. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин.

**Основные понятия:** спортивная карьера, этапы спортивной карьеры, кризис спортивной карьеры.

### 1. Этапы и особенности спортивной карьеры

Спортивная карьера – это многолетние занятия человека спортом, нацеленные на высокие достижения и связанные с постоянным самосовершенствованием спортсмена в избранном виде спорта [3].

Выделяют четыре этапа спортивной карьеры: подготовку, старт, кульминацию и финиш. Подготовка включает выбор вида спорта, старт – начало занятий спортом, кульминация – достижение пика результатов, финиш – завершение спортивной карьеры, прекращение занятий спортом. Как пишет Н. Б. Стамбулова, «если на этапе начальной специализации спорт обычно воспринимается спортсменами как *игра*, на этапе углубленной тренировки – как сфера *учения*, то на этапе спорта высших достижений спорт становится *образом жизни*, а затем и *профессией*, источником существования».

Особенности спортивной карьеры по сравнению с профессиональной карьерой являются ее раннее начало (часто еще в старшем дошкольном возрасте: это касается плавания, фигурного катания, спортивной и художественной гимнастики, прыжков в воду), ранняя специализация и кульминация (с 18–30 лет в зависимости от вида спорта) и раннее окончание. В среднем длительность спортивной карьеры составляет 10,5 лет (Н. Б. Стамбулова). Более длительна спортивная карьера у легкоатлетов, лыжников, спортигровиков, борцов. При этом девушки и женщины достигают кульминации и завершают спортивную карьеру на 1–2 года раньше, чем мужчины. На сроки завершения спортивной карьеры влияют полученные спортсменами травмы и ухудшение спортивных результатов.

*Незадолго до Московской Олимпиады 1980 года было завершено масштабное социологическое исследование (О. А. Мильштейн, К. А. Кулинкович) советских спортсменов-олимпийцев, выступавших за сборную команду страны на летних и зимних Олимпийских играх с 1952 по 1972 год. Исследование продолжалось несколько лет, в течение которых на вопросы ответили 1476 олимпийцев.*

*Средний возраст начала занятий спортом у половины олимпийцев – 12–15 лет. У остальной части эти границы весьма различны – от 7 до 25 лет в зависимости от вида спорта, пола спортсменов и прочих факторов. Раньше других начали свои занятия пловцы, гимнасты, прыгуны в воду, баскетболисты (10–11 лет), позже остальных (17 лет и старше) – ботцы, легкоатлеты, штангисты, гребцы.*

## **2. Причины преждевременного прерывания спортивной карьеры**

Рядом авторов были изучены факторы, влияющие на отсев учащихся из детско-юношеских спортивных школ. Важность изучения этого вопроса видна хотя бы из того, что только в течение первого года занятий отсев достигает 80 %. В результате не складывается коллектив, у ребят возникает разочарование в спорте.

На первом году занятий основными причинами отсева являются отсутствие устойчивого интереса к избранному виду спорта и недостатки в методике обучения и воспитания (к примеру, участие в соревнованиях неподготовленных спортсменов). На втором году отсеву способствуют несоответствие возраста и разряда при классификационных соревнованиях, форсированная подготовка наиболее способных учеников («натаскивание»), частое участие в соревнованиях, которые становятся самоцелью, а не средством совершенствования мастерства; на третьем году – неумение совместить занятия спортом и учебой в школе; на четвертом – отсутствие желаемых результатов, когда спортсмен убеждается, что для занятий данным видом спорта у него недостаточно способностей.

Ю. Ф. Курамшин (1977) выявил роль для отсева различных мотивов прихода детей в спорт. Прежде всего покидали спортивную секцию при мотивах: «хочу быть похожим на знаменитого спортсмена» (в избранном виде спорта), «нравится данный вид спорта». Остальные мотивы прихода в секцию («пригласил тренер», «хочу стать мастером спорта, чемпионом мира», «хочу быть здоровым, сильным, ловким») не обеспечивали устойчивость мотива занятий данным видом спорта [3].

## **3. Проблемы и трудности спортсменов на различных этапах спортивной карьеры**

**Этап начальной спортивной специализации.** Юные спортсмены сталкиваются прежде всего с несоответствием реального тренировочного процесса с их представлениями о нем и о выбранном виде спорта. «Обману ожиданий» способствуют следующие противоречия:

1) спорт – это не «праздник», а «черновая работа», порой довольно нудная и требующая терпения и усилий над собой; прежде чем приступить к освоению основных спортивных умений или игры, нужно выполнять общеразвивающие упражнения, не имеющие прямого отношения к выбранному виду спорта;

2) спортивные достижения поначалу малозаметны, растут не сразу с началом тренировочного процесса, а лишь по мере усвоения техники упражнения и развития качеств.

Затем появляются различные страхи: боязнь тренера, старших спортсменов, боязнь участия в соревнованиях, боязнь оказаться неперспективным [3].

**Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта.** На данном этапе начинается работа «на результат». Это приводит к увеличению тренировочных нагрузок (с 2–3 раз в неделю до 5–6). Спортсмены после тренировочных занятий чувствуют себя смертельно уставшими, «выжатыми». У многих появляется страх не выдержать нагрузки, боязнь получить травму, заболеть, поскольку они считают, что тренеров не заботит, успевают спортсмены восстанавливаться или нет. Именно на этом этапе спортсмены по настоянию тренера начинают использовать различные таблетки для ускорения восстановления, прироста силы и. т. п. У девушек встает проблема регулировки веса.

На значительных соревнованиях многие девушки и юноши (первые чаще) испытывают страх и растерянность, так как воспринимают сильную конкуренцию со стороны других участников. Одной из главных проблем становится нестабильность результатов на соревнованиях. Перед спортсменами встает вопрос о психологической устойчивости.

Важной проблемой становится сочетание занятий спортом с учебой.

**Этап высших достижений.** Как правило, это этап перехода из юношеского спорта во взрослый, когда спорт становится главным делом жизни. Тренировки проводятся по 2–3 раза в день 6 дней в неделю. Спортсмены стремятся попасть в спортивную элиту и удержаться в ней. Большое значение придается прессе и реакции болельщиков, завоеванию авторитета среди специалистов. В связи с взрослением спортсменов и приобретением ими собственного опыта и взгляда на тренировочный и соревновательный процессы часто нарушаются сложившиеся в юношеские годы взаимоотношения с тренерами, которые продолжают полностью определять и контролировать жизнь своих учеников в спорте и вне его. В результате каждый четвертый спортсмен меняет тренеров из-за ухудшения взаимоотношений с ними.

Спортсмены начинают испытывать на себе недоброжелательность партнеров, чувствуют их зависть, возникают конфликты со старшими по возрасту членами команды. Усиливается страх неудачного выступления на крупных соревнованиях, боязнь нереализовать себя, появляется страх конкретного соперника, «чужого поля», боязнь получить травму. У некоторых спортсменов появляется «звездная болезнь».

*Вот как объяснил уход из спорта знаменитой австралийской пловчихи Шейн Гоулд ее тренер Ф. Каплайл: «Я уже многократно повторял, что Гоулд была исключительно талантлива. Уверен, в Монреале она могла бы так же успешно выступить, как и в Мюнхене. Но Шейн ушла из спорта, ушла в расцвете сил. Испытание славой спортсменка выдержать не смогла. Шейн*

*перестала следить за режимом, сильно прибавила в весе. Восемь лишних килограммов потянули ее вниз с олимпийских вершин. И еще родители Гоулд. Они совершенно потеряли голову от успехов дочери. Они потакали ее капризам и, в конце концов, перестали быть нашими союзниками. За шесть месяцев до начала мюнхенской Олимпиады у нас с ними начался серьезный конфликт, который положил начало прощанию с Шейн» (Советский спорт. 1974. 25 декабря).*

**Этап перехода в профессионалы.** Одной из проблем становится необходимость спортсмена самому заботиться о поддержании спортивной формы, причем многие признаются, что сделать это без использования фармакологических препаратов невозможно. Возникает необходимость самостоятельных тренировок, а это требует новых знаний, причем не только в области спорта, но и в экономике, юриспруденции. На первый план выходит самоорганизация и самодисциплина спортсмена.

При заключении контракта за рубежом возникает проблема изучения иностранного языка. Возникают субъективные трудности в связи с отрывом от родины, дома, семьи.

**Этап окончания спортивной карьеры.** Наконец, наступает такой этап, когда в силу возрастных изменений спортивные результаты начинают снижаться. Приближается конец спортивной карьеры. Понимая это, многие стремятся остаться действующими спортсменами, оттянуть на более долгий срок уход из спорта. Но последние их результаты уже не так высоки и стабильны, они начинают отбиваться от соревнований, где их престижу может быть нанесен урон.

Причины завершения спортивной карьеры в порядке значимости располагаются следующим образом (Н. Б. Стамбулова):

- отсутствие перспектив в спорте;
- появление других интересов;
- психическая усталость; отношения с тренером;
- снижение результатов;
- состояние здоровья;
- травмы и их последствия;
- физическая усталость;
- возраст;
- отношения со спортивными руководителями;
- отношения в семье; • отношения в команде.

У мужчин уход чаще связан с объективными обстоятельствами (снижение результатов, отсутствие перспективы, травмы, несовместимость с тренером или партнерами). Причинами у женщин являются желание иметь семью, друзей, профессию, развлечения, то есть появление других интересов.

Уходу из спорта предшествует *переходный период*, длящийся 1–3 года. Главным становится вопрос: что делать дальше? Около трети спортсменов испытывают тревогу по этому поводу. С другой стороны, спортсменам жаль расставаться с привычным образом жизни, с всеобщим вниманием, с

материальными стимулами. Новая же сфера деятельности либо страшит их, либо кажется менее привлекательной, серой, будничной по сравнению с насыщенной эмоциями спортивной деятельностью. Уход из большого спорта означает и прекращение внимания средств массовой информации. Спортсмен вдруг оказывается в своеобразном информационном вакууме, что может привести его к замкнутости, раздражительности, агрессивности. Не случайно большинство спортсменов стремятся остаться в сфере спорта, где они чувствуют себя более комфортно и могут использовать накопленный за время спортивной карьеры опыт. Чаще всего выбирается профессия тренера, хотя не очевидно, что выдающийся спортсмен может быть и хорошим тренером.

Около трети спортсменов тяжело переживают уход из спорта. Возникает много новых проблем (появилось свободное время, которое куда девать, нужно самостоятельно решать вопросы, связанные с изменением образа жизни, необходимо снова завоевывать авторитет в новой социальной статус в новой сфере деятельности (профессии) и т. п.). Те, кто учится, могут испытывать дискомфорт от того что имеются пробелы в базовом образовании, нет привычки к умственной работе, что не могут заставить себя сосредоточиться, не могут самостоятельно планировать свою работу, что психологически трудно догонять в учебе сверстников, которые ушли вперед.

*Ольга Корбут, олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике: «Когда 12 лет назад я ушла из спорта, то разом ну просто в одночасье, перестала быть кому-либо интересной и нужна. <...> Свадьба, рождение сына только приглушили боль и отчаяние, загнали внутрь страшный вопрос: как жить дальше? Ответить на него можно было не сразу. И я это „потом“ все оттягивала, оттягивала, как могла. Только бесконечно так продолжаться не могло. <...> Через некоторое время с меня сняли стипендию и назначили на должность гостренера по гимнастике. <...> Работы я не боялась, жаждала ее, какие-то правильные или неправильные шаги предпринимала. Только меня порукам били и ни к чему серьезному не подпускали. <...> А я хотела делать то, что мне по силам, к чему предрасположена, что дается легко и в удовольствие и пользу приносит всем. <...> И не было никаких болячек и стрессов, безысходности и унижений. <...> Кажется, у меня еще и сейчас не завершился этот ужасный переходный период из спорта в нормальную жизнь».*

*Советский спорт. 1989. 9 марта*

Острота протекания кризиса, связанного с уходом из спорта, усиливается при внезапном уходе, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Затрудняют адаптацию к новому образу жизни такие свойства личности, как обидчивость, упрямство, тревожность, нерешительность, застенчивость и пассивность.

В этот период спортсмены особенно нуждаются в психологической помощи и поддержке родных и друзей [3].

#### **4. Способы и приемы преодоления кризиса**

Способы и приемы, с помощью которых спортсмены преодолевают возникающие кризисы, носят сугубо индивидуальный характер и нередко составляют личную тайну спортсмена.

Многие обращаются за помощью к врачу, психологу, создают группы поддержки.

*Группа психологической поддержки* создается самим спортсменом и состоит из самых близких и дорогих для него людей, прочно завоевавших его доверие (близкие родные, друг или подруга, тренер, психолог). В эту группу включают и тех людей, которых уже нет в живых, но память которых для данного спортсмена жива и священна. Группы психологической поддержки могут быть постоянными и ситуативными. С помощью первой группы спортсмен решает задачи реабилитации и отдыха, с помощью второй группы – только задачи основной (спортивной) деятельности (Загайнов Р. М. Психолого-педагогические основы преодоления кризисных ситуаций (на материале спортивной деятельности): Автореф. дис. д-ра наук. СПб., 1992). Численность групп определяется особенностями спортсмена. Более расширенный состав наблюдается у спортсменов, переживших трудное детство или имеющих невысокий статус в спортивной команде.

Психологу, попавшему в группу поддержки, как отмечает Р. М. Загайнов, нужно быть готовым к тому, что в группе поддержки может возникнуть борьба за лидерство, поскольку каждый хочет различными путями завоевать доверие спортсмена и практически постоянно находится рядом, затрудняя общение психолога со спортсменом и оказание на него необходимых воздействий. Более того, часто эти люди могут видеть в психологе конкурента, стараются помешать ему, принижают его роль, и значение психологической помощи.

Р. М. Загайнов успешно использует в работе *дневник значимых переживаний*, в котором спортсмены ведут записи интимного характера (о своих переживаниях, различных аспектах своей деятельности, своих ошибках). С помощью анализа записей этих дневников спортсмен осуществляет самопознание, регуляцию состояния и поведения, освобождается от переживаний (катарсис). В результате спортсмен посредством дневника осуществляет самосекундирование, что особенно важно, если отсутствуют психолог и личный тренер. Если же психолог имеется, то он осуществляет через этот дневник письменный диалог со спортсменом, делая в дневнике корректирующие записи.

Естественно, при этом спортсмен должен проявлять к психологу полное доверие, а для этого необходимо, чтобы деятельность последнего базировалась на личностно-гуманном подходе (забота о спортсмене, мягкость в обращении, внимание к каждому его слову, высокий уровень культуры поведения и общения со спортсменом). Кроме того, психолог должен принять ценности спортсмена и его значимые переживания, открыть спортсмену свой внутренний мир, свои переживания и проблемы. По Р. М. Загайнову, последнее связано с использованием *метода опережающего сопереживания*, который зарекомендовал себя как незаменимый в ситуации, когда спортсмен

по какой-либо причине «закрылся» от всех, «ушел в себя», в том числе и от психолога. В этом случае психолог сам первым делится со спортсменом своими переживаниями, обращается к нему за советом и поддержкой. Эффект данного приема усиливается за счет фактора неожиданности, так как спортсмен, ушедший в свои переживания, даже не предполагает, что его помощь нужна другому. Первой фразой психолога при этом может быть следующая: «Мне нужно с тобой посоветоваться».

Нередко спортсменами используется такой способ выхода из кризиса, как переход в другой вид спорта (например, из легкой атлетики и лыжных гонок в греблю).

*Игорь Писарев в течение нескольких лет занимался лыжными гонками. По достижении первого разряда у него наступил кризис, поскольку для того, чтобы получить звание мастера спорта, ему нужно было попасть в десятку лучших ленинградских лыжников. Сделать это в ближайшие один-два года.*

Естественно, при этом спортсмен должен проявить к психологу полное доверие, а для этого необходимо, чтобы деятельность последнего базировалась на личностно-гуманном подходе (работало спортсмене, мягкость в обращении, внимание к каждому его слову, высокий уровень культуры поведения и общения со спортсменом). Кроме того, психолог должен принять ценности спортсмена и его значимые переживания, открыть спортсмену свой внутренний мир, свои переживания и проблемы. По Р. М. Загайнову, последнее связано с использованием метода *опережающего сопереживания*, который зарекомендовал себя как незаменимый в ситуации, когда спортсмен по какой-либо причине «закрылся» от всех, «ушел в себя», в том числе и от психолога. В этом случае психолог сам первым делится со спортсменом своими переживаниями, обращается к нему за советом и поддержкой. Эффект данного приема усиливается за счет фактора неожиданности, так как спортсмен, ушедший в свои переживания, даже не предполагает, что его помощь нужна другому. Первой фразой психолога при этом может быть следующая: «Мне нужно с тобой посоветоваться».

Нередко спортсменами используется такой способ выхода из кризиса, как переход в другой вид спорта (например, из легкой атлетики и лыжных гонок в греблю).

*Игорь Писарев в течение нескольких лет занимался лыжными гонками. По достижении первого разряда у него наступил кризис, поскольку для того, чтобы получить звание мастера спорта, ему нужно было попасть в десятку лучших ленинградских лыжников. Сделать это в ближайшие один-два года было нереально, и спортсмен решил сменить вид спорта. Он выбрал греблю на байдарках, где достиг выдающихся результатов: стал серебряным призером Олимпиады и многократным чемпионом страны.*

Особое место занимает кризис, связанный с уходом из спорта. Он обусловлен изменением «я-образа» (представления о себе, своей значимости), так как спортсмен оказывается в новой жизненной ситуации, к которой он подчас совершенно не подготовлен.

Выдающаяся фигуристка Ирина Роднина после завоевания семи титулов чемпионки мира и конфликта с тренером решила закончить спортивную карьеру. Однако через некоторое время она изменила свое решение, ибо поняла, что, перестав быть действующей спортсменкой, она не сможет найти в данный момент свое место в жизни, поскольку, будучи студенткой третьего курса института физкультуры и, следовательно, не имея диплома, дающего право на тренерскую деятельность, она не сможет устроиться на работу. Кроме обучения детей фигурному катанию, она больше ничего не умела. Пришлось продолжить спортивную карьеру и выиграть еще три золотые медали чемпионатов мира. «Расплатой» за невыход из кризиса могут быть неврозы, психосоматические и соматические заболевания, травмы, нежелательные трансформации жизненной установки, коренным образом меняющие образ жизни спортсменов, деградация личности (наркомания, алкоголизм, преступления).

Однако если спортсмен заранее готовится к уходу, возможен безкризисный уход из спорта. Большую роль при этом играет получение профессионального образования за время занятий спортом, которое обеспечивает уверенность в завтрашнем дне [3].

## 5. Цена спортивной карьеры

Внешняя привлекательность спортивных состязаний, блеск медалей и купание в лучах славы – все это достигается спортсменам дорогой ценой. Это изнуряющие тренировки, травмы и заболевания, связанные со спортом.

По данным Н. Б. Стамбуловой, на этапе кульминации спортивной карьеры опрошенные спортсмены имели в среднем 253 тренировочных дня в году (женщины – 252, мужчины – 240) при среднем количестве тренировочных часов в год – 1013. Наиболее типичный тренировочный режим – 6 дней в неделю по 4 часа в день (обычно двух-, реже трехразовые тренировки). Одну и две травмы имели 27 % мужчин и 43 % женщин, три травмы и более – 41 % мужчин и 38 % женщин, а наличие заболеваний, связанных со спортом, отметили 26 % опрошенных). По прекращении спортивной карьеры ощущают последствия травм и заболеваний около половины спортсменов. Лишь 10 % женщин и 15 % мужчин не имели на протяжении спортивной карьеры серьезных травм и заболеваний, связанных со спортом. Таким образом, для большинства спортсменов здоровье оказалось скорее платой за достигнутые результаты, чем наградой.

Сюда следует добавить лишение в течение многих лет обычных житейских удовольствий, развлечений. Самоограничения касаются и получения базового образования, и семейных и дружеских контактов, и сексуальной жизни, и создания собственной семьи. С этой точки зрения спортсмены среднего уровня часто оказываются в лучшем положении, чем элитные спортсмены.

Елена Мухина, чемпионка мира по спортивной гимнастике: «В 9-10 лет мы ничего вокруг не видим, кроме спорта, интерес к которому так искусно

*разжигается. Нам кажется, что это какой-то особый мир. Мы еще не знаем, как узко это трехмерное пространство – зал, дом, сборы. И даже при том, что спортсмены так много ездят, духовно они страшно обделены. Нагрузки, нагрузки, нагрузки, которые постоянно растут, и кажется порой, что все, сил больше нет». Огонек. 1988. № 29 16.7. Удовлетворенность спортивной карьерой*

Удовлетворенность спортивной карьерой определяется объективными и субъективными факторами (Н. Б. Стамбулова). Главное, на что ориентируется при этом большинство спортсменов, – соотношение уровня притязаний и уровня достигнутого. Если достижения соответствуют уровню притязаний или превышают его, спортсмен чаще всего бывает удовлетворен своей карьерой.

Далее по значимости стоит «цена спортивной карьеры». Неоправдавшиеся затраты физической и нервной энергии снижают удовлетворенность.

Признание со стороны социального окружения тоже имеет значение, но не для всех спортсменов. Для большинства это лишь дополнительный фактор, усиливающий удовлетворенность или неудовлетворенность спортивной карьерой, базирующейся на других основаниях.

Отчетливой зависимости удовлетворенности/неудовлетворенности от длительности спортивной карьеры не выявлено [3].

## **6. Особенности спортивной карьеры у мужчин и у женщин**

Для женщин характерны более раннее начало, кульминация и финиш спортивной карьеры по сравнению с мужчинами, если те и другие занимаются одним и тем же видом спорта. Однако при этом мужчины более активны в поиске своей спортивной специализации. Мальчики обычно сами выбирают вид спорта, сами приходят к тренеру или просят родителей отвести их в ту или иную спортивную секцию. Девочки более пассивны и больше полагаются на решение родителей или приглашение тренера. Отсюда мальчики уже имеют представление о выбираемом виде спорта (хотя весьма смутное и искаженное), а девочки формируют это представление часто только в ходе первых занятий. Несмотря на это, мальчики в три раза чаще, чем девочки, обманываются в своих ожиданиях. Неудивительно, что спортивная карьера у мужчин часто связана с двумя и более видами спорта. Женщины постояннее в своих спортивных пристрастиях.

Мальчики дольше смотрят на свои спортивные занятия как на игру, развлечение. Они позднее начинают ставить перед собой спортивные цели. Девочки раньше начинают относиться к спорту как к серьезному занятию и воспринимать тренировки как труд, пытаются достичь конкретных спортивных целей. Однако стремление к достижению цели сохраняется у мужчин вплоть до ухода из спорта, а у женщин на финише карьеры значительно снижается.

Спортсменки на начальном этапе и этапе углубленной тренировки испытывают больший страх и волнение перед соревнованиями, имеют более

скромные притязания, чем спортсмены мужского пола, с выраженной мотивацией на избегание неудачи. Мужчины чаще настроены на успех, победу, им больше хочется прославиться, стать знаменитыми. Для них более значимы реакция болельщиков и прессы. У них чаще возникает «звездная болезнь». В то же время они больше озабочены недостаточным уровнем развития бойцовских качеств и силы воли.

Для женщин отношения с тренером важнее, чем для мужчин, они больше нуждаются в эмоциональной поддержке. Но при этом они же чаще отмечают и гиперопеку со стороны тренера на этапе кульминации спортивной карьеры. Чаще у них возникают и конфликты с тренерами.

Женщины чаще жалуются на зависть и недоброжелательное отношение к себе подруг по команде, реже бывают удовлетворены социально-психологическим климатом в группе или команде; им чаще удается сочетать занятия спортом с учебой и своими увлечениями. Мужчины с их более выраженным стремлением к успеху вводят для себя более жесткие ограничения.

Женщины более позитивно воспринимают заключительный этап спортивной карьеры. У мужчин же он связан с отрицательными эмоциями, так как уходить из спорта их вынуждают травмы, рост конкуренции, в то время как они хотят еще использовать свой шанс и остаться в большом спорте [3].

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.уч.б. / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
4. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
5. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.
7. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ ТЕМА 2 «МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»

#### Содержание:

1. Связь мотивов и потребностей с эффективностью спортивной деятельности.
2. Влияние мотивов и потребностей на межличностные отношения в коллективе.
3. Влияние мотивов и потребностей на межличностные отношения в системе «тренер-спортсмен», «учитель-ученик».

**Основные понятия:** мотив, мотивация, мотивационная сфера личности, потребность, виды потребностей, интерес.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о мотивах и мотивации.
2. Мотивы выбора спорта и занятия им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
3. Характеристика мотивов выбора вида спорта. Мини-сочинение «Что побуждает меня заниматься спортом?».
4. Характеристика занятий физической культурой на разных стадиях спортивного мастерства.
5. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации. Половые различия в выборе вида спорта (метросексуалы, женщины в мужском спорте).
6. Соотношение внутренней и внешней мотивации.
7. Оптимальная мотивация.
8. Индивидуальные различия мотивации, мотивы достижения успеха - избегания неудач (тест).
9. Подходы и приемы к управлению мотивацией, занимающихся ФК и спортом.

#### Литература:

1. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.

4. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.

5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 235 с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### ТЕМА 3 «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА»

#### Содержание:

1. Пути формирования личности учителя физической культуры.
2. Пути формирования личности тренера по спорту.
3. Диагностика личности учителя и тренера.

**Основные понятия:** деятельность учителя ФК, функции учителя ФК, способности учителя ФК, стиль деятельности учителя ФК, авторитет учителя ФК, личность тренера.

#### Задания:

1. Проанализируйте структуру личности по К. Платонову.
2. Проанализируйте схему «Способности, необходимые учителю ФК».
3. Письменное задание. Закончите следующие предложения: «Хороший учитель физкультуры – это...», «Плохой учитель физкультуры – это...», «Успешный тренер – это...», «Неуспешный тренер – это...».
4. Составьте схему «Авторитет учителя ФК и тренера».
5. Охарактеризуйте стили руководства тренера. Приведите примеры на каждый стиль руководства.
6. Просмотр и анализ видеороликов по теме семинарского занятия.
7. Решите следующие психологические задачи.

**Задача 1.** *Приведенные ниже структурные элементы педагогических способностей (общих для всех преподавателей) проранжируйте по степени их значимости для деятельности тренера, поставив на первое место наиболее важный признак.*

1. Педагогическое воображение — способность учителя и тренера предугадывать возможности освоения учениками текущего учебного материала и предусматривать меры по улучшению обучения.

2. Педагогическая наблюдательность - способность учителя и тренера угадывать тенденции развития своего питомца, т.е. его знаний, спортивных качеств и свойств личности.

3. Требовательность в отношениях к себе и другим.
4. Педагогический такт - подход, проявляемый во взаимоотношениях между учителями-тренерами и учениками.
5. Распределение внимания - внимание, проявляемое в процессе воспитания к каждому питомцу.
6. Организаторские способности - составная часть педагогических способностей, которая необходима в процессе учебы и в проведении спортивных мероприятий, в особенности во время соревнований, являющихся составной частью учебного процесса.

**Задача 2.** *В чем состояла ошибка тренера?*

«Вначале Жармухамедов на тренировочных играх пробовал спорить с судьями. Чем меньше был авторитет у судьи, тем больше Жармухамедов с ним спорил, не соглашаясь с тем или иным решением. Затем в этих спорах у него начала проскальзывать грубость. Потом он начал перекачаться и с тренером. Пришлось поговорить с игроком в спокойной обстановке один на один. Я доказал ему, что он не прав. Жармухамедов согласился. Ведь парень он в общем спокойный, умный, трудолюбивый. Но других мер, кроме личной беседы, я, однако, не применил. И вот произошло первое серьезное нарушение. Во время матча в Москве киевским "Строителем" Жармухамедов получил пятое персональное замечание, и покидая поле, грубо оскорбил арбитра. Это был беспрецедентный случай».

**Задача 3.** *О каких недостатках в работе тренера идет речь?*

«Что же касается рассуждений о таланте, то они мне кажутся надуманными, больше того, вредными. Они дают повод некоторым нашим, с позволения сказать, специалистам от года к году оправдывать свое ничегонеделание. Подрукой у данного тренера тридцать-сорок мальчишек, он занимается с ними "на авось", не проявляет ни фантазии, ни выдумки, а когда у него спрашивают: "Что же такое, Иван Иванович, почему нет никакой отдачи?" Он начинает оправдываться: "Да вот, мол, не находится ни одного таланта"».

**Задача 4.** *О какой важнейшей черте характера тренера говорится в том отрывке?*

«Ничего не поделаешь. Ребенок подарил тебе свою любовь и свою веру. Он знает, что ты взрослый, сильный, что можешь и его научить быть сильным, быть красивым. И ты всегда обязан быть достойным этой веры и любви. То, что кажется для тебя несущественной деталью твоего поведения, в его глазах окажется порой драмой потери веры».

**Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.

3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.

4. Кухтова, Н.В. Психология физической культуры и спорта: Схемы и таблицы / Н.В. Кухтова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 88 с.

5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **ТЕМА 4 «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ, АНИМАРУЩЕЙСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ»**

#### **Содержание:**

1. Волевая сфера личности учащегося и спортсмена.
2. Самомотивация, самоконтроль, самостимуляция, самобилизация.
3. Возрастные особенности волевых проявлений.
4. Роль психологического климата класса в формировании личности школьника.
5. Роль учителя в формировании личности.

**Основные понятия:** внешние и внутренние мотивы занятия ФК, самосознание и самооценка, эмоции и чувства в процессе занятия ФК, структура личности.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
2. Эмоциональная сфера спортсменов.
3. Волевая сфера спортсменов.
4. Интеллектуальная сфера спортсменов.
5. Психомоторная сфера спортсменов.
6. Индивидуально-типические особенности спортсменов.
7. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий физической культурой.
8. Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры.
9. Специальные способности и профессиональная пригодность при отборе спортсменов.

#### **Практические задания:**

1. Разыгрывание ситуаций по схеме «Психологические причины пропусков учащимися уроков физической культуры».
2. Экспресс-диагностика личностных особенностей.
3. Составление психологической характеристики личности спортсмена.
5. Просмотр и анализ видеороликов по теме семинарского занятия.
6. Анализ эталонной модели личности спортсмена-чемпиона (на примере конкретного вида спорта).

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
3. Кухтова, Н.В. Психология физической культуры и спорта: Схемы и таблицы / Н.В. Кухтова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 88 с.
4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.
5. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Украинская литература, 1998. – 335 с.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ТЕМА 5 «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ»**

#### **Содержание:**

1. Виды групп, занимающихся физической культурой и спортом.
2. Характеристика спортивной команды.
3. Руководство на уроках физической культуры и в спорте.
4. Особенности массовых физкультурных мероприятий в школе.

**Основные понятия:** спортивная и физкультурная группа, руководство и лидерство в группе, формальная и неформальная структура группы, спортивная команда.

#### **Задания:**

1. Просмотр и анализ видеороликов по теме занятия.
2. Анализ публикаций по проблеме женского лидерства.
3. Тест на определение лидерских качеств.

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.

3. Кухтова, Н.В. Психология физической культуры и спорта: Схемы и таблицы / Н.В. Кухтова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 88 с.

4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

5. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998 – 335 с.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

### **Тема 7 «ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

#### **Содержание:**

1. Диагностика конфликтного поведения в системе «учитель-ученик», «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен».
2. Выявление факторов влияющих на возникновение конфликта.
3. Приемы выхода из конфликтных ситуаций.
4. Анализ влияния конфликта на эффективность деятельности.

**Основные понятия:** конфликт, конфликтная ситуация, конфликтогены, причины конфликтов в спорте, управление конфликтом.

#### **Задания:**

1. Тест «Конфликтная ли вы личность?»
2. Решение психологических задач.
3. Проигрывание конфликтных ситуаций.
4. Работа с карточками «Стратегии поведения в конфликте».

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.

3. Кухтова, Н.В. Психология физической культуры и спорта: Схемы и таблицы / Н.В. Кухтова. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2007. – 88 с.

4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.

6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **ТЕМА 11 «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ»**

#### **Содержание:**

1. Психологические факторы надежности спортсмена.
2. Готовность спортсмена к соревнованию.
3. Психологический настрой на соревнование.
4. Факторы влияющие на эффективность общей и специальной психологической подготовки.
5. Самовоспитание воли и самоподготовка волевых действий.

**Основные понятия:** психологическая подготовка, психическая готовность, общая и специальная психологическая подготовка, волевые качества личности.

#### **Задания:**

1. Приведите примеры отсутствия психологической готовности к соревнованию у известных вам спортсменов.
2. Напишите эссе на тему «Факторы, влияющие на эффективность общей и специальной психологической подготовки спортсмена».
3. Решите следующие психологические задачи [1].

**Задача 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.

**Задача 2.** *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 одного из игроков своей команды, который уже занял удобную позицию для совершения броска по корзине 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.

**Задача 3.** *Укажите, с недостаточным развитием какого волевого качества связан неуспех в следующих ситуациях.*

1. Баскетболист на вопрос, почему он в начале игры проявил вялость, ответил, что он вышел на площадку довольно бодрым, с большим удовольствием провел разминку, приступил к игре с бурным желанием победить, однако после начала игры не смог проявить себя: как будто бы почувствовал усталость, хотя это чувство не было похоже на настоящую усталость.

2. В Муратов (олимпийский чемпион по гимнастике) рассказывает: «Моя вера в силу и непоколебимость Чукарина была безгранична... Ни разу даже не зарождалась мысль о том, чтобы опередить Виктора. Самое большее, о чем я мечтаю, выходя с ним на соревнованиях, это как можно меньше отстать от него. Вспомню раз, когда мы вместе находились на помосте, я ощущал какую-то скованность, был чересчур осторожным».

**Задача 4.** *Какими психологическими особенностями личности спортсмена можно объяснить эти данные?*

«Оказывается, что чем моложе спортсмены и чем ниже их спортивные разряды, тем большее количество у них мотивов, которые побуждают их заниматься тяжелой атлетикой. Например, у тяжелоатлетов-новичков в среднем один спортсмен руководствуется почти шестью мотивами, в то время как для кандидатов в мастера спорта в среднем достаточно четырех мотивов,

в группе ветеранов спорта среднее количество мотивов на одного человека еще снижается...

Было замечено, что наиболее яркие представители этой категории спортсменов, как правило, руководствуются только одним или двумя мотивами».

**Задача 5.** Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности: 1) тип спортивной направленности; 2) тип физкультурно-оздоровительной направленности; 3) тип полуспортивной направленности; 4) тип издвигной или противоречивой направленности. Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в то же время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества.

Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

**Задача 6.** 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.

**Задача 7.** *О каких индивидуальных психологических свойствах личности (способности, темпераменте, характере) идет речь в данном отрывке?*

«Ты, - говорят мне, - Славка, какой-то одержимый... Да, я был одержим мечтой стать классным гонщиком. В те годы рядом со мной рождалось много ребят. Были среди них и повыше меня, и покрепче, и много физически одаренней. Но одни из них не выдерживали нагрузок, другие - бремя жестокого режима. А я вот остался, когда никто из специалистов и не пророчил мне высоких скоростей.

Никто, за исключением Павла Константиновича Колчина. "Только труд и еще труд - до седьмого пота, до конечной стадии усталости может совершить чудеса. Когда мои коллеги, показывая мне того или иного новичка, говорят, что он талантлив, я этому не придаю никакого значения. Лишь проверив его в деле, я могу сказать - стоит ли он чего-либо или не стоит"».

#### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: метод. пособие / под общ. ред. В.А. Курашвили. – М.: Издательство "Медиа Паблик Проект" 2008. - 114с.
4. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 270с.
6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **ТЕМА 12 «ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

### **Содержание:**

1. Диагностика психических состояний.
2. Характеристика и интерпретация результатов диагностики психических состояний.
3. Составление карты психических состояний.

**Основные понятия:** психические состояния, психическое напряжение и перенапряжение, стресс, утомление, монотония, тревога, стартовый апатия, фрустрация.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний.
3. Пути предотвращения и средства регуляции психических состояний спортсмена.
4. Состояния «угроза отказа», «мертвая точка», монотония, психическое пресыщение, их признаки, меры профилактики и коррекции.
5. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, его признаки и механизмы возникновения.
6. Проявление агрессии в спортивной деятельности.
7. «Синдром выгорания» спортсменов.
8. «Синдром выгорания» тренеров и учителей физической культуры.
9. Профилактика эмоционального выгорания у тренеров и учителей физической культуры.

### **Литература:**

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений/ под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смолещевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.
4. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

### **ТЕМА 13 «ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ»**

### **Содержание:**

1. Цели и задачи соревнования.

2. Мотивация и уровень притязаний в индивидуальных и командных видах спорта.
3. Соревнование как фактор формирования личности спортсмена.
4. Особенности планирования психологической подготовки спортсменов.

**Основные понятия:** спортивное соревнование, общая и специальная психологическая подготовка, планирование психологической подготовки спортсменов.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Психологические особенности спортивного соревнования.
2. Понятие стресса, его виды.
3. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
4. Соревновательные состояния спортсменов.
5. Психологические особенности спортивных эмоций (по О.А.Черниковой).
6. Послесоревновательные состояния спортсменов.
7. Психофармакология в физической культуре и спорте.

**Литература:**

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2010. – 351 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учебных заведений/ под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: ОмГУФК, 2007. – 270 с.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.
4. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.Т. Улд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

### ТЕМА 14 «ОСНОВЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ»

**Содержание:**

1. Специальные и общие способности в физической культуре и спорте.
2. Критерии профессиональной пригодности в физкультуре и спорте.
3. Диагностика общих и специальных способностей занимающихся спортом.
4. Рекомендации по результатам диагностики психологических способностей.
5. Практика психологического отбора.

**Основные понятия:** психодиагностика, методики, методы, тесты.

### **Задания:**

1. Проведение психодиагностических методик, направленных на изучение общих и специальных способностей личности, занимающейся спортом.
2. Обработка полученных данных.
3. Составление рекомендаций по результатам диагностики

### **Литература:**

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартынов. – М.: Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
4. Психология: учеб. пособие для уча-ся уч-щц олимпийского резерва. – Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. – 141 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. – 570с.
6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

## РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### Вопросы к зачету по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

ПФК - Психология физической культуры.

ПС – Психология спорта.

ФК – физическая культура.

1. Предмет, цели, задачи ПФК и ПС.
2. Мотивы выбора спорта и занятий им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
3. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.
4. Внутренняя и внешняя мотивация занятий ФК и спортом.
5. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся ФК и спортом.
6. Способности, необходимые учителю ФК.
7. Авторитет учителя ФК и тренера. Психологические факторы, влияющие на его формирование.
8. Стили руководства учителя ФК и тренера.
9. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
10. Компоненты структуры личности, занимающейся физической культурой и спортом.
11. Психологические закономерности формирования двигательных умений и навыков.
12. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
13. Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
14. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
15. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
16. Психологические проблемы детского спорта.
17. Психическое развитие детей в процессе занятий спортом.
18. Специальные способности и профессиональная пригодность при отборе спортсменов.
19. Психологические причины пропусков учащимися уроков ФК.
20. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий ФК.
21. Социально-психологические особенности спортивной группы.
22. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.

23. Виды и характер межличностных отношений субъектов спортивной деятельности.
24. Психологическая совместимость и сплоченность спортивной группы.
25. Психологический климат спортивной команды.
26. Причины, условия и пути разрешения конфликтов в спортивной группе.
27. Причины конфликтов в системе «учитель – ученик», «тренер – спортсмен».
28. Правила поведения учителя (тренера) в конфликте.
29. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
30. Пути предотвращения и средства регуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена.
31. Проявление агрессии в спортивной деятельности.
32. Стресс в спортивной деятельности.
33. «Синдром выгорания» спортсменов.
34. Эмоциональное выгорание тренеров и учителей ФК и профилактика.
35. Психологические особенности спортивной соревновательности.
36. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
37. Соревновательные состояния спортсменов.
38. Послесоревновательные состояния спортсменов.
39. Психология спортивной травмы.
40. Психологические основы диалога в спорте.
41. Характеристика методов психорегуляции в спорте.
42. Психологические механизмы воспитания в процессе занятий ФК и спортом.
43. Психологическая подготовка в спортивной деятельности.
44. Учет закономерностей познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления) при организации обучения на уроках ФК.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ В.В. Шлыков

\_\_\_\_\_ 2014 г.

Регистрационный № \_\_\_\_\_ Д \_\_\_\_\_ /р.

### ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной  
дисциплине для специальности  
1 - 03 02 Физическая культура

Кафедра психологии

Курс 2

Семестр 3, 4

Лекции 28 ч. + 4 ч. УСРС

Практические (семинарские)  
занятия 18 ч. + 4 ч. УСРС

Зачет 3,4 семестр

Аудиторных часов по учебной  
дисциплине 54

Всего часов по учебной  
дисциплине 90

Форма получения  
высшего образования -  
дневная, заочная

Составили М.Ф. Бакунович, кандидат психологических наук, доцент  
Н.Н. Поплавский, старший преподаватель

2014 г.

Учебная программа составлена на основе учебной программы учреждения высшего образования «Психология физического воспитания и спорта», регистрационный № УД 16-№ 25-2014/ баз. от 04.05.2014г.

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры психологии протокол № 14 от 13.05.2014 г.

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Закулович М.Ф.

Одобрена и рекомендована к утверждению научно-методической комиссией кафедры психологии протокол № 5 от 14.05.2014 г.

Председатель научно-методической  
комиссии кафедры  
\_\_\_\_\_ Месникович С.А.

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического  
управления БГПУ  
\_\_\_\_\_ Шкнай Г.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность изучения учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта»

Психологические знания и умения являются структурным компонентом профессиональной компетентности специалиста в области физической культуры и спорта. Систематическое изучение психологии студентами, обучающимися по специальности 1-03 02 01 Физическая культура, способствует расширению и углублению психологических знаний и умений, пониманию общих, индивидуальных и возрастных закономерностей развития психики детей и взрослых, создает основу для формирования теоретической, практической и психологической готовности к профессиональной деятельности. Знание условий и механизмов становления и совершенствования личности на разных этапах онтогенеза помогает не только следовать логике этих условий, но специально создавать и организовывать данные условия в образовательном процессе, что способствует повышению эффективности взаимодействия.

Изучение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» необходимо для того чтобы студенты овладели системой знаний, умений и навыков, необходимых будущим учителям физической культуры. Роль и значение определяется не только необходимостью подготовки высококвалифицированных педагогов и специалистов-профессионалов в области физической культуры и спорта.

Как специализированная прикладная учебная дисциплина она тесно связана с предметами психолого-педагогического цикла, а также с теорией и методикой физического воспитания. Структура программы исходит из психологического анализа педагогической деятельности учителя физической культуры. Физическая культура в школе, решая образовательные и оздоровительные задачи, неразрывно связана со спортивной деятельностью. В связи с этим тесно связан раздел «Психология спорта».

Изучение учебной дисциплины «Психология физической культуры и спорта» способствует формированию системы общих представлений о закономерностях, свойствах и механизмах психики в ситуации занятий физической культурой и спортом, способствует формированию системы представлений об особенностях социального влияния, социальных отношений, закономерностях развития и поведения человека в ситуации занятий физической культурой, способствует формированию системы представлений о закономерностях и динамике психического развития личности, о психологических особенностях интеллектуального и личностного развития человека в условиях тренировочного и соревновательного процесса как основы для проектирования и построения развивающей образовательной среды. Данная учебная дисциплина является определяющей для развития профессионального сознания и социально-личностных компетенций специалиста в области физической культуры и спорта.

## Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель учебной дисциплины:** формирование у студентов системы представлений о сущности, строении, закономерностях функционирования и развития психики человека, условиях и факторах формирования личностных и субъектных качеств; развитие умения анализировать познавательную деятельность, особенности личности учащихся в социальном контексте как основы профессиональной и социально-личностной компетентности; формирование психологической культуры, профессионального сознания и самосознания будущих педагогов.

### Задачи учебной дисциплины:

- освоение системы представлений о психических процессах, свойствах и состояниях, качествах личности, специфике их проявлений на разных возрастных этапах, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, а также о способах и формах их организации и изменения в образовательном процессе;
- формирование обобщенных умений применять теоретические знания по психологии, исследовательские методы для решения задач профессиональной педагогической деятельности (анализ и интерпретация поведения школьников в контексте возрастных особенностей развития психики, особенностей организации и управления учебной деятельностью, механизмов и закономерностей обучения и воспитания, их влияния на интеллектуальное и личностное развитие учащихся и др.);
- освоение способов системного и сравнительного анализа, форм продуктивного, критического мышления; развитие умений самопознания и рефлексии деятельности; формирование мотивации к саморазвитию, самообразованию и эффективной самореализации.

### Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- основные понятия и категории, базовые положения общей, социальной, возрастной и педагогической психологии, в том числе, современные концепции, методы и дискуссионные вопросы;
- характеристики психических процессов, свойств и состояний, качества личности, специфику их проявлений на разных возрастных этапах, в межличностных и социальных взаимодействиях на уровне индивида, группы, способы и формы их организации и изменения в образовательном процессе;
- психологическую сущность обучения и воспитания, основу и особенности психологического подхода к рассмотрению проблем образования и воспитания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- применять базовые научно-теоретические знания по психологии для решения теоретических и практических задач профессиональной деятельности, осуществлять учебно-исследовательскую деятельность;

– управлять учебно-познавательной, научно-исследовательской деятельностью обучающихся, оценивать их учебные достижения, уровни воспитанности и развития;

– эффективно реализовывать ценностно-рефлексивную деятельность с воспитанниками и родителями, осуществлять профилактику девиантного поведения подростков;

– осуществлять самообразование и самосовершенствование профессиональной деятельности.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть:**

– исследовательскими навыками;

– навыками устной и письменной коммуникации;

– приемами управления учебно-познавательной научно-исследовательской деятельностью учащихся.

### **Структура содержания учебной дисциплины**

Дисциплина рассчитана на 90 часов, из них: 34 аудиторных часа, 32 часа лекционных, 22 часа семинарских. Для студентов очной формы получения образования дисциплина рассчитана на 90 часов, из них: 12 аудиторных часов, 8 часов лекционных, 4 часа семинарских. Форма контроля – зачет.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Цель и задачи курса. Роль дисциплины в формировании учителя физической культуры. Место психологии физической культуры в системе наук и связь ее с другими науками. Педагогическая направленность психологии физической культуры и спорта.

Связь психологии физического воспитания с другими предметами школьной программы. Значение курса в культурном, педагогическом, психологическом и социальном развитии школьника.

Предмет психологии физической культуры и спорта. Цель и задачи курса. Роль дисциплины в формировании качеств учителя, тренера. Особенности спортивной деятельности. Экстремальность тренировочного и соревновательного процесса. Психологическая систематика видов спорта.

Связь психологии спорта с другими сторонами подготовки спортсмена. История развития спортивной психологии.

### ТЕМА 2. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Природа и место потребностей в психической организации человека. Виды потребностей. Потребности и их удовлетворение в процессе занятий на уроке физической культуры и в процессе тренировки. Индивидуальные и командные потребности. Мотивы занятий физической культурой и спортом. Виды мотивов. Факторы, обуславливающие потребности и мотивы. Сила мотивации и успешность деятельности. Активизация деятельности на уроках физической культуры и спортивных тренировках.

Понятие активизации и ее разновидности. Критерии активизации. Взаимосвязь активизации с мотивами и потребностями учащихся на уроках физической культуры и спортивных тренировках. Понятие активизации и ее разновидности. Взаимосвязь активизации с мотивами и потребностями учащихся на уроках физической культуры и спортивных тренировках. Соотношение внешней и внутренней мотивации в спорте. Объективные и субъективные факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках физической культуры и тренировок. Половые различия в мотивации занятий физической культурой и спортом.

### ТЕМА 3. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТРЕНЕРА

Понятие личности. Характеристика основных направлений в исследовании личности. Деятельность учителя физической культуры.

Личностные качества учителя физкультуры и тренера. Способности, необходимые учителю физической культуры. Умения учителя физической культуры. Факторы, способствующие формированию личности ученика школы, спортсмена, тренера. Авторитет учителя и тренера. Стили

деятельности учителя физической культуры и тренера. Психологические особенности тренерской деятельности. Профессионально значимые личностные качества тренера.

Факторы, способствующие росту авторитета и его падению. Зависимость авторитета от личностных качеств учителя физической культуры и тренера и характера его деятельности.

#### **ТЕМА 4. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Понятие о личности и подходы к ее изучению в спортивной психологии. Личностные качества ученика и спортсмена. Ученик как субъект учебной деятельности. Мотивационная сфера школьника. Самоосознание и самооценка школьника. Эмоционально-волевая сфера школьника в процессе занятий физической культурой и спортом. Типические особенности личности школьников. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Индивидуально-типологические особенности личности спортсмена. Личностные качества спортсменов, проявляющиеся в экстремальных условиях соревнований. Факторы, способствующие формированию личности школьника и спортсмена.

#### **ТЕМА 5. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ГРУППЫ**

Понятия спортивная группа, спортивная команда, спортивный коллектив и пути их формирования. Психологическая структура спортивной группы. Психологические процессы, происходящие в спортивных группах, командах, коллективах. Зависимость результативности деятельности от процессов, происходящих в группах, командах, коллективах. Понятие спортивной команды.

Влияние объективных и субъективных факторов на психологические процессы в группах. Динамические процессы в спортивной группе. Руководство и лидерство в спорте. Роль тренера в регуляции психологических процессов групп и команд. Зависимость эффективности коллектива от стадии его развития.

#### **ТЕМА 6. ОБЩЕНИЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Психологические основы общения в спорте. Успешность спортивной деятельности и общения. Средства общения учителя физической культуры и тренера с учениками. Факторы, влияющие на эффективность педагогического общения. Формирование умений общения. Формы воздействий учителя физической культуры и тренера на учеников. Барьеры общения. Понятие межличностные отношения. Природа возникновения межличностных отношений. Виды и характер межличностных отношений. Восприятие и понимание партнеров в системе межличностных отношений. Психологическая совместимость по «горизонтам» и «вертикали» на

эффективность спортивной деятельности. Факторы, обуславливающие межличностные отношения. Пути формирования межличностных отношений.

Психологическая совместимость в межличностных отношениях по «вертикали» и «горизонтам».

## **ТЕМА 7. ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Понятие конфликта и конфликтной ситуации. Конфликты в межличностных отношениях и их влияние на структуру отношений. Типы конфликтов. Причины и условия возникновения конфликтов по «горизонтали» и «вертикали» на уроках физической культуры, спортивных тренировках и соревнованиях. Поведение учителя, тренера, учеников и спортсменов в конфликте. Фазы развития конфликта и выходы из него. Влияние конфликта на степень эффективности спортивной деятельности. Управление учителем (тренером) конфликтом между учениками.

Психическое состояние спортсменов и тренера в период конфликта. Постконфликтное состояние. Влияние конфликта на межличностные отношения в команде. Пути и средства разрешения конфликтов.

## **ТЕМА 8. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ОБУЧЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Обучение в структуре физической культуры и спорта. Учет психомоторных факторов развития личности в процессе обучения. Психологические теории построения и управления двигательным действием. Предпосылки к обучению спортивным упражнениям. Функции преподавателя в процессе обучения движением. Психология формирования двигательных навыков. Кривая упражнений в двигательном навыке. Устойчивость и переделка навыков. Учет индивидуальных особенностей при обучении спортивным действиям.

## **ТЕМА 9. ПСИХОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Психологическое понятие воспитания. Цели воспитания. Средства воспитания. Механизмы воспитания. Теории воспитания. Социально-психологические аспекты воспитания. Особенности воспитания в процессе физической культуры и спорта. Факторы, обуславливающие степень воспитания и воспитанности. Связь процесса воспитания с другими процессами, участвующими в формировании личности.

Воспитательный процесс в развитии личности. Особенности воспитания в условиях спортивной деятельности.

## **ТЕМА 10. ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ. ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО СПОРТА**

Развитие психических процессов детей на занятиях физической культуры и спорта. Двигательная активность как важное условие развития личности. Основные психологические проблемы детского спорта развития детей. Классификация трудностей юных спортсменов. Психологический аспект спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. Мотивация в детском спорте. Кризис начала спортивной специализации. Роль родителей и тренеров на начальном этапе спортивной карьеры. Гармоничность и дисгармоничность развития личности детей обусловленные занятиями спортом.

## **ТЕМА 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ. ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Виды психологической подготовки спортсменов. Общая и специальная психологическая подготовка. Периоды психологической подготовки и их задачи. Факторы влияющие на психологическую подготовку. Основные направления психологической подготовки в спорте: социализация личности, коррекция динамики усталости, снятие избыточного напряжения, обучение приемам регуляции психических состояний спортсменов.

Понятие воли. Формирование и развитие волевых качеств. Волевая подготовка – важнейшая часть психологической подготовки. Препятствия и трудности как средства воспитания воли. Структура волевых качеств спортсмена. Общее и социализированное развитие волевых качеств. Самовоспитание воли. Роль воли в достижении спортивных результатов.

Индивидуальные и командные признаки проявления волевых качеств. Волевые качества в условиях тренировок и соревнований. Измерение волевых качеств.

## **ТЕМА 12. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ РЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе. Понятие психологического напряжения, эмоциональной и волевой регуляции, стадиях психического перенапряжения. Стресс, беспокойство, тревога и другие негативные состояния. Структура и методы психической регуляции в спорте высших достижений. Основы психорегуляции в спорте. Методы психорегуляции по В. М. Мельникову: гетерорегуляционные, ауторегуляционные.

Методы ментального тренинга в спорте: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, мысленная репетиция, ментальный имаготренинг, психотренинг волевого внимания и др.

Обучение элементарным приемам психорегуляции на занятиях физической культурой. Психорегуляция в детском спорте.

Психические состояния на тренировках. Предсоревновательные психические состояния: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия. Основные причины динамики предсоревновательного психического напряжения: значимость соревнований, состав участников соревнований, организация соревнований, поведение

окружающих спортсмена людей (особенно тренера), индивидуальные психологические особенности, особенности вида спорта и соревновательного упражнения, психологический климат в коллективе.

Регуляция психических состояний тренером. Психологические аспекты травматизации и восстановления спортсменов. Психорегуляция фрустрационных состояний и агрессии. Диагностика состояний.

### **ТЕМА 13. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОГО СОРЕВНОВАНИЯ**

Соревнование, как специфический вид спортивной деятельности. Цели и задачи соревнования. Мотивация и уровень притязаний в индивидуальных и командных видах спорта. Стремление к лидерству и соперничеству.

Соревнование, как фактор формирования личности спортсмена. Индивидуальное и командное поведение в условиях соревнований. Психическое состояние и поведение спортсменов в условиях соревнований. Приемы и методы регуляции психических состояний на соревнованиях и после.

Содержание и способы психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Особенности планирования психологической подготовки спортсменов: учет возраста, уровня спортивного мастерства, выбор адекватных средств обучения и воспитания, средств психодиагностики, и психогигиены. Методы и средства направленные на формирование эмоциональной устойчивости спортсмена к экстремальным ситуациям соревновательного характера.

Роль тренера на соревнованиях. Самоподготовка и самонастройка спортсмена в условиях соревнований. Переживание успехов и неудач отдельными спортсменами и командами в момент и после соревнований.

### **ТЕМА 14. ОСНОВЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В СПОРТЕ**

Основные методы диагностики в спорте: метод наблюдения, опроса, беседы, тестов, эксперимента.

Изучение структурных компонентов личности спортсмена: психодиагностическая карта личности по К.К. Платонову. Исследование общественной направленности, личностной тревоги и уровня притязаний. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка. Исследование личности спортсмена в системе общественных отношений. Применение в психодиагностики психологическом спортивном отборе.

### **ТЕМА 15. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ**

Понятие о карьере. Типы карьеры. Подходы к объяснению выбора личностью спортивной карьеры. Особенности профессионального самоопределения спортсменов. Этапы спортивной карьеры. Механизмы карьерного процесса. Кризисы спортивной карьеры и причины ее прерывания. Половые (гендерные) особенности спортивной карьеры. Монографический

метод изучения спортивно-профессиональной карьеры. Акмеологические факторы динамики и успешности профессиональной карьеры спортсменов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Перечень основной и дополнительной литературы

#### Основная:

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. М.: Academia, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лань, 2010. – 351 с.
3. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2005. – 96 с.
4. Марищук, Л.В. Психология физической подготовки и спорта / Л.В. Марищук. – СПб.: Питер, 2005. – 118 с.
5. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
6. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

#### Дополнительная:

1. Веракса А.Н., Социально-психологические аспекты работы спортивного психолога и тренера с командой / А.Н. Веракса, С.В. Леонов // Социальная психология и общество. – 2011. – № 2. – С. 111-122.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 372 с.
3. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 172 с.
4. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта/ Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2005. – 126 с.
4. Коррекционная программа для снятия психоэмоционального напряжения (на основе биологической обратной связи): практическое пособие / Под ред. А.И. Бондарь и др. – Минск: НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2014. – 18 с.
5. Кузьменко, Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – "Физическая культура" / Г. А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2010. – 558 с.
6. Ложкин, Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие / Г. В. Ложкин. – Київ: Освіта України, 2011. – 483 с.

7. Марищук, Л.В. Психология спорта / Л.В. Марищук. – Мн.: Народная асвета, 2006. – 115 с.

8. Марищук, Л.В. Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовке/ Л.В. Марищук, С.А. Гайдук. – Мн.: Народная асвета, 2007. – 123 с.

9. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: метод. рекомендации / Е.В. Мельник, Е.В. Силич, Н.В. Кухтова; Мин. Обр. з. РБ, ГО "Витебский государственный университет им. П. М. Машерова", Ин-т повышения квалификации и переподготовки кадров ВГУ им. П. М. Машерова. – Витебск: ВГУ, 2014. – 55 с.

Публикации сотрудников кафедры психологии:

10. Бакунович, М.Ф., Психологические особенности самоуправления учащихся спортивных школ / М.Ф. Бакунович, Н.Л. Станкевич // Мир спорта. – №3. – 2012. – С.51-54.

11. Полещук, Ю.А. Проявления «эмоционального выгорания» в контексте физического и психического здоровья студентов / Ю.А. Полещук, А.Ф. Салычиц // Здоровье студенческой молодежи: организация физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка; редкол. М.М. Крушалевиц, Н.Г. Соловьева, А.Р.Борисевич (отв. ред.) и др. – Минск: БГПУ, 2014. – С. 158-160.

12. Полещук Ю.А. Некоторые личностные особенности спортсмена в системе отношений «тренер-спортсмен» / Е.С. Булышко, Ю.А. Полещук // Сборник научных работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2013» / редкол. : А. И. Жук (ред.) [и др.]. – Минск: Изд. Центр БГУ, 2014. – С. 418-419.

13. Полещук, Ю. А. Формирование здорового образа жизни как одно из направлений воспитательной работы с учащейся молодежью / Ю.А. Полещук, А.Ф. Салычиц // П.границная безопасность: теория и практика: материалы международной науч.-практ. конф. В 3 ч. Ч. 1 / редкол.: В. Ф. Качуринский [и др.] – Минск: ГУО «ИПС РБ», 2014. – С. 277-278.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(дневная форма получения образования)

№	Название раздела, темы	Всего	Лекции	Практические, семинарские	КС
1	2	3	4	5	6
1	Предмет психологии физической культуры и спорта	2	2		
2	Мотивация занятий физической культурой и спортом	6	2	2	2
3	Психология личности учителя физической культуры и тренера	4	2	2	
4	Психология личности занимающейся физической культурой и спортом	4	2	2	
5	Психология спортивной группы.	4	2	2	
6	Общение и межличностные отношения в учебно-тренировочной деятельности	4	2		2
7	Психология конфликтов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	4	2	2	
8	Психологические вопросы обучения на уроках физической культуры и спортивной тренировки	2	2		
9	Психология воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом	2	2		
10	Психическое развитие детей и занятия физической культурой. Психология детского спорта	4	2		2
11	Психологическая подготовка в спорте. Волевая подготовка спортсменов	4	2	2	
12	Психическое состояние и их регуляция в спортивной деятельности	6	2	2	2
13	Психология спортивного соревнования	4	2	2	
14	Основы психодиагностики в спорте	2		2	
15	Психология спортивной карьеры	2	2		
	<b>Всего</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>8</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
(заочная форма получения образования)

№	Название раздела, темы	Всего	Лекции	Практические, семинарские
1	2	3	4	5
1	Предмет психологии физического воспитания и спорта	2	2	
2	Потребности и мотивы двигательной активности. Активизация деятельности на уроках физической культуры и спортивных тренировках	2	2	
3	Психологическая характеристика личности учителя и тренера, школьника и спортсмена. Авторитет учителя и тренера	4	2	2
4	Общение и межличностные отношения в спортивной деятельности	4	2	2
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

## ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Учебным планом дисциплины «Психология физической культуры и спорта» для студентов предусматривается управляемая самостоятельная работа в объеме 4 часов лекционных занятий, 4 часов семинарских занятий.

**Задание 1.** Рекомендуемая тема лекционных занятий в соответствии с примерным тематическим планом:

Тема 2. Мотивация занятий физической культурой и спортом. – 2 часа.

Рассматриваемые вопросы:

1. Понятие активизации и ее разновидности.
2. Объективные и субъективные факторы, обуславливающие активность учащихся на уроках и тренировках.
3. Влияние мотивов и потребностей на межличностные отношения в системе «тренер-спортсмен», «учитель-ученик».

Литература для подготовки:

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. М.: Academia, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер:Лидер, 2010. – 351 с.
3. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

Форма контроля знаний: проверка выполнения письменного задания.

Тема 1. Психические состояния и их регуляция в спортивной деятельности. – 2 часа.

Рассматриваемые вопросы:

1. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.
2. Стадии психического перенапряжения.
3. Предсоревновательные психические состояния.

Литература для подготовки:

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. М.: Academia, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер:Лидер, 2010. – 351 с.
3. Коррекционная программа для снятия психоэмоционального напряжения (на основе биологической обратной связи) : практическое пособие / Под ред. А. И. Бондарь и др. – Минск: НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь, 2014. – 18 с.

4. Кузьменко, Г.А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – "Физическая культура" / Г. А. Кузьменко. – Москва: Советский спорт, 2010. – 558 с.

5. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

Форма контроля знаний: проверка выполнения письменного задания.

**Задание 2.** Рекомендуемая тема семинарских занятий:

Тема 6. Общение и межличностные отношения в спортивной деятельности. – 2 часа.

Рассматриваемые вопросы:

1. Диагностика межличностных отношений.
2. Обучение интерпретации полученных в результате диагностики МО данных.
3. Рекомендации по совершенствованию межличностных отношений и формированию необходимых отношений для каждой конкретной ситуации.

Литература для подготовки:

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. М.: Academia, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер:Лидер, 2010. – 351 с.
3. Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта / Ю.А. Коломейцев. – Мн.: БГПУ, 2005. – 96 с.

Форма контроля знаний: проверка выполнения письменного задания.

Тема 10. Психическое развитие детей и занятия физической культурой. Психология детского спорта. – 2 часа.

Рассматриваемые вопросы:

1. Развитие эмоций и чувств детей занимающихся спортом.
2. Развитие умения управлять эмоциональным состоянием.
3. Развитие внимательности на уроках физической культуры.
4. Развитие самооценки и уровня притязаний
5. Психологические особенности развития детей занимающихся спортом.

Литература для подготовки:

1. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев. М.: Academia, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер:Лидер, 2010. – 351 с.
3. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.

4. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / Под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.

Форма контроля знаний: проверка выполнения письменного задания.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- оценка решения типовых заданий;
- письменные контрольные работы;
- устный опрос во время занятий;
- оценка рефератов по отдельным разделам дисциплины с использованием монографической и периодической литературы;
- зачет.

**Темы рефератов по дисциплине  
«Психология физической культуры и спорта»**

1. Мотивы выбора спорта и занятий им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
2. Характеристика занятий физической культурой на разных стадиях спортивного мастерства.
3. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.
4. Психологические факторы, связанные с выбором молодых спортсменов.
5. Пути предотвращения и средства регуляции психических состояний спортсмена.
6. Психическое напряжение и перенапряжение в учебно-тренировочном процессе, его признаки и механизмы возникновения.
7. Проявление агрессии в спортивной деятельности.
8. Профилактика эмоционального выгорания у тренеров и учителей физической культуры.
9. Эмоциональная сфера спортсменов.
10. Волевая сфера спортсменов.
11. Интеллектуальная сфера спортсменов.
12. Психомоторная сфера спортсменов.
13. Индивидуально-типические особенности спортсменов.
14. Особенности воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.
15. Причины, условия и разрешения конфликтов в спортивной группе.
16. Психологические особенности спортивного соревнования.
17. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
18. Психологические особенности спортивных эмоций.
19. Психофармакология в физической культуре и спорте.
20. Психологическая совместимость и сплоченность спортивной группы.