

Л.В. Марищук, С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова

УДК 159.9(075)

ББК 88я73

М26

Рецензенты:

д-р психол. наук, проф., зав. каф. психологии БГПУ
им. Максима Танка **Ю.А. Коломейцев**;
канд. психол. наук, доц., зав. каф. общ. и соц. психологии
ГрГУ им. Янки Купалы **Б.П. Ковалев**;
канд. пед. наук, доц., зав. каф. теории
и методики физ. культуры БГУФК **М.П. Ступень**;
канд. пед. наук, зав. каф. педагогики БГУФК **А.В. Пищова**

ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

Допущено

*Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для студентов учреждений
высшего образования по специальностям
физической культуры, спорта и туризма*

Марищук, Л.В.

М26 Психология: учебное пособие / Л.В. Марищук,
С.Г. Ивашко, Т.В. Кузнецова; под науч. ред. Л.В. Марищук.
Минск : Тесей, 2013. — 774 с.
ISBN 978-985-463-511-8.

Пособие подготовлено в соответствии с типовой учебной программой для высших учебных заведений, утвержденной Министерством образования Республики Беларусь и базовой учебной программой по дисциплине «Психология», утвержденной Советом БГУФК.

Пособие включает 7 глав, из которых первые четыре традиционно представлены в учебниках по общей психологии, а пятая–седьмая («Психология общения и взаимодействия людей», «Психология развития», «Педагогическая психология») входят в них факультативно.

Текст иллюстрирован рисунками и таблицами. Каждая глава завершается кратким резюме и вопросами для самоконтроля (ключи представлены в конце пособия).

Рекомендуется для студентов высших учебных заведений, магистрантов, аспирантов, преподавателей и лиц, интересующихся проблемами психологии.

УДК 159.9(075)
ББК 88я73

Минск
«Тесей»
2013

ISBN 978-985-463-511-8

© Марищук Л.В., Ивашко С.Г.,
Кузнецова Т.В., 2013
© ООО «Тесей», 2013

6. Охарактеризуйте виды памяти, классифицируйте образную память по модальностям.
7. Охарактеризуйте виды и функции представлений.
8. Что такое чувственное познание?
9. Охарактеризуйте виды мышления.
10. Какие формы и операции мыслительной деятельности Вы знаете?
11. Охарактеризуйте виды и приемы воображения.
12. В чем различие между представлениями и воображением?
13. Дифференцируйте понятия «язык» и «речь».
14. Охарактеризуйте виды и свойства речи.
15. Что такое внимание, его функции?
16. Охарактеризуйте виды и свойства внимания.
17. В чем суть трехмерной теории эмоций В. Вундта. Раскройте функции эмоций.
18. Какие виды чувств Вы знаете? В чем различие эмоций и чувств?
19. Чем отличается простое волевое действие от сложного?
20. Охарактеризуйте волевые качества и способы их формирования?
21. Что такое психическое состояние? Каковы их виды?
22. Охарактеризуйте стресс. Что такое минимизация?

ГЛАВА 4 ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Понятие о строении деятельности

4.1.1. Понятие о деятельности и ее целях

Психологическая теория деятельности была создана в советской психологии в 20-х – начале 30-х годов XX в. и развивалась около 50 лет советскими психологами: С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, А.Р. Лурией, А.В. Запорожцем, П.Я. Гальпериным.

Первым выделил деятельность в особую, ни к каким другим формам жизни не сводимую категорию русский психолог М.Я. Басов.

Использование категории деятельности – отличительная черта отечественной психологии.

Деятельность – специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого человека.

Деятельность человека носит общественный, преобразующий характер и не сводится к простому удовлетворению потребностей, в значительной степени определяясь целями и требованиями общества.

Проблема деятельности органически связана с проблемой личности и сознания. Эти три категории в психологии выступают в качестве трех основных принципов психологии (см. *Принципы психологии*). Личность и формируется, и проявляется в деятельности. Деятельность – это процесс взаимодействия человека с миром, но процесс не пассивный, а активный и сознательно регулируемый личностью.

Деятельность человека проявляется и продолжается в его творениях, она носит продуктивный, а не только потребительский характер.

Творческий характер человеческой деятельности проявляется в том, что благодаря ей он выходит за пределы своей природной

ограниченности, т.е. превосходит свои же генотипически обусловленные возможности. Вследствие продуктивного, творческого характера деятельности человек создал знаковые системы, орудия воздействия на окружающий его мир и самого себя, материальную и духовную культуру. Исторический прогресс, имевший место за последние несколько десятков тысяч лет, обязан своим происхождением именно деятельности, совершенствовавшей биологическую природу людей.

Породив и продолжая совершенствовать предметы потребления, человек кроме способностей развивает свои потребности. Оказавшись связанными с предметами материальной и духовной культуры, потребности людей приобретают культурный характер.

Итак, принципиальные отличия **деятельности** человека от **активности** животных сводятся к следующему:

Социальная обусловленность. Человеческая деятельность в ее разнообразных формах и средствах реализации есть продукт общественно-исторического развития порождается и поддерживается искусственными потребностями, возникающими благодаря присвоению достижений культурно-исторического развития людей настоящего и предшествующих поколений. Это – потребности в познании (научном и художественном), творчестве, в нравственном самосовершенствовании и другие. Предметная деятельность людей с рождения им не дана. Она «задана» в культурном предназначении и способе использования окружающих предметов. Таковую деятельность необходимо формировать и развивать в обучении и воспитании. Активность животных вызвана естественными потребностями и выступает как результат их биологической эволюции.

Целенаправленность. Деятельность человека в отличие от инстинктов животных является сознательной. Люди всегда руководствуются сознательно поставленными целями, которые достигаются ими с помощью тщательно продуманных и испытанных средств или способов действия. Любая деятельность состоит из отдельных действий, объединенных единством цели и направленных на достижение результатов, запрограммированных этой целью.

Плановость деятельности. Деятельность – это не сумма отдельных действий или движений формы и способы организации

человеческой деятельности, связаны со сложными двигательными навыками и умениями, приобретенными в результате сознательно-целенаправленного организованного обучения, которого нет у животных. В любом виде деятельности все ее составляющие подчинены определенной системе, являются взаимосвязанными и осуществляются по осмысленному плану. Высшие животные решают двухфазные задачи для удовлетворения потребностей, носящих более или менее стабильный характер и ограниченных в основном биологическими нуждами.

Предметность. Деятельность человека связана с предметами материальной и духовной культуры, которые используются им или в качестве инструментов, или в качестве предметов удовлетворения потребностей, или средств собственного развития. Для животных человеческие орудия и средства удовлетворения потребностей как таковые не существуют.

Субъектность. Деятельность обусловлена личностными характеристиками человека и преобразует его самого, его способности, потребности, условия жизни. Активность животных практически ничего не меняет ни в них самих, ни во внешних условиях их жизни.

Творчество. Деятельность человека носит продуктивный, творческий, созидательный характер: он больше создает, чем потребляет. Человек в процессе выполнения деятельности преобразует и самого себя. Активность животных имеет потребительскую основу, она в результате ничего нового, по сравнению с тем, что дано природой, не производит и не создает.

Деятельность отличается не только от **активности**, но и от **поведения**.

- поведение не всегда целенаправленно и может быть импульсивным, а деятельность всегда целенаправленна;
- поведение не предполагает создания определенного продукта, а деятельность нацелена на создание некоторого продукта;
- поведение носит зачастую пассивный характер, деятельность всегда активна;
- поведение может быть импульсивным, деятельность произвольна;
- поведение может быть спонтанно, деятельность организована;
- поведение может быть хаотично, деятельность систематизирована.

Различают две формы деятельности: **внешнюю** (практическую, предметную, видимую для других людей) и **внутреннюю** (психическую: гностическую – перцептивную, мнемическую, имагинативную, мыслительную; эмоциональную и волевою). Долгое время психология занималась исключительно внутренней деятельностью. Считалось, что внешняя деятельность лишь выражала внутреннюю (или «деятельность сознания»). Потребовалось много времени, чтобы прийти к выводу о том, что обе эти формы деятельности представляют собой общность, через которую человек взаимодействует с окружающим его миром. Обе формы имеют принципиально одинаковое строение, т.е. побуждаются потребностями и мотивами, сопровождаются переживаниями и направляются целями. Внутреннюю деятельность отличает от внешней лишь то, что в нее включены не реальные предметы, а их психические образы; результаты внутренней деятельности также выражены в идеальной форме (образе), который может стать или не стать реальным продуктом.

Единство этих двух форм деятельности проявляется и в их взаимных переходах через процессы **интериоризации** и **экстериоризации**.

Процесс **интериоризации** выражает способность психики оперировать образами предметов и явлений, которые в данный момент отсутствуют в поле зрения человека. Такая способность появляется у человека благодаря его предыдущему опыту оперирования с предметами, познанию закономерностей взаимосвязей между предметами и явлениями реального мира. В процессе оперирования с реальными предметами (внешняя деятельность) человек на практике осваивает опыт отношений с ними или, иными словами, формирует свой внутренний план деятельности с подобными предметами. Внешнее оперирование (или действие) **интериоризируется**, «**вращивается**» в психику человека, становится психическим (внутренним) действием.

Благодаря интериоризации человек может прогнозировать, предвидеть будущие явления и состояния объектов окружающего мира. Тонкий механизм интериоризации в психологии полностью не изучен. Но ясно одно, что внутренняя психическая деятельность есть результат интериоризации внешней физической деятельности.

Экстериоризация деятельности характеризует способность человека осуществлять внешние действия (операции), преобразуя сложившиеся на основе интериоризации внутренние закономерности, сформированный ранее внутренний идеальный план деятельности. **Экстериоризация** – воплощение предшествующего психического опыта в физические внешние действия. Таким образом, интериоризация и экстериоризация деятельности человека – это «улица с двусторонним движением», где происходит его реальная жизнь.

4.1.2. Психологическая структура деятельности

Деятельность – активное взаимодействие субъекта со средой, в котором он достигает сознательно поставленную цель, возникшую в результате появления у него определенной потребности.

С.Л. Рубинштейн в психологическую структуру включил: **мотив – цель – способ** (действия и операции), **результат**.

Основной функцией деятельности является развитие личности, что отражено в принципе развития личности в деятельности.

Психологический анализ деятельности, в том числе деятельности психической, позволяет охарактеризовать ее структурные элементы:

– **потребность** – отражение нужды организма или личности в чем-либо, источник активности личности;

– **мотив** – отражение потребностей, побуждение субъекта к деятельности;

– **цель** – прогнозируемый результат деятельности. Деятельность начинается с осознания объективной цели как отражаемого, ибо цель деятельности как психическое явление не зеркальна, а личностно переработана на основании определяющей роли потребностей конкретной личности;

– **способ** выполнения деятельности – действия и операции, с помощью которых реализуется деятельность;

– **результат** – идеальный продукт или «овеществленная» (А.Н. Леонтьев) материализованная цель.

Процесс деятельности начинается с постановки **цели** на основе **потребностей и мотивов** (или осознание человеком поставленной перед ним задачи). Основным компонентом деятельности

является действие, которое имеет свои: **цель, мотив, способ (операции) и результат.**

Согласно А.Н. Леонтьеву, деятельность – форма активности. Активность побуждается потребностью, то есть состоянием нужды в определенных условиях нормального функционирования индивида. Потребность не переживается как таковая – она представляется как переживание дискомфорта неудовлетворенности и проявляется в поисковой активности. В ходе поисков происходит встреча потребности с ее предметом, фиксация на предмете, который может ее удовлетворить. С момента «встречи» активность становится направленной, потребность опредмечивается – как потребность в чем-то конкретном, а не «вообще» – и становится мотивом, именно теперь можно говорить о деятельности. Она соотносится с мотивом: мотив – то, ради чего совершается деятельность, а деятельность – совокупность действий, которые вызываются мотивом. В результате мотивации определяется цель, которая будет выступать регулятором деятельности. **Цель** – это образ желаемого результата, который должен быть достигнут в ходе выполнения деятельности. Через характеристику цели можно характеризовать и деятельность. Цели чрезвычайно разнообразны и разномасштабны: есть крупные цели, которые членятся на более мелкие, частные цели. Цели, которые ставит перед собой человек, определяют **уровень его притязаний** (см. *Личность*). Уровень притязаний должен соответствовать высшим, но реальным возможностям человека; тогда это способствует мобилизации всех его сил и ведет к высоким достижениям. Низкий уровень притязаний не возбуждает у человека сколько-нибудь значительной активности, приучает к пассивности, приводит к тягостным переживаниям, «комплексу неполноценности» личности. Слишком высокий уровень притязаний, характерный для малоопытных или самоуверенных людей, также приводит к неприятным последствиям: цели не достигнуты, надежды, связанные с ними, терпят крах, человеком овладевает тяжелое эмоциональное состояние, называемое фрустрацией (см. *Психическое состояние*). Деятельность – совокупность действий, вызываемых мотивом. Таким образом, мотив и цель составляют главный стержень деятельности: мотив побуждает к ней, а цель конструирует.

Деятельность – динамическая система активных взаимодействий субъекта с внешним миром, в ходе которых субъект целенаправленно воздействует на объект, за счет чего удовлетворяет свои потребности.

В процессе развития деятельности происходят ее **внутренние преобразования**:

– она обогащается новым предметным содержанием. Ее объектом и, соответственно, средством удовлетворения связанных с ней потребностей становятся новые предметы материальной и духовной культуры;

– появляются новые средства реализации деятельности, которые ускоряют ее течение и совершенствуют результаты. Так, например, усвоение нового языка расширяет возможности получения и воспроизводства информации; знакомство с высшей математикой повышает логичность мышления;

– происходит автоматизация отдельных операций и действий (как компонентов деятельности), они превращаются в навыки и умения;

– в результате развития деятельности из нее могут выделяться, обособляться и дальше самостоятельно развиваться новые виды деятельности. Этот механизм развития деятельности описан А.Н. Леонтьевым и получил название сдвига мотива на цель.

Действие этого механизма представляется следующим. Некоторый фрагмент деятельности – действие – поначалу может иметь осознаваемую личностью цель, которая, в свою очередь, выступает как средство достижения другой цели, служащей удовлетворению потребности. Действие и соответствующая ему цель являются привлекательными для личности постольку, поскольку они обслуживают процесс удовлетворения потребности. В дальнейшем цель этого действия может приобрести самостоятельную ценность, стать потребностью или мотивом. В этом случае говорят, что в ходе развития деятельности произошел сдвиг мотива на цель и родилась новая деятельность.

4.1.3. Потребности и мотивы деятельности

Повторим, что источником активности личности является ее потребность. Исходя из принципов самосохранения, саморазвития

и самореализации личности, потребность следует рассматривать как отражение состояния нехватки чего-либо, которое человек старается восполнить; внутреннее напряжение организма, мотивирующее активность и определяющее характер и направленность деятельности. И чем сильнее потребность, чем выше напряжение, тем с большим рвением человек стремится достичь условий существования и развития, необходимых ему. По меткому замечанию Б.Ф. Ломова, «...потребности людей диктуют их поведение с такой же властью, как сила тяготения – движение физических тел» [116, с. 324].

Потребность – психическое отражение нужды организма (витальные) или личности (социальные) в условиях, обеспечивающих ее жизнь и развитие и выступающие источником ее активности. Нужда – объективное явление, нарушение равновесия между организмом, личностью или группой, в которую входит личность, с одной стороны, и средой или обществом – с другой.

Каждая потребность имеет свой объект, т.е. то, употребление чего устраняет нужду. Потребность неразрывно связана со своим объектом, а ее формирование и осознание по существу означают процесс постепенного отражения в психике ее объекта и способа его употребления: у животных – в первой сигнальной системе в виде образов восприятия и представлений, у человека – в первой и второй сигнальных системах в виде образов, мыслей, понятий.

Потребности порождаются несоответствием между наличными, испытываемыми и требуемыми (генетически запрограммированными, привычными или представляемыми как желаемые) состояниями человека. Неуравновешенность между человеком и средой и порождаемые ею нужды бывают:

– **эндогенными** (внутреннего происхождения), если они вызваны изменениями, происходящими в самом человеке и требующими перестройки, приспособления внешней среды для устранения этих нужд (для удовлетворения потребностей). Примерами эндогенных нужд может быть недостаток витаминов, углеводов или воды в организме, движений при гипокинезии, отсутствие информации о внешнем мире;

– **экзогенными** (внешнего происхождения), когда относительно устойчивым внутренним условиям (установкам, убеждениям, ожиданиям, привычкам, чертам характера и пр.) не соответствуют внешние условия (наблюдаемые аморальные поступки, чуждые

взгляды и т.п.). Возникает потребность либо изменить внешние условия, избегать их, либо измениться самому.

Процесс формирования и психического переживания потребностей сопровождается усиленной работой подкорковых центров головного мозга, являющихся субстратом эмоциональных состояний. Благодаря этому, переживание потребности дано человеку в более или менее тягостном эмоциональном состоянии неудовольствия, вызванного **эндогенным** или **экзогенным** несоответствием между внутренними и внешними условиями существования или деятельности личности.

Эмоции неудовольствия переживаются человеком как своеобразное напряжение, ищущее своего разрешения в активности и рождающее у человека внутреннее побуждение к ней. На этой стадии своего развития потребность активизирует психическую деятельность человека, оживляет системы связей, нервные стереотипы, установки, ассоциации, представления, мысли, оказывает влияние на течение всех познавательных процессов.

Процесс образования и развития потребностей очень сложен и многогранен; он может быть связан с:

– возникновением новых потребностей в процессе усвоения новых форм деятельности, освоения готовых ценностей культуры, приобретения определенных навыков и умений;

– развитием самих потребностей: от элементарных к более сложным, качественно новым формам;

– изменением или развитием структуры мотивационно-потребностной сферы: как правило, с возрастом изменяются ведущие, доминирующие потребности и их соподчиненность;

– увеличением и изменением потребностей в течение жизни человека: возникновением новых потребностей, отсутствовавших у предыдущих поколений, в связи с появлением, развитием и совершенствованием производства и новых предметов потребления;

– изменением положения человека в системе его взаимоотношений с окружающими людьми.

Характерными особенностями потребностей как психических состояний являются:

а) конкретный содержательный характер потребности, связанной с деятельностью, доставляющей удовлетворение, или предметом, которым стремятся обладать; в связи с этим различают

предметные и **функциональные** потребности (например, потребность в движении);

б) более или менее ясное осознание потребности, сопровождаемое характерным эмоциональным состоянием (удовольствия/неудовольствия и даже страдания);

в) побуждение к нахождению и реализации необходимых путей удовлетворения потребностей;

г) ослабление, иногда и полное исчезновение этих состояний, в некоторых случаях даже превращение их в противоположные состояния (например, чувство отвращения к пище в состоянии пресыщения) при удовлетворении потребности;

д) повторное возникновение, когда нужда, которую отражает потребность, вновь дает о себе знать; повторяемость потребностей является важным их признаком.

Следует различать потребность как внутреннее условие, как одну из обязательных предпосылок деятельности и потребность того, что направляет и регулирует конкретную деятельность субъекта в предметной среде. В первом случае потребность выступает лишь как отражение нужды организма, которое само по себе не способно вызвать никакой определенной направленной деятельности; ее функция ограничивается активизацией соответствующих биологических отправления и общим возбуждением двигательной сферы, проявляющимся в направленных поисковых движениях. Лишь в результате ее «встречи» с отвечающим ей предметом акт «опредмечивания» потребности – «наполнения» ее содержанием, которое черпается из окружающего мира, она впервые становится способной направлять и регулировать деятельность.

Можно выделить **два этапа** в жизни каждой потребности: **период до первой встречи** с предметом, который удовлетворяет потребность и второй период – **после** этой встречи.

Первый этап. Потребность не представлена субъекту. Испытывается состояние напряженности, неудовлетворенности поиска предмета. Первый период заканчивается встречей потребности с предметом. Процесс «узнавания» потребностью своего предмета называется **опредмечиванием потребности**. В акте опредмечивания рождается **мотив**. **Мотив и определяется как предмет потребности.**

Второй этап. Самим актом опредмечивания потребность меняется. Она становится уже другой, определенной, потребностью именно в предмете. Множество действий, которые собираются вокруг одного предмета – типичный признак мотива, **мотив** – это то, ради чего совершаются действия. Эта совокупность действий и называется деятельностью.

Классификации потребностей. Понятие потребности используется в трех значениях: как обозначение а) объекта внешней среды, необходимого для нормальной жизнедеятельности (потребность – объект); б) состояния психики, отражающего нехватку чего-либо (потребность – состояние); в) фундаментальных свойств личности, определяющих ее отношение к миру (потребность – свойство).

Витальными потребностями называются потребности обеспечивающие жизнедеятельность человека, т.е. в воздухе, сне, воде, пище, выведении продуктов жизнедеятельности, в движении, продолжении рода (сексуальную) и познавательную, являющуюся одним из факторов детерминирующих познавательную активность личности, физиологической основой которой служит ориентировочный рефлекс. Да не обвинят авторов в биологизаторстве, но необходимо подчеркнуть, что высокая социальная потребность в познании является столь же насущной для личности как субъекта деятельности, как потребность в воде и пище, во сне и воздухе для дыхания. **Потребность**, будучи основой и побудительной силой активности человека, реализуясь в деятельности, рождает ее мотивы, обуславливающие способы и средства достижения цели деятельности.

Социальные потребности делятся на материальные и духовные. К материальным относятся предметные: в одежде, жилье; для спортсменов, например – в спортивном инвентаре, спортивном оборудовании и др. К духовным потребностям – стремление к общению, учению, искусству и т.д. Сложной потребностью, включающей в себя материальные и духовные компоненты, является потребность в познании и труде. Некоторые взаимосвязи с нею имеет и потребность в спортивной деятельности.

Потребности теснейшим образом связаны с эмоциями. Обычно, проявляя активность, человек выбирает тот тип деятельности, который позволяет ему действовать в условиях положительных эмоций.

Потребности подразделяются на потребности сохранения и потребности развития. Потребности сохранения удовлетворяются в пределах социальных норм, а потребности развития, как правило, превышают эти нормы.

А. Маслоу опирался на принцип относительного приоритета актуализации мотивов, гласящий, что прежде чем активируются и начнут определять поведение потребности более высоких уровней должны быть удовлетворены потребности низшего уровня.

Классификация потребностей по А. Маслоу:

– **физиологические потребности:** голод, жажда, сексуальность и т.п. – в той мере, в какой они обладают гомеостатической и организмической природой;

– **потребности в безопасности:** безопасность и защита от боли, страха, гнева, неустроенности;

– **потребности в социальных связях (аффилиации):** потребности в любви, нежности, социальной присоединенности, идентификации;

– **потребности самоуважения:** потребности в признании, одобрении;

– **потребности самоактуализации:** реализация собственных возможностей и способностей; потребность в понимании и осмыслении.

Самоактуализация может стать мотивом поведения, лишь когда удовлетворены все остальные потребности. В случае конфликта между потребностями различных иерархических уровней, как правило, побеждает низшая потребность, хотя последняя зависит от свойств направленности личности (см. «Направленность личности»).

Потребности низших уровней А. Маслоу называл дефицитарными, а высших – потребностями роста, указывая на различия между ними;

– высшие потребности являются генетически более поздними;

– чем выше уровень потребности, тем менее она важна для выживания, тем дальше может быть отодвинута ее удовлетворение и тем легче от нее на время освободиться;

– жизнь на более высоком уровне потребностей означает более высокую биологическую эффективность, большую ее продолжительность, хороший сон, аппетит, меньше болезней и т.д.

Высшие потребности субъективно воспринимаются как менее насущные, однако именно их удовлетворение определяет возможность самоактуализации личности – субъекта деятельности.

Классификация потребностей по С.Б. Каверину представлена на рис. 18.

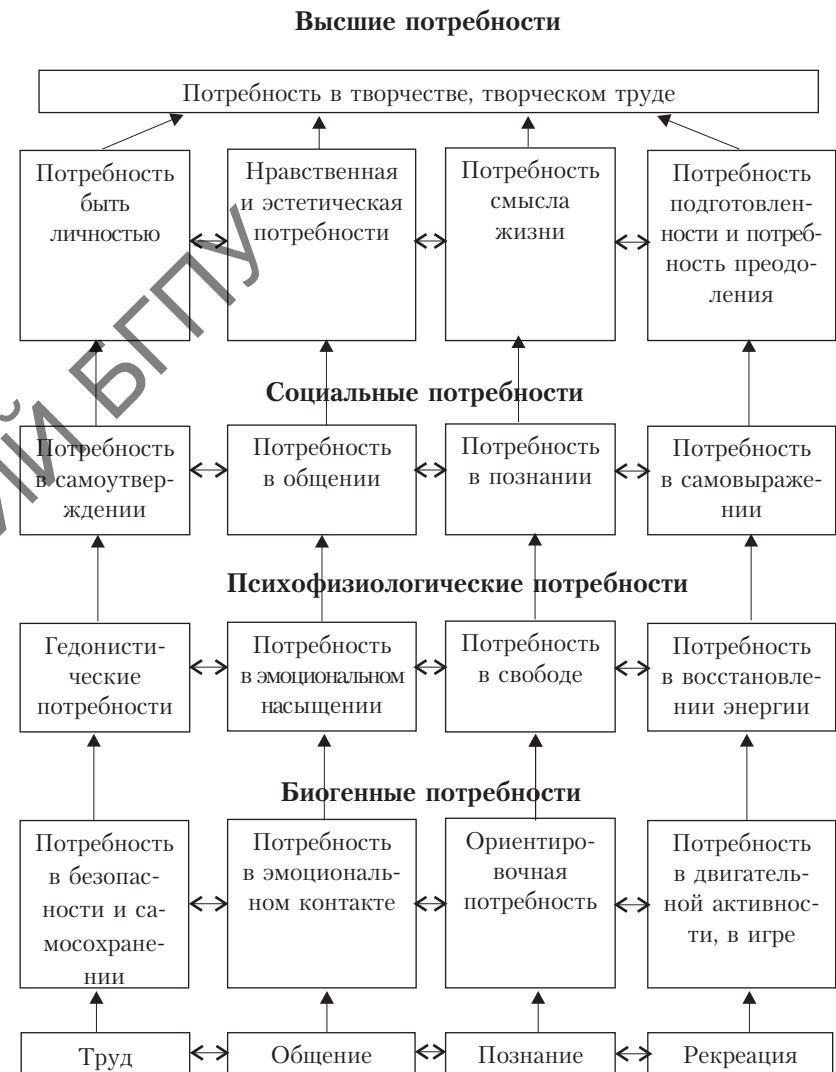


Рис. 18
Классификация потребностей по С.Б. Каверину

Трансформация потребностей. Трансформация потребности во внешнее поведение проходит ряд ступеней «опредмечивания». Стремление к удовлетворению физиологических (витальных потребностей) подобно системе гомеостаза, как сохранению стабильности внутренней среды организма, построенной на восстановлении нарушенной системы биологических составляющих этой среды, в чем проявляется стремление к равновесию, хотя на качественно новом уровне. Также и личность стремится восстановить утраченное при неудовлетворенной социальной потребности равновесное состояние, т.е. указанную потребность удовлетворить.

Механизм удовлетворения потребностей, рассматриваемых как состояние. Динамика процесса удовлетворения потребностей включает три стадии:

1. **Стадию напряжения** – когда возникает ощущение объективной нужды в чем-либо. В основе мотивации лежит физиологический механизм активирования хранящихся в памяти следов тех внешних объектов, которые способны удовлетворить имеющуюся потребность, и следов тех действий, которые способны привести к ее удовлетворению.

Первая стадия характеризуется возникновением внутренней напряженности, появлением эмоционального возбуждения. Процесс этот протекает по законам доминанты: мощный доминантный очаг по закону отрицательной индукции временно гасит все: память, мотивы, понятия, и человек становится как бы зашоренным, получая объективную информацию, видит ее только через призму потребности. Доминанта, которая, как это показал замечательный русский физиолог А.А. Ухтомский, действует по особым, только ей присущим законам нейродинамики. Она усиливается при любом на нее воздействии, как положительном, так и отрицательном. Это означает усиление прежнего мотива, несмотря на любые аргументы *pro* и *contra*, т.е. вся поступающая информация преобразуется таким образом, чтобы соответствовать смыслу и схеме возникшей потребности. Важную роль в возникновении такой доминанты играет значимость объекта потребности для человека.

2. **Стадию оценки** – появления реальной возможности удовлетворения потребности, характеризуемую соотношением объективных и субъективных возможностей этого. Оценку человек производит, сопоставляя информацию о средствах, предположительно необходи-

мых для удовлетворения потребности в конкретных обстоятельствах, с наличной информацией о средствах, которыми он реально располагает. Оценивание может происходить как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне, а его интегральным результатом является эмоция – отражение (мозгом человека) какой-либо актуальной потребности и вероятности ее удовлетворения в указанный момент. Низкая вероятность ведет к возникновению отрицательных эмоций, которые человек стремится ослабить, предотвратить. Возрастание вероятности удовлетворения, по сравнению с ранее имевшимся прогнозом, порождает положительные эмоции, которые человек стремится усилить, продлить, повторить.

3. **Стадию насыщения** – когда до минимума снижаются напряжение и активность. Эта стадия отличается разрядкой накопившегося напряжения и, как правило, сопровождается получением удовольствия или наслаждения.

Различные потребности характеризуются разными предельными сроками их удовлетворения. Удовлетворение биологических потребностей не может быть отложено на продолжительное время. Удовлетворение социальных потребностей ограничено сроками человеческой жизни. Достижение идеальных целей может быть отнесено и к отдаленному будущему.

Для того чтобы потребность трансформировалась в действие, в поступок, недостаточно ее актуализации, она должна быть усилена волей. Если выраженность и соотношение основных потребностей представлены в направленности личности человека, то в действиях проявляется его характер.

Способ реализации потребностей индивидуален и в основном определяется тремя факторами:

– **конкретизацией**, означающей, что каждая потребность удовлетворяется определенным способом. Число этих способов ограничено, так как человек отбрасывает неэффективные способы и ведет поиск более приемлемых, которые закрепляются в поведении и деятельности. Это метод проб и ошибок;

– **ментализацией**, основывающейся на отражении в сознании содержания потребности, отдельных ее сторон или способов удовлетворения. Если реальное удовлетворение потребности невозможно, в действие вступает механизм психологической защиты (см. *Личность*);

— *социализацией*, означающей соотнесение и подчинение собственных потребностей ценностям культуры, социальной среды.

В основе человеческой деятельности лежат потребности, которые непосредственно побуждают к активности, направленность деятельности определяется системой доминирующих мотивов. В качестве мотива, являющегося источником действия, всегда выступает переживание чего-то лично значимого для человека.

Мотив – это состояние, возникающее на основе связей, устанавливаемых между субъектами и объектами. Он формируется на основе соотнесения субъектом своих потребностей со своими возможностями и особенностями конкретной деятельности, в результате этого соотнесения формируется та или иная мотивационная установка (Р.А. Пилюн).

Мотивы возникают и формируются на основе потребностей, однако только на высшем уровне отражения человеком своих потребностей происходит их осознание. Мотивы всегда являются субъективным отражением потребностей. Они индивидуальны, специфичны и изменчивы. Их актуализация, развитие происходят под влиянием окружающей действительности, обучения, воспитания.

В отношении понятия «мотив» сложилось несколько точек зрения. Ряд авторов рассматривают его как феномен внутренне присущий человеку, очень близкий понятию потребности (К.К. Платонов и др.). В качестве мотивов при этом могут выступать и психические процессы, и психические состояния, и психические свойства личности.

В.Г. Подмарков утверждает, что побуждать человека могут внутренние факторы (потребности), либо внешние стимулы (поощрение, наказание, пример и др.).

В широком плане мотивы деятельности людей обуславливаются воздействием на них общественно-экономических условий жизни. Это можно отобразить следующей цепочкой: материальные, общественно-экономические условия жизни → потребности (с учетом индивидуальных особенностей человека) → мотивы (также с учетом индивидуальных особенностей и различных условий) → деятельность, связанная с определенными условиями, которые могут вносить коррекцию в мотивы.

Важно отметить, что побуждение к деятельности обычно определяется не одним узким мотивом, а некоторым их комплексным образованием, т.е. человек обычно *полимотивирован*.

Реальная деятельность всегда бывает полимотивированной, при этом:

- все мотивы деятельности определенным образом иерархизированы;
- мотивы проявляют себя не отдельно друг от друга, а взаимодействуя между собой;
- некоторые мотивы могут выступать в отрицательной форме.

При удовлетворении человеческих потребностей совпадение мотива и цели деятельности наблюдается не всегда: то, на что направлена деятельность человека может не совпадать с объектом (целью) его потребности. Такое отделение цели от мотива деятельности связано с общественным способом существования людей и возникло в процессе исторического развития общества, произошедшего разделения труда, в результате чего сложился принципиально иной характер удовлетворения личных потребностей – через удовлетворение потребностей общественных.

Результат деятельности человека, который можно предвидеть по представленной в его сознании цели, всегда выражен в чем-то, имеющим объективное общественное значение – положительное или отрицательное. Объективное значение деятельности не всегда совпадает с субъективным ее смыслом для человека. Если мотив – субъективный компонент деятельности – отвечает объективному значению ее результата, то в таком случае мотив и цель деятельности совпадают.

Для правильного понимания деятельности, поведения и отдельных поступков человека не достаточно знать только их цели. Вскрытие истинных мотивов позволяет рассматривать их в совершенно ином свете. Человек может преследовать одну и ту же цель, побуждаемый разными, часто противоположными, мотивами и, наоборот, один и тот же мотив может руководить людьми, преследующими различные цели, даже противоположные по своей общественной ценности.

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением каких-либо потребностей, стимулирующих активность личности.

Мотивы, как и потребности, могут быть **физиологическими** (к утолению жажды, голода, биологического влечения к противоположному полу, безопасности и т.д.). В спортивном аспекте возникают мотивы к двигательной активности, биологически обусловленные потребностью в движении, преодолению гипокинезии, гиподинамии.

Вторую группу составляют мотивы **социального содержания**. Существуют мотивы безопасности, самоуважения, самовыражения, самоутверждения, принадлежности к группе и многие другие. Среди них и мотивы к спортивной деятельности, к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Значение мотивации определяется ее органической связью с потребностями. Любая активность человека обычно возникает в связи с какими-то потребностями, нуждой в чем-либо. Потребность, как указывалось выше, выступает в качестве исходного побуждения к деятельности, внутреннего источника активности.

Чрезвычайно сильные мотивы охватывают не только область сознания, эмоционально-волевой сферы, но и механизмы моторно-висцеральных рефлексов, определяющих физиологическое обеспечение предстоящих моторных или иных действий. Такие мотивы иногда называют психологическими установками, хотя под этой категорией понимают так же просто склонность к определенным действиям в определенной ситуации. Так трактовал категорию установки ведущий в этой области специалист – Д.Н. Узнадзе.

Мотивы поведения могут быть как **неосознаваемыми** (инстинкты и влечения), так и **осознаваемыми** (стремления, желания, хотения). Кроме того, реализация того или иного мотива тесно связана с волевым усилием (произвольность – непроизвольность) и контролем поведения.

Совокупность потребностей и мотивов образует **потребностно-мотивационную сферу**, в которой можно выделить два компонента:

– **содержательный**, определяющий предполагаемую направленность деятельности, причем не прямо, а опосредованно, через поставленную цель или принятое решение;

– **динамический**, выполняющий собственно побудительную функцию.

В случаях, когда потребность удовлетворяется, меняется направленность деятельности, она направляется на удовлетворение другой актуальной потребности. В тех случаях, когда потребность не удовлетворяется, направленность мотивации сохраняется, но начинает расти ее напряженность, что, естественно, отражается на эмоциональном состоянии человека.

В настоящее время **мотивация** как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае – как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение (Ж. Годфруа), в другом случае – как совокупность мотивов (К.К. Платонов), в третьем – как побуждение, вызывающее активность личности и определяющее ее направленность (П.Я. Якобсон). Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельности, как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (И.А. Джидарьян), как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность (В.К. Вилюнас, Ш.М. Магомед-Эминов).

Все определения мотивации можно отнести к двум направлениям:

– мотивация рассматривается со структурных позиций как совокупность факторов или мотивов;

– мотивация рассматривается не как статичное, а как динамичное образование, как процесс, механизм.

Однако и в том, и в другом случае мотивация у авторов выступает как вторичное по отношению к мотиву образование, явление. Например, В.А. Иванников считает, что процесс мотивации начинается с актуализации мотива. Такая трактовка мотивации обусловлена тем, что мотив понимается как предмет удовлетворения потребности (А.Н. Леонтьев), т.е. мотив дан человеку как бы готовым. Его не надо формировать, а надо просто актуализировать (вызвать в сознании человека его образ).

Однако при таком подходе остается непонятным, во-первых, что же придает побудительность – ситуация или мотив, во-вторых, каким образом возникает мотив, если он появляется раньше, чем мотивация. Так, Р.А. Пилюян пишет, что мотивация и мотив – взаимосвязанные, взаимообусловленные психические категории и что

мотивы действия формируются на базе определенной мотивации (т.е. мотивы вторичны); утверждая, что через выработку отдельных мотивов возможно влиять на мотивацию в целом (т.е. уже мотивация зависит от мотивов, которые становятся первичными).

И.А. Джидарьян утверждает, что, в отличие от мотивации, мотив имеет более узкое значение. Именно мотив энергизирует и направляет действия человека на каждый момент времени.

Мотивации приписывают следующие **функции**:

- побуждает, инициирует действия, деятельность, поведение;
- определяет избирательность психических процессов – перцепции, внимания, памяти, мышления, воображения;
- обеспечивает выбор целей, средств и действий, постановку целей;
- направляет деятельность и действия на мотивационные объекты-цели;
- поддерживает направленность деятельности и поведения, обеспечивает стабильность действий, а также упорство, интенсивность ее осуществления;
- регулирует, контролирует реализацию поставленного намерения и выполнение выбранного действия;
- переключает одно действие на другое при возникновении преграды или возобновляет выбор новых путей действия, реализующих потребность;
- прерывает, тормозит или завершает выполнение деятельности, то есть осуществляет функцию торможения.

Очевидно что ряд из них явно принадлежит воле.

Существует множество различных классификаций **видов мотивации**:

- **мотивация достижения**, которая включает мотивы достижения успеха и избегания неудач;
- **мотивация аффилиации** (стремление быть принятым и признанным значимым социальным окружением);
- **мотивация страха**;
- **мотивация власти**;
- **мотивация помощи**;
- **биологическая и психологическая мотивация**;
- **статическая и динамическая мотивация**;

– **внутренняя и внешняя мотивация** (с чем авторы согласиться не могут).

Каждая классификация основана на определенных критериях: либо по виду актуальных потребностей, либо по иерархичности этиологии, либо по динамике проявления; либо по направленности (принцип интернальности – экстернальности).

В.Г. Леонтьев выделяет два типа мотивации: **первичную**, которая проявляется в форме потребности, влечения, драйва, инстинкта, и **вторичную**, проявляющуюся в форме мотива. Следовательно, в данном случае тоже имеется отождествление мотива с мотивацией. В.Г. Леонтьев полагает, что мотив как форма мотивации возникает только на уровне личности и обеспечивает личностное обоснование решения действовать в определенном направлении для достижения определенных целей, и с этим нельзя не согласиться.

Во многих случаях психологи (а биологи и физиологи – постоянно) под мотивацией имеют в виду детерминацию поведения, поэтому выделяют внешнюю и внутреннюю мотивацию.

В западной психологической литературе существует еще два вида мотивации:

- **экстринсивная** (обусловленная внешними условиями и обстоятельствами);
- **интринсивная** (внутренняя, связанная с личностными диспозициями: потребностями, установками, интересами, влечениями, желаниями), при которой действия и поступки совершаются «по доброй воле» субъекта.

Х. Хекхаузен отмечает, что на деле действия и лежащие в их основе намерения всегда обусловлены только внутренне.

С поддерживаемой нами точки зрения Е.П. Ильина, мотивация и мотивы всегда внутренне обусловлены, но могут зависеть и от внешних факторов, побуждаться внешними стимулами. И именно поэтому западным психологам не удалось выделить в чистом виде экстринсивную и интринсивную мотивации. По сути, авторы ведут речь о внешних и внутренних стимулах, побуждающих развертывание мотивационного процесса.

Таким образом, ни в понимании сущности мотивации, ее роли в регуляции поведения, ни в понимании соотношений между мотивацией и мотивом нет единства взглядов. Во многих работах эти

два понятия используются как синонимы. Выход из создавшегося положения Е.П. Ильин видит в том, чтобы рассматривать мотивацию как *динамический процесс формирования мотива* (как основания поступка).

Вернемся к диаде мотивации *достижение успеха и избегание неудач*.

1. Люди, мотивированные на успех, ставят в деятельности положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех, рассчитывая получить одобрение. Деятельность вызывает у них положительные эмоции. Им характерна полная мобилизация всех ресурсов и сосредоточенность внимания на достижении поставленной цели. При доминировании мотивации достижения успеха человек предпочитает задачи средней или слегка повышенной степени трудности, проявляют тенденцию возвращения к решению задачи, в которой они потерпели неудачу; приписывают свой успех имеющимся у них способностям и старанию и т.п.

2. Иначе ведут себя индивидуумы, мотивированные на избегание неудачи. Явно выраженная цель их деятельности заключается в том, чтобы избежать неудачи. Они проявляют неуверенность в себе, не верят в возможность успеха, боятся критики. С деятельностью связаны отрицательные эмоциональные переживания, отсутствует удовольствие от ее выполнения. Они характеризуются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочитают или слишком легкие, или слишком сложные виды деятельности; предпочитают задачи, наиболее легкие или наиболее трудные; проявляют тенденцию никогда больше не возвращаться к задачам очень трудным. Они нередко игнорируют объективную информацию о своих способностях, имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний (см. *Самосознание личности*). Свой успех они скорее склонны объяснять случайным стечением обстоятельств, внешними факторами (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т.п.).

В терминологии Дж. Роттера — это лица имеющие интернальный (1) и экстернальный (2) локус контроля.

Согласно исследованиям Ю.Ю. Палаймы, если у спортсмена преобладают общественные, моральные мотивы («коллективистские»), он лучше выступает в командных соревнованиях. Если же

ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения («индивидуалистические») — лучше выступать в личных соревнованиях. Мы хотим добавить, что дух коллективизма и ответственности за команду не мешает и спортсменам индивидуальных видов спорта. Так, Л.П. Дмитриенкова показала, что гимнастки, имеющие высокий уровень мотивации достижений, обладают, как правило, и развитым чувством долга перед товарищами по команде и тренером. И наоборот, гимнастки с низкой потребностью в достижениях не имеют четко поставленных целей, а значит, и обязанностей, чувства долга перед командой.

В.И. Румянцев и В.И. Тропников выявили, что представители командно-игрового вида спорта (гандбол) и индивидуального (тяжелая атлетика) обладают более высоким уровнем мотивации достижения успеха, чем представители единоборств (бокс). Причины следующие: в единоборствах взаимодействие соперников сопровождается интенсивным и достаточно длительным нервно-психическим напряжением, обусловленным неполным контролем ситуации спортсменом. Так, реализуя конкретный тактический замысел, спортсмен сталкивается с цепью своих последовательных неудач и успешных противодействий со стороны соперника.

Кроме того, выявлено, что мотивация избегания неудачи менее всего выражена у представителей индивидуальных видов спорта по сравнению и с «игровиками», и с «единоборцами», что можно объяснить достаточным контролем ситуации спортсменом, а значит, высокой вероятностью удачи. В единоборствах противник до начала поединка (а зачастую и во время) является достаточно непредсказуемым. «Игровики» вдвойне не могут предусмотреть всю динамику развития событий: во-первых, со стороны соперничающей команды, а во-вторых, со стороны своих коллег по команде (мяч в свои ворота — яркий пример из этой области).

Особенности мотивации достижений спортсменов во многом обусловлены спецификой их видов деятельности. В целом можно отметить, что коллективистская мотивация в большей мере способствует результативности «игровиков», поскольку успех команды — это всегда и личный успех ее представителей. Индивидуалистическая мотивация, связанная с самоутверждением и

самопрезентацией, в большей мере способствует результативности в индивидуальных видах спорта и единоборствах.

Мотивационный процесс. Смыслообразующими называются мотивы, придающие личностный смысл деятельности, побуждая ее.

Стимулами называются мотивы, сосуществующие с первыми и выполняющие роль побудительных факторов (положительных или отрицательных) – порой остро эмоциональных, аффективных, лишенные смыслообразующей функции.

Появление того или иного стимула создает предвидение возможного удовлетворения потребности, которое запускает и поддерживает последовательность действий, направленных на цель. Такими стимулами могут быть: влечения, аффекты (эмоции), потребность в достижении либо подтверждении компетентности и уверенности в себе.

Цель обеспечивает направление деятельности, которая заканчивается при ее достижении. Мотивация «достижения» и есть состояние уверенности в достижении цели и удовлетворении потребности (К. Левин).

Различные объекты окружающего мира могут иметь как положительную (представлять какой-то личностный смысл или быть эмоционально привлекательными), так и отрицательную (быть субъективно абсолютно бессмысленными и отталкивающими) валентность.

Мотивационная притягательность может обеспечиваться:

- 1) удовольствием от процесса удовлетворения потребности, т.е. совершением действий, способствующих достижению цели;
- 2) результатом деятельности (овладением желаемым предметом или объектом);
- 3) вознаграждением за деятельность (переживанием удовольствия, получением каких-то благ, преимуществ и т.д.);
- 4) избеганием санкций, которые грозят в случае уклонения от деятельности или недобросовестного ее исполнения.

Мотивация «избегания» возникает, когда:

- 1) процесс деятельности человеку неприятен, тягостен;
- 2) отталкивает тот результат, к которому должна привести деятельность;
- 3) вознаграждение предлагается за отказ от деятельности;

4) за искомую деятельность грозит наказание или за нее приходится дорого платить самому деятелю.

Формирование мотивации, как указывает И.А. Фурманов, имеет два механизма, в рамках которых воздействие может осуществляться:

– воздействием на когнитивную сферу. Сообщение знаний, формирование убеждений, возбуждение интереса и положительных эмоций должно определить переосмысление потребностей, изменение внутриличностной атмосферы, системы ценностей и отношения к действительности;

– воздействием на деятельностную сферу. Через специально организованные условия деятельности хотя бы избирательно удовлетворять те или иные потребности, а затем через целесообразно оправданное изменение характера деятельности попытаться, укрепив старые, сформировать новые, необходимые потребности.

Полноценное формирование мотивационной системы личности должно включать оба механизма.

Человек побуждается не какой-то одной, отдельно взятой потребностью, а несколькими. Эти потребности (назовем их доминирующими), в свою очередь, подкрепляются второстепенными, в целом образуя систему, комплекс побуждений. Поэтому важно иметь представление не только о содержании каждой потребности, но и об иерархии и соподчинении побуждений внутри всей мотивационно-потребностной сферы.

4.1.4. Понятия «действие» и «операция»

Вспоминая психологическую структуру деятельности: мотив – цель – способ – результат, остановимся на способе выполнения деятельности – операциональной ее структуре. Если речь идет о предметной деятельности, то употребляется выражение «рабочее движение», введенное И.М. Сеченовым, которое не является действием в психологическом смысле этого слова.

Деятельность состоит из **действий**, а **действия** – из **операций**. Если человек не владеет операциями, характерными для конкретного вида деятельности, он не может успешно ее выполнять.

Действие – элемент деятельности, в процессе которого достигается конкретная, не разлагаемая на более простые, осознанная цель.

Цель задает действие. Последовательность действий обеспечивает реализацию цели деятельности. Действие – единица анализа деятельности. Действие – один из определяющих компонентов деятельности человека, который формируется под влиянием ее цели.

Каждое **действие** имеет свою психологическую структуру: **мотивы, цель действия, операции и конечный результат**. Цель выступает как желаемый результат действия. По доминирующему в их структуре психическому акту различают эмоциональные, мыслительные, психомоторные, мнемические и волевые действия. Как указывает К.К. Платонов, действия по своим целям делятся на **ориентировочные, исполнительские, корректировочные и завершающие**.

Ориентировочные действия – определение цели деятельности, условий, средств и путей ее достижения. Ориентировочные действия бывают двух видов: теоретические и практические.

Теоретические ориентировочные действия имеют целью получение необходимых для деятельности сведений, отвечающих на вопросы: Что делать? Как делать? Какие условия необходимы и как их создать? Какие средства потребуются и где их взять? В какой последовательности целесообразно действовать в процессе деятельности. На основе ответов на поставленные вопросы вырабатывается рабочая гипотеза, определяющая цель, процесс и результат деятельности.

Практические ориентировочные действия включаются в исполнительские действия с целью оценки процесса деятельности, его соответствия общей цели. При этом на каждом этапе деятельности отыскиваются ответы на вопросы: как получается? Соответствует ли замыслу? Что не получается? Почему не получается? Что надо сделать, чтобы получалось лучше?

Исполнительские действия всегда начинаются после теоретической ориентировки и заключаются в последовательном выполнении намеченных действий по осуществлению общей цели деятельности. Для успешной исполнительской деятельности нужны знания, навыки, умения, привычки и способности. Однако и при

этом они не могут быть вполне успешными без корректировочных действий.

Корректировочные действия – внесение поправок, уточнений и изменений в ориентировочные и исполнительские действия на основе обратной информации о неточностях, ошибках, отклонениях и неудачах.

Чем сложнее и ответственнее деятельность, тем лучше должна быть обратная связь и тем больше требуется корректировочных действий в процессе исполнительской деятельности, только при этом условии завершающие действия могут быть успешными.

Завершающие действия сводятся к проверке качества выполнения всех действий по их результатам на заключительном этапе деятельности.

Действия, в отличие от деятельности, всегда осознанной и целенаправленной, могут быть импульсивными (неосознаваемыми) и сознательными. Импульсивные (эмоциональные) действия и поступки – волевые действия относятся только к поведению, а осознаваемые – и к поведению, и к деятельности.

Операция – конкретный способ выполнения действия. Каждое действие может быть выполнено несколькими операциями. Выбор той или иной операции определяется конкретной ситуацией и индивидуальными особенностями субъекта деятельности (см. *Индивидуальный стиль деятельности*). Например, женский способ вдевания нитки в иглолку состоит в том, что нитка вдвигается в ушко иглолки, а мужчины, наоборот, ушко надвигают на нитку.

Операции характеризуют техническую сторону действий. Характер используемых операций зависит от условий, в которых совершается действие. Если действие отвечает собственной цели, то операция отвечает условиям, в которых эта цель задана. При этом под условиями подразумеваются внешние и внутренние обстоятельства. Цель, заданная в определенных условиях, называется задачей.

Операции принципиально отличаются от действий, которые предполагают и осознаваемую цель, и сознательный контроль протекания; тем, что они мало осознаются или совсем не осознаются.

Операции бывают двух родов: одни возникают путем адаптации, непосредственного подражания; другие возникают из действий путем их автоматизации.

Операции первого рода практически не осознаются и не могут быть вызваны в сознании даже специальными усилиями. Операции второго рода находятся на границе сознания и легко могут быть осознаваемыми.

Всякое сложное действие состоит из слоя простых действий и слоя «подстилающих» их операций. Граница между действиями и операциями подвижна. Движение ее вверх означает превращение некоторых действий (в основном наиболее элементарных) в операции. В таких случаях происходит **укрупнение единиц деятельности**. Движение границы вниз означает превращение операций в действия, или **дробление деятельности на более мелкие единицы**.

Например, в ходе дискуссии у вас возникла одна мысль, и вы ее высказали, заботясь в основном о ее содержании, а не о способе выражения. Вы совершили действие, которое было обеспечено многими операциями – умственными, речевыми, артикуляционными и т.д. Все вместе они реализовали действие – высказывание мысли.

Но предположим, что вы не смогли для выражения мысли сразу подобрать слова, тогда вы направляете усилия на поиск слов и наконец находите. То, что раньше происходило на уровне операции (подбор слов), стало действием: **граница сдвинулась вниз**. Но, произнося слово, вы сделали оговорку, тогда вы повторяете слово, следя за правильным его произношением. Действием стал еще более мелкий акт – артикуляция слов.

При изучении иностранного языка в самом начале – произнесение, а на стадии свободного владения языком – фонетические, лексические и грамматические проблемы решаются на уровне операций. **Граница поднимается**.

4.1.5. Определение понятий «навык», «умение», этапы их формирования

Рассмотрев операциональную структуру деятельности, остановимся на исполнительской ее структуре, включающей **знания, навыки и умения**.

Некоторые педагоги и психологи рассматривают триаду: знания, навыки и умения как успешность выполнения заданной профессиональной деятельности в иной последовательности. Например: знания, умения и навыки; или знания, первоначальные

умения, навыки и умение как успешность выполнения заданной профессиональной деятельности. Дефинируем термины: первоначальные умения как способность выполнять какие-либо действия, опираясь на соответствующие знания (знаю, как делать, но не имею автоматизма) – мы рассматриваем как первый этап формирования навыка, который еще подлежит автоматизации. Таким образом, мы будем оперировать триадой: знания, навыки, умения.

В философском понимании **знание** – это продукт общественно-трудовой и мыслительной деятельности людей, представляющий в языковой форме идеальное воспроизведение объективных закономерных связей практически преобразуемого объективного мира.

В психологии под знанием понимается отражение в сознании субъекта объективных характеристик действительности.

Под личным **знанием** понимается интериоризированная совокупность объективных характеристик действительности (опыта, накопленного человечеством) в вербальной, графической или символической форме, которая может быть экстериоризирована субъектом.

Иначе говоря, **знания** – творчески усвоенные и сведенные в систему факты, их обобщения в виде понятий, терминов, выводов, научных теорий. В знаниях содержится обобщенный опыт, отражающий закономерности объективного мира. Знания должны иметь неразрывные связи с жизненной практикой, с постоянной готовностью к выполнению искомой деятельности. В физической культуре и спорте – это знания о сущности физических упражнений, их влиянии на состояние здоровья и длительность его сохранения; на поддержание профессиональной работоспособности; роли здорового образа жизни и др.

Критериями подлинного **научного знания** являются:

- постижение сущности изучаемого явления, объекта и осмысленное его усвоение, т.е. интериоризация; системность усвоенных знаний, их прочность; применение знаний в деятельности;
- перенос их на другие области знаний, формирование на их основе новых представлений, понятий;
- способность аргументированно отстаивать их сущность, передавать знания другим людям, т.е. способность к их экстериоризации.

Существует два типа осознания человеком выполняемой им деятельности. В одном осознается большей частью техническая сторона деятельности, когда человек впервые приступает к ее выполнению и обращает при этом внимание на все элементы этой деятельности. В другом типе осознания человеком своей деятельности, уже в какой-то мере освоенной, осознается главным образом ее цель, достигаемая отдельными действиями, основное внимание направляется на результаты этих частных действий, выполняемых уже без специально направленного на них внимания, как бы машинально. При этом появляется возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навыки – способность к произвольным автоматизированным действиям, выполняемым с большой точностью, экономно и с оптимальной быстротой. Поскольку речь идет о произвольных действиях, то в отношении их целей, возможности оценки результата, они, несмотря на автоматизированность, обычно находятся под частичным контролем сознания. Степень осознанности профессиональных действий, выполняемых при реализации профессионально-значимых навыков, может быть различной и зависит от поставленных целей.

В процессе обучения формируются сенсорно-перцептивные, attentionные, мнемические, гностические, имажинативные, коммуникативные, профессионально-значимые и другие навыки. **Сенсорно-перцептивные навыки** обеспечивают автоматизированное восприятие простых и сложных сигналов различной модальности: зрительных, звуковых, проприоцептивных и др. К области сенсорных навыков можно отнести «специализированные восприятия», сформированные «мышечные чувства» и др. С помощью **attentionных навыков**, которых организуется целенаправленное восприятие профессионально-значимой информации, в том числе учебной. **Мнемические навыки**, связанные с функционированием памяти; вычленением, с помощью attentionных, необходимой к запоминанию информации, оперированию ею, воспроизведению в нужный момент. **Гностические навыки** характеризуются автоматизированными способами расчетов, приемами анализа, синтеза, систематизации различного фактического материала, приемами запоминания, усвоения новых знаний, нормативностью письменной речи. С развитыми гностическими навыками связана антиципация

(предвидение, предвосхищение), интуиция. **Имажинативные навыки** – процесс мысленного построения образа объектов и явлений, непосредственно не воспринимаемых субъектом деятельности. Отметим, что эти навыки играют большую роль в аутогенной тренировке. **Коммуникативные навыки** проявляются в общении, отсутствием фонетических и грамматических ошибок в речи, управлении людьми, организаторской деятельности (организаторские навыки); педагогической деятельности (педагогические навыки); совместной деятельности группы (навыки группового поведения).

Профессионально-значимые навыки характеризуют способности к успешному выполнению профессионально-необходимых действий, связанных с психомоторными актами в различных видах профессиональной деятельности, в том числе спортивной.

Примерами очень важного в профессиональном обучении умственного навыка могут служить навыки чтения графиков; примером сенсорного навыка – навыки глазомера. **Волевые навыки** – навыки дисциплины. Наиболее специфичны для спортивной деятельности двигательные навыки. **Двигательные** – навыки приема мяча, его передач, бросков по кольцу, ударов по воротам, выполнения приемов в борьбе, боксе и т.д.

Способность автоматизированно выполнять во время деятельности ее частные действия может быть различной, поэтому неодинаковы и качества навыков. Навыки могут быть несформировавшимися и сформировавшимися, молодыми и старыми, простыми и сложными, разрозненными и комплексными, шаблонными и гибкими, что зависит от того, как они формировались в усваиваемой деятельности; непродолжительное или длительное время, в простых или сложных упражнениях, в стандартных или разнообразных, в простых или сложных условиях деятельности.

Закономерности формирования навыков (по К.К. Платонову)

Первая особенность развития нового навыка заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее же этот подъем замедляется и иногда становится на длительный срок незначительным. Это означает, что прирост продуктивности навыка постепенно уменьшается.

Причин этой закономерности две:

– во-первых, в начальных попытках выполнения какого-нибудь действия человек производит много лишних движений, постепенно выполняя его быстрее, с меньшей затратой сил;

— во-вторых, в начале упражнений многие элементарные, частичные навыки, входящие в более сложный навык, усваиваются легко и потому общий сложный навык за их счет быстро прогрессирует.

Было бы ошибкой думать, что сложный навык образуется из ряда частичных навыков путем простого их суммирования. Их одновременное выполнение требует существенной перестройки каждого из частичных навыков. Анализируя каждый момент трудовой операции, исключая все ненужные движения, сокращая путь всех необходимых движений, изыскивая новые способы решения задачи, человек может развивать свой навык практически беспредельно: сколько бы навык ни казался «законченным», он может быть развит дальше.

Вторая особенность развития навыка, наиболее ярко проявляющаяся при формировании сложных навыков, — это временная задержка в увеличении его продуктивности, получившая название «плато». Происхождение «плато» может быть двояким: оно может явиться результатом взаимодействия причин, развивающих и тормозящих ход развития навыка, а может возникнуть при изменении структуры навыка, при появлении новых приемов его выполнения. Выполнение каждого навыка осуществляется различными способами, переходя к более совершенной структуре навыка как при указании или подсказке тренера, так и путем самообучения (иногда даже случайным нахождением более эффективного приема). Таким образом, плато может выражать моменты внутренней перестройки навыка, переход к выполнению его более совершенными приемами, но не всегда положительный результат перестройки сказывается быстро. Очень часто первые попытки работать по-новому бывают неудачными или трудными. Старые приемы, от которых упражняющийся отказывается, уже довольно прочно закрепились и могут мешать формированию новых. В итоге после перестройки навык на какое-то время будет менее продуктивен, чем до нее, соответственно может появиться временное снижение продуктивности навыка.

Третья особенность развития навыка — его неравномерность, появление периодов временного ухудшения его продуктивности. Временные снижения — общее правило развития всех навыков.

Навыки формируются в процессе специальных упражнений, тренировок, многократными (желательно осознанными) повторениями профессионально-необходимых действий. Обычная динамика

формирования навыка характеризуется кривой с отрицательным ускорением (вначале — быстрое улучшение результатов, а затем — медленное) с переходом на относительно стабильный уровень показателей, так называемое «плато». В профессиональной подготовке спортсменов усвоение знаний и формирование профессионально-необходимых навыков и умений являются важным результатом обучения. Сенсорные компоненты различных, сложных специальных практических действий — суть навыков, формируются в процессе профессиональной деятельности.

Отдельные действия могут выполняться на разном уровне сознания: от полного осознания почти до полного выключения сознания. С физиологической стороны навык означает образование и функционирование в коре больших полушарий устойчивой системы временных нервных связей — динамического стереотипа. Выработка динамического стереотипа создает условия, при которых одновременно с автоматизированным навыком может осуществляться и более сложная аналитико-синтетическая деятельность.

Автоматизация навыка полезна. Она не устраняет контроля сознания ни за достигаемой целью, ни за результатом выполнения действий. Иными словами, взаимодействие человека со средой, осуществляемое с помощью навыков, в целом сознательно.

Каждый навык в процессе формирования проходит ряд этапов. Этот процесс называется **автоматизацией** навыка. Этапы формирования двигательного навыка представлены в табл. 6.

Таблица 6

Схема этапов формирования двигательного навыка
(по К.К. Платонову)

Этапы формирования навыка	Особенности выполнения действия	Нейродинамические механизмы
1	2	3
1. Начало осмысления навыка	Отчетливое понимание цели, но смутное понимание способов ее достижения. Грубые ошибки при попытках выполнения действия	Начало формирования связей с очагом оптимального возбуждения во второй сигнальной системе

1	2	3
2. Сознательное, но неумелое выполнение	Отчетливое понимание того, как надо выполнять действие, но неточное неустойчивое выполнение его, несмотря на интенсивную концентрацию произвольного внимания, множество лишних движений; отсутствие положительного переноса данного навыка	Хорошо сформированные связи во второй сигнальной системе и начало формирования их в первой сигнальной системе. Очаг оптимального возбуждения по-прежнему во второй сигнальной системе
3. Автоматизация навыка	Все более качественное выполнение действия при временами ослабевающем произвольном внимании и проявлении возможности его распределения; устранение лишних движений; появление положительного переноса навыка	Формирование связей в первой сигнальной системе; постепенный перенос очага оптимального возбуждения в первую сигнальную систему
4. Высокоавтоматизированный навык	Точное, экономичное, устойчивое выполнение действия, ставшее средством выполнения другого, более сложного действия	Оптимальный очаг возбуждения связан с выполнением другого действия, а это действие выполняется приторможенными, но прочно образованными связями
5. Деавтоматизация (необязательный этап)	Ухудшение выполнения действия. Возрождение старых ошибок	Ослабление связей за счет угасательного торможения, общего снижения тонуа коры или отрицательной индукции

1	2	3
6. Вторичная автоматизация	Восстановление особенностей четвертого этапа	

Причинами, вызывающими деавтоматизацию, являются перерывы, вынужденное ускорение темпа работы, утомление, эмоциональное возбуждение и напряженность (стресс).

При деавтоматизации не все навыки затухают одинаково. Наиболее отрицательно перерыв сказывается на навыках управления сложными устройствами при выполнении сложных эволюций, что объясняется меньшей устойчивостью сенсорных навыков при перерывах, чем двигательных. Кроме того, в первую очередь затухают более молодые и потому менее прочные навыки, а также более сложные по своей психологической структуре.

Обычно человек обладает некоторым набором навыков, используемых в том или ином виде его деятельности. Они не остаются психологически нейтральными при формировании какого-то нового навыка, а их взаимодействие проявляется в двух типах явлений: интерференции и переносе.

Интерференция навыков – явление ухудшения процесса формирования новых навыков из-за тормозящего действия ранее приобретенных. «Строптивый, неуступчивый» характер старых навыков объясняется: во-первых, большей устойчивостью тех связей, которые их породили; во-вторых, идентичностью моторных и мыслительных актов в действиях, включенных в старые и новые навыки.

Перенос навыков – положительное влияние ранее сформированных навыков на овладение новыми навыками. Психологический механизм переноса состоит в выделении человеком в старых и новых навыках общих свойств и использовании их в обучении. Умеющему водить автомобиль одной марки легче освоить автомобиль другого типа, чем новичку.

Существует **один общий закон формирования любых навыков**, сущность которого заключается в том, что действия автоматизируются только тогда, когда в процессе их выполнения внимание направлено на их цель, достижение которой эти автоматизирующиеся действия обеспечивают.

Критерии сформированности навыка (по В.Л. Марищуку)

1. Безусловная автоматизированность (направленность сознания не на способ действия, а на его конечную цель).
2. Правильность выполнения действия по заданной форме.
3. Физиологическая экономность движения (возможность минимальных физиологических затрат).
4. Уверенность в успешном выполнении.
5. Возможность распределения внимания на другие объекты и действия (отсутствие зрительного контроля).
6. Снижение общего напряжения.
7. Прочность.
8. Возможность длительного сохранения, даже в экстремальных (без наступления состояния напряженности) условиях.
9. Эстетичность.
10. Легкость выполнения движений.
11. Возможность переноса.

Умения относятся к навыкам так же, как программа действия к его реализации. Умения шире навыка, они предполагают разные варианты реализации действий.

Умения – способность к относительно автоматизированному выполнению какой-либо деятельности на основе **знаний и навыков**; подготовленность к сознательному, точному и быстрому выполнению какой-либо профессиональной деятельности, в то время как навыки – это автоматизированные действия этой деятельности. Умения – наиболее высокая форма освоения техники и тактики выполнения спортивной деятельности с опорой на знания и навыки. Подобно **навыкам** выделяются **умения: сенсорно-перцептивные, аттенционные, мнемические, гностические, имажинативные, интеллектуальные, коммуникативные, профессионально-значимые**, последние – рассматриваются как комплексные. Так, например, умение играть в баскетбол включает как компоненты гностические, сенсорно-перцептивные, имажинативные, аттенционные, так и двигательные навыки (антиципирующей деятельности, дриблинга и перепасовки) и мышечные чувства: «чувство времени», «чувство собственного сосредоточения», «времени игрового действия», «чувство ритма и темпа передач», «игрового поля», «зоны броска», «чувство кольца», «чувство мяча»).

Любое умение, тем более сложное, не создается каждый раз заново со всеми его компонентами, а формируется на основе уже имеющихся знаний и навыков, приспособлявая их к новым условиям и заново формируя лишь те его элементы, которых не хватает в этих новых условиях. Для формирования умения человеку необходимо владеть системой навыков и знаний, которые относятся к одному и тому же виду деятельности. Умения включают в себя:

- отбор знаний, связанных с задачей в целом;
- корректировку действий;
- выделение специфических особенностей задачи;
- выявление преобразований, которые необходимы для решения задачи, и их осуществление;
- контроль результатов по цепи обратной связи.

Умение предполагает наличие и двигательных, и умственных действий. Знание цели деятельности и способов ее достижения (действий и операций) непременно должны предшествовать формированию умений, в процессе которого имеющиеся знания и навыки будут расширяться, углубляться, совершенствоваться, «обрастать» новыми компонентами, которых не хватало для умелого выполнения вновь осваиваемой деятельности; при этом проясняются и дополняются знания, а умственные и двигательные навыки, «подчиняясь» цели и условиям деятельности, в процессе многократных повторений одних и тех же целенаправленных действий будут все более и более автоматизироваться, все лучше и лучше приспособляться к различным условиям деятельности.

Умения нельзя ни противопоставлять знаниям и навыкам, ни располагать при перечислении раньше, как это часто делается, так как умения образуются лишь на их основе, включая понимание взаимоотношений между целью данной деятельности, условиями и способами ее выполнения. В психологическую структуру умений входят не только навыки, но знания и творческое мышление.

Формировании умений проходит ряд этапов, которые представлены в табл. 7.

Критерии сформированности умений те же, что и у навыков. Знания, уложившиеся в памяти, а также наиболее прочные навыки и умения, иногда на уровне подсознания, выступают в виде явлений интуиции, предвосхищения тех или иных событий. Они могут способствовать быстрому принятию решений без предварительного

го их анализа, обобщения и осмысливания. Всему этому есть вполне материалистическое объяснение – такие решения формируются на базе глубокого осмысленного прошлого опыта. Ранее сложившиеся умозаключения, хорошо обоснованные решения, но длительное время невостребованные, могут уходить в подсознание, а затем на фоне стимулирующих эмоций четко воспроизводиться в уже ясном сознании, как инсайт, эвристическое озарение.

Таблица 7

Схема этапов формирования умений (по К.К. Платонову)

Этапы формирования умений	Психологическая структура
1. Первоначальное умение	Осознание цели действия и поиск способов его выполнения, опирающихся на ранее приобретенные (обычно бытовые) знания и навыки; деятельность выполняется путем проб и ошибок
2. Недостаточно умелая деятельность	Знания о способах выполнения действия и использование ранее приобретенных, не специфических для данной деятельности навыков
3. Отдельные общие умения	Ряд отдельных, высокоразвитых, но узких умений, необходимых в различных видах деятельности (например, умение планировать свою деятельность, организаторские умения и т.п.)
4. Высокоразвитое умение	Творческое использование знаний и навыков деятельности; осознание не только цели, но и мотивов выбора способов ее достижения
5. Мастерство	Надежное творческое использование различных умений

Навыки и умения формируются только в практической (спортивной) деятельности, осуществляемой методами тренировки и упражнений. Вне целенаправленной деятельности ни умения,

ни тем более составляющие их навыки формироваться не могут. Чтобы научиться плавать – надо лезть в воду.

Умения, со всеми входящими в них компонентами, наиболее успешно формируются при следующих основных условиях:

- четко определенных целях деятельности в смысле результата действий и цели упражнений (т.е. каких показателей действий надо достичь в процессе упражнений);

- понимании правил и последовательности выполнения действий, направленных на достижение цели деятельности;

- ясном представлении техники выполнения действий и их конечного результата, т.е. образца, которого следует достичь; постоянном самоконтроле качества действий путем сличения их результатов со сложившимся в представлении или зрительно воспринимаемым образом;

- своевременном обнаружении отклонений, ошибок при выполнении действий и внесении необходимых коррекций в действия при следующих их повторениях;

- адекватной самооценке успехов в достижении конкретной цели деятельности и цели упражнений в смысле совершенствования осваиваемых действий.

Навыки и умения, сформированные в процессе ознакомительных, пробных и основных упражнений (на тренировках), продолжают совершенствоваться в соревновательной деятельности.

Мастерство – это высший уровень развития умений и конечная цель обучения, достигаемая практикой; легкость точного и быстрого выполнения искомой деятельности; надежность деятельности как стабильная готовность к ее выполнению в экстремальных условиях (на соревнованиях самого высокого уровня).

К элементам освоения деятельности относится также привычка. **Привычка** – это та часть деятельности человека, которая выполняется им механически, не преследуя осознанной цели, и зачастую не имеет продуктивного результата. Привычка – внутреннее побуждение (потребность) индивида поступать (действовать вести себя) определенным образом. Привычка – отражение многократно повторяющегося действия, т.е. навык, ставший потребностью.

Привычными могут быть отдельные слова и движения, фразы и действия, акты и манера поведения и даже сложные виды деятельности – например, привычка рано утром подниматься с посте-

ли, мыть руки перед едой, содержать в должном порядке рабочее место, привычка к определенным видам труда и множество других бытовых и профессиональных привычек.

Привычки бывают полезными, облегчающими точное и своевременное выполнение работы; неуместными, вызывающими бесполезные и ненужные в данных условиях действия; вредными для жизни и работы, угрожающими неприятностями и даже опасностями. Проявляясь не в соответствующем месте и не вовремя, неуместными и вредными могут оказаться и полезные в других условиях привычки.

Профессиональные привычки возникают вследствие глубокого осознания и сильного эмоционального переживания какого-либо важного, ответственного или опасного явления. Известно также, что действия, выполняющиеся по принуждению, не становятся привычками, сколько бы раз они ни повторялись.

Привычки могут возникнуть в результате многократного повторения действий (но далеко не всех, – есть множество повторяющихся действий, не являющихся привычками), а есть – возникающие мгновенно, «как бы прилипающие к человеку».

Многие бытовые и трудовые привычки формируются в детстве, в процессе воспитания и накопления жизненного опыта. Например, привычка вести себя должным образом во время приема пищи, привычка к чистоте и аккуратности в одежде и помещениях.

4.2. Виды деятельности

Человек становится личностью в процессе социализации. Под социализацией в широком смысле понимается присвоение опыта, накопленного человечеством в процессе обучения и воспитания. В отечественной психологии принято выделять четыре вида деятельности: общение, игру, учение и труд, каждый из которых на определенном этапе онтогенеза играет ведущую роль в развитии человека, личности и субъекта деятельности.

4.2.1. Понятие о ведущей деятельности

Ведущая деятельность по А.Н. Леонтьеву – деятельность, выполнение которой определяет формирование основных психичес-

ких новообразований; направление психического развития человека его личности в конкретный возрастной период жизни.

Признаки ведущей деятельности (по Д.Б. Эльконину):

1. Это такая деятельность, в форме которой возникают и внутри которой дифференцируются другие новые виды деятельности. Например, обучение впервые появляется уже в дошкольном детстве, прежде всего в игре, т.е. именно в ведущей, на данной стадии развития, деятельности. Ребенок начинает учиться, играя.

2. В ведущей деятельности формируются и перестраиваются психические процессы (например, только в игре впервые формируются процессы активного воображения ребенка; в учении – процессы вербально-логического мышления и др.).

3. Ведущая деятельность – такая деятельность, от которой зависит развитие основных психических изменений личности. Например, ребенок дошкольного возраста в игре осваивает общественные функции и соответствующие нормы поведения, что является важным моментом формирования его личности.

Ведущей называется деятельность, определяющая наибольшие успехи в развитии психических процессов и свойств в определенном возрастном периоде. С возрастом одна ведущая деятельность заменяется другой, увеличивается разнообразие и общее количество деятельностей субъекта.

Ведущая деятельность способствует проявлению характерных для конкретного возраста качественных особенностей психических процессов и свойств (психических новообразований). Переход от одной ведущей деятельности к другой определяет смену возрастного периода. Смена ведущей деятельности не означает, что при переходе на более высокую ступень развития прежние деятельности полностью исчезают и им на смену приходят совершенно новые. Это означает, что добавляются новые деятельности и одновременно происходит возрастная качественная перестройка каждой из них. Они выстраиваются в своеобразную иерархию ведущих деятельностей и для полноценной замены одной на другую должно произойти насыщение предыдущей деятельностью, которая должна уступить свое ведущее место. Формирование новой ведущей деятельности успешно не проходит, если насыщение предыдущей деятельности не произошло. Это важно помнить! Например,

если в дошкольном возрасте занятия по физическому воспитанию проводятся с использованием игровых форм (учитывая ведущую деятельность этого возраста – игру), то в младшем школьном возрасте основная нагрузка дается в форме упражнений, но игровые формы (подвижные игры) не исключаются.

4.2.2. Основные виды деятельности и их характеристика

Общение, игра, учение и труд рассматриваются в отечественной психологии в качестве основных видов деятельности. Каждый из них на определенном этапе развития человека выступает в роли ведущей деятельности. Перечисленные виды деятельности соответствуют потребностям и видам социальной активности, присущим любому человеку.

Общение – первый вид деятельности, возникающий в процессе индивидуального развития человека, сопровождающий его в течение жизненного пути. Общение рассматривается как вид деятельности, направленной на обмен информацией между людьми. Оно также преследует цели установления взаимопонимания, личных и деловых отношений, оказания взаимопомощи и учебно-воспитательного взаимодействия людей. Общение может быть непосредственным и опосредованным, вербальным и невербальным. При непосредственном общении люди находятся в прямых контактах друг с другом, знают и видят друг друга, обмениваются вербальной или невербальной информацией, не пользуясь для этого никакими вспомогательными средствами. При опосредованном общении прямых контактов между людьми нет; обмен информацией осуществляется через других людей или через средства записи и воспроизведения информации (книги, газеты, радио, телевидение, телефон, факс и т.п.) (см. *Общение*).

Игра – такой вид деятельности, результатом которого не становится производство какого-либо материального или идеального продукта (за исключением деловых и конструкторских игр взрослых людей и детей). В игре начинается формирование человека как субъекта деятельности. Игра организуется свободно, нерегламентированно. Никто не может обязать ребенка играть с 10 до 11 часов в настольные игры, а потом в другие. Игру ребенка можно

организовать, но он сам должен принять предложенное. Содержание игры, включенность в нее ребенка, прекращение игры трудно регламентировать. Мотивом игры является удовольствие, которое испытывает ребенок от самого процесса игры. Игровая деятельность детей способствует:

- познанию действительности (содержание игры берется из жизни);
- формированию определенных форм поведения, имеющих жизненно важное значение;
- усвоению существующих правил и законов общежития;
- выработке способностей наблюдать и критически оценивать поступки других;
- усвоению основ нравственных убеждений и привычек, умственного и волевого развития. Как писал Ж.Ж. Руссо: «Ребенок должен делать то, чего он хочет, но хотеть он должен то, что нужно воспитателю» [цит. по: 82, с. 57].

Игры взрослых имеют характер развлечения, преследуют цель получения отдыха. Иногда игры служат средством символической разрядки напряжения, возникшего под влиянием актуальных потребностей человека, которые он не в состоянии ослабить иным путем. Иногда игра преследует цель получения материальной прибыли (карты, казино, игровые автоматы).

Отношения, складывающиеся между людьми в игре, как правило, носят искусственный характер в том смысле этого слова, что окружающими они не принимаются всерьез и не являются основаниями для выводов о человеке. Игровое поведение и игровые отношения мало влияют на реальные взаимоотношения людей, по крайней мере, среди взрослых. Игры имеют большое значение в жизни людей. Для детей игры имеют по преимуществу развивающее значение. Некоторые формы игровой деятельности приобретают характер ритуалов, учебно-тренировочных занятий, спортивных увлечений.

Учение – организованная познавательная деятельность личности. Учение является непосредственной подготовкой личности к труду, развивает ее умственно, физически, эстетически и т.д. Основным мотивом учения является реализация познавательной потребности, которая, напомним, является не только социальной, но и витальной. Чувство долга, чувство ответственности,

формируемое в процессе обучения, становится мощным стимулом учения.

Учение может быть организованным и осуществляться в специальных образовательных учреждениях — обучение, а также неорганизованным и происходить попутно, в других видах деятельности как их побочный, дополнительный результат — научение. У взрослых людей учение может приобретать характер самообразования, самосовершенствования, обретения профессиональной субъектности.

Особое место в системе человеческой деятельности занимает труд. **Труд** — деятельность, направленная на создание общественно полезного продукта, удовлетворяющего материальные или духовные потребности людей.

Труд является для человека средством жизни, представляет собой целесообразную деятельность, направленную на то, чтобы получить от природы все, что необходимо для удовлетворения жизненных потребностей человека. Эта деятельность носит сознательный характер, она обуславливается представлением о ее цели. Труд органически связан с волей, вниманием, сопровождается различными эмоциями.

Основным мотивом трудовой деятельности являются потребности человека, требующие удовлетворения. Чтобы приспособить природу к своим нуждам и получить от нее то, что необходимо, человек должен руководствоваться в труде определенными целями, выступающими в виде представления о конкретных результатах труда. Именно благодаря труду человек построил современное общество, создал предметы материальной и духовной культуры, преобразовал условия своей жизни таким образом, что открыл для себя перспективы дальнейшего, практически неограниченного развития. В процессе трудовой деятельности произошло создание и совершенствование орудий труда, которые, в свою очередь, явились фактором повышения производительности труда, развития науки, промышленного производства, технического и художественного творчества.

Когда говорят о развитии человеческой деятельности, то имеют в виду следующие аспекты прогрессивного **преобразования** деятельности:

1. Филогенетическое развитие системы деятельности человека.

2. Включение человека в различные виды деятельности в процессе его индивидуального развития (онтогенез).

3. Изменения, происходящие внутри отдельных видов деятельности по мере их развития.

4. Дифференциацию деятельностей, в процессе которой из одних деятельностей рождаются другие за счет обособления и превращения отдельных действий в самостоятельные виды деятельности.

Филогенетическое преобразование системы человеческих деятельностей совпадает по существу с историей социально-экономического развития человечества. Интеграция и дифференциация общественных структур сопровождалась появлением у людей новых видов деятельности. То же самое происходило по мере роста экономики, развития кооперации и разделения труда. Люди новых поколений, включаясь в жизнь современного им общества, усваивали и развивали виды деятельности, характерные для конкретного общества.

Процесс интеграции растущего индивида в действующую систему деятельностей называется **социализацией**, и ее поэтапное осуществление предполагает постепенное вовлечение ребенка в общение, игру, учение и труд — те четыре основных вида деятельности, которые были кратко описаны выше. При этом каждый из названных видов деятельности сначала усваивается в самом элементарном виде, а затем усложняется и совершенствуется. Общение взрослого с окружающими людьми так же мало похоже на общение младенца или младшего школьника, как трудовая деятельность взрослых людей на детскую игру.

4.3. Индивидуальный стиль деятельности (ИСД)

4.3.1. Понятие индивидуального стиля деятельности

Под стилем деятельности понимается система наиболее эффективных приемов и способов организации собственной деятельности, некоторая устойчивая система особенностей деятельности и поведения.

Индивидуальный стиль деятельности – относительно устойчивая индивидуально-своеобразная организация деятельности, складывающаяся в результате усилий личности по наилучшему достижению целей в конкретных внешних (выполнение деятельности) и внутренних (осознание собственных сильных и слабых сторон) условиях.

Систематическими исследованиями стилей деятельности занимались В.С. Мерлин с сотрудниками, и Е.А. Климов. По Е.А. Климову, проявление стиля деятельности многообразно: это и практические способы действия, и приемы организации психической деятельности, и особенности реакций и психических процессов. «Вообще говоря, под индивидуальным стилем следовало бы понимать всю систему отличительных признаков деятельности человека, обусловленных особенностями его личности», – пишет Е.А. Климов [78, с. 24].

Формальными признаками индивидуального стиля деятельности можно считать:

- устойчивую систему приемов и способов деятельности;
- обусловленность упомянутой системы определенными личностными качествами;
- использование этой системы как средства эффективного приспособления к объективным требованиям деятельности.

Польский психолог Я. Стреляу характеризует разные стили деятельности соотношением разных действий – преобладанием в деятельности:

- главных или вспомогательных действий,
- дискретных или непрерывных действий,
- разнородных или однородных действий.

Следовательно, и у этого автора стиль – это совокупность разных действий, их система.

Следует подчеркнуть, что речь идет именно о системе способов, а не об отдельных способах, предпочитаемых человеком. Наряду со стилем деятельности существует и стиль действий. Говорят, например, о стиле живописи (имея в виду технику письма), о стиле (способе) прыжков в высоту и т.д. Относительная самостоятельность этих двух стилей проявляется в том, что одни и те же стили деятельности встречаются у представителей разных профессий и видов спорта, выполняющих существенно различные дей-

ствия. Подчеркнем, что стиль деятельности и стиль действия могут быть зависимыми друг от друга и отражать разные характеристики деятельности:

– стиль деятельности характеризует разные комбинации разных действий, которые разными людьми могут выполняться и одинаковыми способами. Стиль деятельности отражает тактику осуществления деятельности, что особенно отчетливо видно при изучении стилей спортивной деятельности, где во многих случаях индивидуальная тактика того или иного спортсмена на соревнованиях может целиком зависеть от стиля деятельности, присущего этому спортсмену;

– стиль действия характеризует технику осуществления деятельности, т.е. выполнение одного и того же действия разными людьми различными способами. Например, все борцы овладевают одинаковыми (базовыми) технико-тактическими приемами, но борцы атакующего стиля чаще используют атакующие приемы, а защитного стиля – защитные.

Тот факт, что одинаковые стили в разных видах деятельности связаны с одними и теми же типологическими особенностями, позволяет думать, что многие стили деятельности отражают стиль поведения, который проявляется в деятельности, но не зависит от ее содержания. Поэтому жесткое противопоставление В.С. Мерлиным стиля деятельности стилю личности (если под последним понимать особенности поведения) вряд ли оправдано. Осторожный стиль поведения будет проявляться у трусливого человека в любой деятельности.

4.3.2. Подготовительная и исполнительская составляющие структуры индивидуального стиля деятельности

Структура стиля деятельности – единство и своеобразие **подготовительной (ориентировочной) и исполнительской составляющих стили.**

Существенное дополнение в понимание структуры стиля деятельности внес В.А. Толочек, доказавший, что один и тот же стиль деятельности, выбираемый по склонности или в соответствии со способностями конкретного человека, может быть у разных людей

различным по операциональному составу (см. выше). Так, борцы, выбравшие атакующий стиль, реализуют его с помощью разных наборов атакующих тактико-технических приемов. Это еще раз подчеркивает, что исполнительские стили деятельности, прежде всего, тактические, а как эта тактика будет воплощаться в жизнь – это уже другое дело: у одного человека набор операций может быть одним, а у другого – другим.

Подготовительная (ориентировочная) составляющая связана с подготовкой к деятельности, а **исполнительская** – с ее исполнением.

В лаборатории В.С. Мерлина был выявлен стиль, отражающий своеобразие соотношений между ориентировочным и исполнительским компонентами деятельности (Л.А. Копытова, Е.А. Климов, А.И. Сухарева, А.К. Байметов).

Особенности **подготовительной** и **исполнительской** составляющих индивидуального стиля деятельности в соответствии с темпераментом проявляются у разных людей по-разному. Лица со слабой нервной системой и инертностью нервных процессов характеризуются:

- тщательным сбором информации, ее систематизацией;
- серьезным планированием деятельности на основе собранной информации;
- обособленностью и большой продолжительностью подготовительных действий.

Указанные типологические особенности заставляют субъектов тщательно готовиться к деятельности, продумывать все мелочи, так как они не любят попадать в неожиданные ситуации, вызывающие у них вследствие инертности нервных процессов затруднение в переключении с одной установки на другую, что приводит к возникновению психического напряжения; поэтому они действуют согласно пословице: «семь раз отмерь, один раз отрежь».

Лица, имеющие сильную нервную систему и подвижные нервные процессы, характеризуются:

- отсутствием страха перед возникающими в ходе деятельности затруднениями;
- хорошим переключением с одной ситуации на другую;
- решительностью, высоким темпом деятельности.

У них наблюдается стиль подготовки к деятельности, связанный с недостаточным стремлением к получению и систематизации

информации, с недостаточным планированием деятельности, с обращением основного внимания на исполнение деятельности, так как подвижность нервных процессов обеспечивает им легкость исправления недостатков по ходу деятельности, а не предупреждением их. Они действуют согласно пословице «авось, да небось».

Не случайно лица с подвижностью нервных процессов придадут большое значение «поворотливости», а лица с инертностью отмечают, что когда торопятся, то работа у них идет хуже (Е.А. Климов).

Исполнительские стили деятельности весьма многообразны и зависят от сферы и вида деятельности:

- в области управления различают автократический, демократический и либеральный (попустительский) стили руководства;
- в музыкальной деятельности выделяются разные стили исполнения и разучивания музыкальных произведений;
- в спортивной деятельности выделяют атакующий, защитный, контратакующий и комбинационный стили (в единоборствах), равномерный и неравномерный способ распределения сил на дистанции (в циклических видах спорта) и др.

В стилях спортивной деятельности Е.П. Ильиным, А.И. Фукиным выделяется целый ряд стилей. Например, стили деятельности связываются с распределением сил на дистанции: определены три предпочитаемых («удобных») способа раскладки сил на дистанции:

- **равномерный**, который присущ спортсменам с монофильным типологическим комплексом, т.е. устойчивым к однообразию работы (условно, мотогонщики);

– с **более быстрым прохождением первой половины дистанции**, характерен для лиц со спринтерским типологическим комплексом. Такие спортсмены, используя свои скоростные возможности и быстрое вработывание, стремятся со старта оторваться от группы, сделать задел, так как, не обладая большой терпеливостью, не могут рассчитывать на хорошее финиширование (условно, стартеры).

– с более быстрым прохождением второй половины дистанции, присущий спортсменам с типологическим комплексом терпеливости. Они недостаточно быстро вработываются, поэтому компенсируют свой недостаток более сильным прохождением вто-

рой половины дистанции за счет проявления волевого усилия, помогающего им сохранять высокую скорость на фоне возникшего утомления (условно, финишеры).

В спортивных играх эти стили находят своеобразное выражение.

Спортсмены с подвижностью нервных процессов и слабостью нервной системы эффективнее играют в начале тайма или партии и хуже проводят их концовку. Это связано, с одной стороны, с более быстрой их вработываемостью, что обеспечивает эффективное начало игры, а с другой стороны – с меньшей возможностью сопротивляться усталости в конце тайма, партии или всей встречи.

Спортсмены с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов, наоборот, лучше проводят концовки таймов или партий и хуже – начало игры. Они медленно вработываются, но обладают большей устойчивостью прилагаемых волевых усилий в конце игры.

В циклических видах спорта среди гребцов выделяют:

– «силовиков», которые наивысших скоростей хода лодки достигают за счет больших усилий (при оптимальном темпе гребли). Таким спортсменам характерны инертность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу и преобладание торможения по «внешнему» балансу, у них больше выражены мононоустойчивость и отчасти терпеливость.

– «темповиков», достигающих успеха за счет максимальной частоты гребков. Им присущи подвижность возбуждения и торможения, преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу, т.е. те типологические особенности, которые обеспечивают высокий максимальный темп движений.

И те и другие обычно имеют слабую нервную систему, но выполняет она разные функции: у «темповиков» способствует высокому темпу гребли, а у «силовиков» – мононоустойчивости (силовой стиль гребли более монотонен, так как при нем варьирует только мощность гребка, а темп изменяется незначительно).

У велогонщиков-трековиков, специализирующихся на спринте, были выявлены следующие стили:

– предпочитающие *вести гонку впереди* (с первой позиции). Первую позицию предпочитают гонщики с высокой стартовой скоростью, имеющие скоростной типологический комплекс;

– предпочитающие *вести гонку сзади* (со второй позиции). Вторую позицию предпочитают велогонщики, обладающие скоростной выносливостью, терпеливостью, поэтому у них чаще обнаруживаются типологические особенности, обуславливающие терпеливость (большая сила нервной системы и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу).

В спортивных единоборствах (боксе, фехтовании, борьбе, теннисе) выделены атакующий, контратакующий, защитный и комбинированный стили.

Атакующий стиль, более прямолинейный, связанный с навязыванием сопернику своей тактики, с подавлением его инициативы, присущ спортсменам с сильной нервной системой, преобладанием возбуждения по «внешнему» балансу и в ряде случаев – с инертностью возбуждения.

Контратакующий стиль, по существу, является разновидностью защитного стиля (например, в борьбе спортсмены вынуждены атаковать соперника, иначе за пассивную борьбу их снимут с ковра), поэтому и типология спортсменов, выбирающих этот стиль, соответствует защитному стилю.

Защитный стиль, выражающийся в сведении риска до минимума, в использовании в основном защитных приемов, дальней стойки от сетки или стола при игре в теннис, в большей мере характерен для лиц со слабой нервной системой, подвижностью нервных процессов и преобладанием торможения по «внешнему» балансу, т.е. боязливым, нерешительным, имеющим установку на точность действий.

Комбинированный стиль в основном присущ спортсменам с высокой подвижностью нервных процессов.

Выявлены и подстили (разновидности стилей): **атакующе-силовой** (при наличии у борцов развитой мышечной силы), **атакующе-темповой** (при наличии большой выносливости), **контратакующе-силовой** и **контратакующе-темповой**. Таким образом, типологические особенности определяют выбор стиля, а особенности физической подготовленности – его разновидности.

В художественной гимнастике М.В. Приставка выявила следующие стили:

– **артистический** – присущ гимнасткам со слабой нервной системой и связан с направленностью спортсменок на выражение в

движениях особенностей музыкального произведения, сопровождающего выполняемые ими упражнения. Артистический стиль имеет подвиды: героико-драматический, присущий гимнасткам со слабой нервной системой и преобладанием возбуждения, и лирико-романтический, характерный для гимнасток со слабой нервной системой и преобладанием торможения;

– **технический** – характерен для гимнасток с сильной уравновешенной нервной системой и связан с направленностью на технически грамотное и виртуозное выполнение движений;

– **композиционный** – выражен у гимнасток с сильной нервной системой и связан с гармоничностью программы выступления, оригинальностью включаемых в нее элементов.

Как указывает Б.В. Турецкий, на основании оценки характера подготавливаемых действий фехтовальщиков: маневрирование (глубокое, дриблинговое, однонаправленное, разнообразное), имитация защит и нападений, ложные действия с угрозой нанесения укола, различные вызовы были выделены четыре боевых типа, для которых характерны четыре типичных стиля деятельности: позиционно-наступательный, маневренно-наступательный, маневренно-оборонительный и позиционно-оборонительный.

Фехтовальщики **позиционно-наступательного (П-Н) стиля** стремятся в бою действовать «от себя». Для них характерна высокая двигательная активность, стремление постоянно атаковать и прессинговать противника, чтобы заставить его фехтовать в жестком дефиците времени. Прессинг может быть временным (принятие решения в дефиците времени), дистанционным (фехтование на укороченной дистанции) и эмоционально-психологическим (завышенная мотивация достижения, страх перед поражением и т.п.).

Они обычно ведут бои позиционно, скоротечно, в наступательной манере, стремятся начинать атаки со сверхдальней дистанции, чтобы получить преимущество за счет быстроты сближения и не позволить противнику «разрывом» дистанции избежать нападения.

Целевая установка очень проста и всегда одна и та же: подойти к противнику на удлиненную среднюю дистанцию и нанести укол (удар).

Фехтовальщики П-Н стиля не склонны вступать в тактическую игру с противником. Постоянно выполняя нападения преднамеренного и преднамеренно-экспромтного характера, они стремят-

ся подавить его инициативу. Их действия часто однообразны и направлены на то, чтобы обойти оборону противника и быстро нанести укол или удар в открываемый сектор. Они быстро принимают решения в несложных ситуациях, но переключение к другим действиям осуществляют с трудом. В экстремальных ситуациях они часто теряют контроль своих действий. Следовательно, пластичность нервных процессов, способность к переключению от одних действий к другим и двигательная вариативность у них ограничены. Именно эти свойства и способности лежат в основе маневрирования.

Характерной особенностью темперамента спортсменов П-Н стиля является высокая реактивность, вследствие которой спортсмены склонны бурно переживать события прошедшего боя, остро реагировать на замечания тренера, не соглашаться с мнением старшего судьи. Нуждаются в поддержке зрителей.

Для фехтовальщиков **маневренно-наступательного (М-Н) стиля** характерны действия нападения, выполняемые после предварительных маневрирований, способами которых выступают прессинг противника и дистанционные обыгрывания. В связи с этим репертуар их боевых действий шире, чем у представителей П-Н стиля.

Благодаря маневрированию эти спортсмены применяют все виды атак: от простых, выполняемых преднамеренно на подготовку противника, до многотемповых атакowych комбинаций, выполняемых преднамеренно-экспромтно на фоне активного сближения с противником.

Их особенностью является сочетание высокой двигательной активности с вариативностью принимаемых решений, что обеспечивается координационными способностями спортсменов и подвижностью нервных процессов – фехтовальщики легко переключаются. Маневр в сочетании с обманными и угрожающими движениями оружием, является основным средством подготовки. Задачи, решаемые ими, состоят в создании у противника ложного представления об их намерениях.

Особенностью боевых взаимодействий фехтовальщиков М-Н стиля является маневрирование. Оно обеспечивает более половины последующих результативных действий спортсменов, создавая надежный фон для применения средств нападения и обороны.

Для фехтовальщиков **маневренно-оборонительного (М-О) стиля** характерно равномерное распределение средств нападения и обороны. Репертуар их боевых действий разнообразен. Большое внимание уделяется средствам подготовки, которые включают как действия оружием (угрожающие, имитационные, игровые), так и различные передвижения. В соответствии с индивидуальными особенностями, а это, прежде всего, сочетание двигательной и интеллектуальной активности, фехтовальщики отдают предпочтение либо действиям оружием, либо маневрированию. Фехтовальщик М-О стиля, как правило, избегает контакта с клинком противника. Его задача: либо спровоцировать соперника к нападению за счет неожиданного сближения, либо подготовить собственное нападение. Подготовка, осуществляемая за счет вызовов оружием, угроз, ложных нападений, батманов, завязок – характеризуется неглубоким маневрированием, ограниченным небольшим пространством фехтовальной дорожки. Спортсмен старается обыграть своего противника, заставляет его ошибиться в оценке ситуации, выжидает мгновение, когда концентрация внимания соперника снизится, и использует это для нападения и обороны. Такие подготавливающие «игры» проходят в виде взаимного прессинга противников. Прессинг выполняет две функции: 1) используется для ограничения или подавления инициативы противников, 2) выполняется как непрерывное, постоянное, но осторожное наступление на противника с целью вынудить его фехтовать на границе. На фоне такого прессинга возможно разнообразное применение действий нападения: а) простые и комбинированные атаки; б) многотемповые атаки с выбором момента завершения; в) атаки с действием на оружие. Еще одним важным способом их подготовки является отступление в действиях. На фоне отступления реализуется интеллектуальная активность спортсменов, создаются предпосылки для скрытого захвата инициативы.

После интенсивной разминки, фехтовальщики М-О стиля фехтуют лучше, что может свидетельствовать о силе нервной системы и уравновешенности нервных процессов. При необходимости экстренного сенсомоторного реагирования эти спортсмены хорошо реагируют на простые и сложные сигналы, но наиболее специфической для них является реакция предвосхищения, связанная в боях с оценкой времени и дистанции в нападениях противников.

Фехтовальщики **позиционно-оборонительного (П-О) стиля** готовятся к основным действиям, связанным с маневрированием и отступлением, они отдают явное предпочтение действиям обороны и, следовательно, должны постоянно предвосхищать намерения противников и применять тактические ловушки.

В подготавливающих действиях большое внимание уделяется работе с оружием (угроза нападений, вызовы, игровые действия, ложные нападения). Фехтовальщики П-О стиля предпочитают неглубокие маневрирования или отступления. Оборона на фоне отступления – это фехтование в условиях дефицита времени. Она требует большого терпения, точной оценки момента выполнения контратаки или принятия защиты. Своевременно выполненные угроза (ложная контратака) или вызов (ложная защита) оказываются часто эффективными, т.к. в дефиците времени противник не готов на них реагировать. Оборона на фоне наступления чаще всего вызвана прессингом противника, проявляющимся в постоянном непрерывном продвижении вперед, направленном на ограничение его активности и маневренности. Осторожное наступление на противника, сопровождается комбинированными атаками с финтами. Относительно укороченная дистанция, возникающая между спортсменами, не позволяет противнику выполнять преднамеренно-экспромтные атакующие комбинации «на видение».

Фехтовальщики П-О стиля склонны к проявлению тревожности в критических ситуациях. В боях с незнакомыми противниками стараются действовать осторожно, ищут слабые места в их технике и тактике. Результаты боев в значительной степени зависят от эмоционального состояния спортсменов, они умеют использовать психическое состояние своих соперников для тактических обыгрываний их в критических ситуациях поединка.

В.А. Толочек выявил ряд соотношений стиля и тактики ведения спортивного поединка. Хотя тактика ведения спортивного поединка чаще всего связана с использованием предпочитаемого стиля деятельности, стиль и тактика все же разные вещи. Тактика – это способ построения соревновательной борьбы, сознательной выбираемый тренером и спортсменом с учетом сильных и слабых сторон не только своих, но и соперника. Стиль же деятельности учитывает только собственные сильные и слабые стороны. Иногда спортсмены для достижения победы «наступают себе на горло» и

выбирают манеру поединка, не совпадающую с предпочитаемым ими стилем. Так, в теннисе спортсмены атакующего, агрессивного стиля иногда, играя с соперником защитного стиля, используют ту же тактику, ставя перед собой задачу меньше атаковать, но играть более точно. А это затрудняет игру спортсмена с защитным стилем, так как он предпочитает иметь соперника атакующего стиля.

Стили спортивного судейства и типологические особенности судей. Выделяют «строгих» и «мягких» судей. Можно предполагать, что это может быть обусловлено их личностными и типологическими особенностями:

– **«строгим»** судьям присуща большая сила нервной системы и преобладание возбуждения по «внешнему» балансу. «Строгие» судьи имеют типологические особенности, характерные для спортсменов атакующего стиля (агрессивного) ведения поединка;

– **«мягким»**, либеральным судьям более характерны слабая нервная система и преобладание торможения по «внешнему» балансу, т.е. они имеют два из трех типологических признака, входящих в типологический комплекс трусливости. Очевидно, последние боятся наказывать, чтобы не создавать конфликтную ситуацию, которую они переносят плохо.

4.3.3. Выбор стиля деятельности

Факторы, влияющие на выбор стиля деятельности. По Е.А. Климову, типологические особенности свойств нервной системы являются «ядром» стиля. Склонность к тому или иному стилю деятельности определяется как отдельными типологическими особенностями, так и их сочетанием, а именно типологически обусловленная склонность к тому или иному способу осуществления деятельности является первым толчком к **стихийному формированию стиля.**

В двигательной деятельности формирование стиля происходит под влиянием целого комплекса факторов. Стиль деятельности связан со многими особенностями личности, а не только с типологическими особенностями свойств нервной системы и определяется всеми иерархическими уровнями индивидуальности. Стили связанные с тревожностью и волевыми качествами, морфофункциональными особенностями спортсмена, которые помогают проявлению либо скоростно-силовых качеств, либо выносливости. В за-

висимости же от развитости этих качеств, спортсмены выбирают тот или иной стиль (например, в велосипедных гонках). Надо иметь в виду, что стиль деятельности может формироваться и вопреки имеющимся у человека типологическим особенностям (когда стиль навязывается или когда формируется под влиянием подражания кому-либо).

Формирование того или иного стиля обуславливается многими факторами:

- морфофункциональными и нейродинамическими особенностями;
- свойствами темперамента;
- волевыми качествами;
- способностями;
- устойчивостью (толерантностью) к неблагоприятным состояниям. При этом у одного человека в качестве ведущих при выборе стиля могут быть одни факторы, у другого – другие. Не следует принимать все особенности личности человека, выбравшего тот или иной стиль, за факторы, обусловившие этот стиль.

Пути и механизмы формирования стиля деятельности. Существуют два пути формирования стиля – стихийный и целенаправленный.

Стихийный путь – это формирование стиля под влиянием имеющейся у человека склонности выполнять деятельность определенными (удобными для него) способами. Он выбирает тот или иной способ деятельности потому, что так ему больше нравится. При этом он не в состоянии даже объяснить, почему ему нравится этот способ, т.е. это – полусознанный путь формирования стиля.

Целенаправленный путь формирования стиля может иметь три варианта:

- субъект целенаправленно формирует тот или иной стиль в силу подражания своему кумиру;
- субъект анализирует свои сильные и слабые стороны, что получается лучше, а что – хуже, и с учетом этого анализа выбирает способ деятельности, позволяющий проявлять именно сильные стороны;
- тот или иной стиль навязывается ему педагогом (учителем, тренером) часто без учета психофизиологических особенностей субъекта, а просто по принципу «Делай, как я» или же из существу-

ющего на данный момент представления, какой стиль является наиболее «прогрессивным» (что имеет место в спортивных играх, где время от времени прогрессивным признается только атакующий стиль). Это приводит к возникновению рассогласования между склонностями и способностями человека и тем стилем, который ему навязывается.

Выработка неадекватного психофизиологическим особенностям человека стиля деятельности приводит к замедлению роста мастерства, что выражается в худшем усвоении техники, более медленном формировании двигательных навыков, в возникновении неудовлетворенности занятиями избранным видом деятельности, к большему времени, затрачиваемому на выполнение разрядных требований. Выполнение деятельности способом, не соответствующим психофизиологической организации человека, приводит к высоким энергетическим тратам.

Выдающиеся спортсмены, имея предпочитаемый стиль, в то же время обладают универсализмом, т.е. могут в случае необходимости использовать различные стили в соответствии с наилучшей на данный момент тактикой. На начальных этапах обучения деятельности выгодно формировать адекватный для субъекта стиль, так как он приводит к большему начальному эффекту обучения, а отсюда – к большей удовлетворенности выполняемой деятельностью, к уменьшению текучести в секциях, что облегчает решение и воспитательных задач.

Говоря о формировании стиля деятельности стихийным путем и подчеркивая роль в этом склонности, обусловливаемой типологическими особенностями, нельзя не сказать о том, что последние играют роль и при сознательном формировании стиля самим субъектом, только это влияние опосредуется через способности, с учетом которых человек и выбирает для себя тот или иной стиль. Е.А. Климов отмечает положительную роль наличия у человека ярко выраженных функций и качеств (способностей) для формирования стиля деятельности, а В.С. Мерлин относит индивидуальный стиль деятельности к качественной стороне способностей, т.е. возможностей человека.

4.3.4. *Стиль деятельности и ее эффективность*

Выбираемый в соответствии с психофизиологической организацией человека стиль деятельности в большей степени маскирует

имеющиеся у человека слабости, чем их компенсирует. Например, никакой способ раскладки сил на дистанции не спасет спортсмена, если он не обладает высокой скоростью и большой выносливостью; в этом случае стиль – лишь отражение вариации соотношения этих качеств, проявляемых на высоком уровне. Стиль деятельности помогает проявлению имеющихся у человека возможностей (конечно, если он адекватен для человека), но не подменяет наличия возможностей, необходимых для достижения высокого результата, поэтому и не снимается проблема отбора талантов, которая существует рядомоложенно с проблемой стиля деятельности. Есть виды спорта, где спортсмены, склонные к определенному стилю, вообще оказываются «нежизнеспособными». Лица, склонные к защитному стилю, ведут борьбу на ковре пассивно, за что по правилам соревнований снимаются со схватки. Поэтому таких лиц среди спортсменов высокого класса нет, они вынуждены либо уйти из этого вида спорта, либо выработать другой (контратакующий) стиль.

В большинстве случаев успешность деятельности определяется наличием нескольких ортогональных (т.е. не связанных друг с другом) способностей, поэтому и важно наличие стиля, помогающего проявить в максимальной степени именно те способности, которые высокоразвиты.

Не всегда типологически обусловленный стиль деятельности является оптимальным с точки зрения эффективности деятельности.

Можно выделить три варианта соотношения между стилем и эффективностью деятельности.

1. **Стиль деятельности выбирается по склонности**, но вопреки требованиям деятельности; в этом случае стиль отражает процесс приспособления деятельности к человеку. При этом эффективность деятельности может быть низкой.

2. **Стиль деятельности выбирается исходя из целесообразности** (с учетом требований деятельности и ситуации); в этом случае стиль отражает приспособление человека к деятельности (эффективность деятельности может возрастать (в основном уже у опытных специалистов), но человек на первых порах испытывает напряжение, дискомфорт, что сказывается на замедлении темпов овладения профессией, двигательными и интеллектуальными действиями). Это бывает, когда стиль навязывается человеку.

3. *Стиль деятельности выбирается по склонности и не вступает в противоречие с требованиями деятельности и ситуации.* Это оптимальный случай, когда и эффективность деятельности человека высока, и он работает без лишнего напряжения, в свое удовольствие. Такое бывает, когда стиль выбирается, исходя из имеющихся типологических особенностей и правильных представлений о характере деятельности.

Несовпадение стилей деятельности у лиц, выполняющих совместную деятельность, приводит к конфликту и к снижению эффективности работы. Чаще всего это происходит тогда, когда один человек навязывает свой стиль другому без учета его склонностей.

В.А. Толочек описывает случай, когда борец со слабой нервной системой и подвижностью нервных процессов, склонный к контрастному стилю, принуждался тренером к атакующему стилю, к которому был склонен сам тренер, имевший сильную и инертную нервную систему. На первых порах яркая одаренность спортсмена и методическая грамотность тренера обеспечивали быстрый рост достижений. Однако затем начался «стилевой» конфликт, который перерос в личностный. Спортсмен ушел к другому тренеру.

Вопросы и задания для самопроверки

1. Что такое деятельность; чем отличается она от поведения?
2. Охарактеризуйте психологическую структуру деятельности и ее компонентов.
3. Охарактеризуйте виды потребностей. Что такое «пирамида А. Маслоу»?
4. Охарактеризуйте связь мотива с потребностью и эмоциями.
5. Охарактеризуйте этапы формирования навыка.
6. Охарактеризуйте этапы формирования умения.
7. В чем различие навыков и умений?
8. Что такое ведущий вид деятельности и его признаки.
9. Охарактеризуйте виды деятельности; в чем их различие между собой?
10. Что такое индивидуальный стиль деятельности? Охарактеризуйте его составляющие.

ГЛАВА 5 ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЛЮДЕЙ

5.1. Психология общения

5.1.1. Содержание и структура общения

Общение между людьми является необходимым условием человеческого существования. Проблеме общения в психологической литературе уделено много внимания, ее разработкой занимались Г.М. Андреева, В.В. Богословский, А.А. Бодалев, Я.Л. Коломинский, Е.С. Кузьмин, А.А. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, Е.А. Панько, В.Н. Панфоров, А.В. Петровский, А.Л. Свенцицкий, В.Е. Семенов и др.

Общение – одна из основных категорий психологии. Человек, обладающий сознанием, становится личностью в результате взаимодействия, общения с другими людьми. Рождаясь индивидом, человек, чтобы стать личностью, нуждается в другой личности – партнере по общению. По мнению Г.А. Андреевой **общение** – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

Подлинно человеческое общение невозможно без участия разума, сознания. «Для того чтобы общаться, надо иметь то, чем можно общаться, т.е. прежде всего свои собственные переживания, чувства, мысли». В общении человек «публично пользуется своим разумом» (И. Кант) [цит. по: 128, с. 17]. Наряду с содержанием человек имеет средства общения, которыми являются язык – отражение общественного сознания и речь – язык в действии.

Понятие «**общение**» необходимо соотнести с близким ему, но более широким понятием «**коммуникация**». **Коммуникация** – это

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Введение в психологию	5
1.1. Предмет психологии, ее принципы, задачи и методы.	
Структура современной психологии	5
1.1.1. Объект, предмет и принципы психологии	5
1.1.2. Отрасли психологии и ее задачи	9
1.1.3. Методы исследования современной психологии	34
1.1.4. Психика — субъективное отражение объективной реальности	54
1.2. Развитие психики и сознания. Естественно-научные основы психологии	60
1.2.1. Физиологические основы психики.	60
1.2.2. Формы поведения животных	78
1.2.3. Развитие психики в филогенезе	88
1.2.4. Возникновение сознания и его структура	91
1.2.5. Различия психики животных и сознания человека	102
<i>Приложение 1. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе (фрагменты конспекта книги К.Э. Фабри «Основы зоопсихологии»).</i>	105
Глава 2. Психология личности	127
2.1. Понятие личности, ее структура	127
2.1.1. Понятие личности в психологии	127
2.1.2. Структура личности	134
2.1.3. Активность и направленность личности.	136
2.1.4. Самосознание личности	147
2.1.5. Психологические защиты	152
2.1.6. Зарубежные теории личности	158
2.2. Понятие способностей и задатков.	161
2.2.1. Понятие способностей	161
2.2.2. Способности и деятельность	163
2.2.3. Задатки и способности	164

2.2.4. Структура способностей	168
2.2.5. Уровни развития способностей.	175
2.3. Темперамент.	179
2.3.1. Понятие темперамента	179
2.3.2. Тип высшей нервной деятельности и темперамент	184
2.3.3. Характеристика типов темперамента	188
2.3.4. Влияние темперамента на поведение и деятельность	192
2.4. Характер.	197
2.4.1. Понятие характера	197
2.4.2. Структура характера	201
2.4.3. Типология характера.	204
2.4.4. Акцентуации характера	213
2.4.5. Формирование характера.	222
<i>Приложение 2. Индивидуальность (фрагмент конспекта книги В.И. Гарбузова «Практическая психология, или Как вернуть ребенку и подростку уверенность в себе, истинное достоинство и здоровье»)</i>	227
<i>Приложение 3. Темперамент и формирование характера (Татьяна Ларина)</i>	231
Глава 3. Психические процессы, психические состояния личности	237
3.1. Ощущение.	238
3.1.1. Понятие ощущений, их происхождение и значение	238
3.1.2. Виды ощущений и их свойства	238
3.1.3. Психофизиологические закономерности ощущений	240
3.2. Восприятие	243
3.2.1. Понятие о восприятии	243
3.2.2. Характеристика видов восприятия	244
3.2.3. Свойства восприятия	249
3.2.4. Иллюзии восприятия	252
3.3. Память	255
3.3.1. Общее понятие памяти и характеристика ее процессов.	255
3.3.2. Виды памяти и их особенности	257
3.3.3. Свойства памяти.	260
3.4. Представления.	261
3.4.1. Особенности представлений и их функции	261
3.4.2. Видовая характеристика представлений	262

3.5. Мышление.	266
3.5.1. Природа мышления и его виды	266
3.5.2. Операции и формы мыслительной деятельности	271
3.5.3. Качества мышления	274
3.6. Воображение.	279
3.6.1. Определение и формы воображения	279
3.6.2. Виды воображения.	281
3.6.3. Приемы воображения	283
3.7. Речь	285
3.7.1. Общая характеристика и соотношение понятий: язык и речь	285
3.7.2. Функции речи	287
3.7.3. Классификация видов речи.	288
3.7.4. Свойства речи	289
3.8. Внимание	293
3.8.1. Общая характеристика внимания.	293
3.8.2. Виды внимания	295
3.8.3. Основные свойства внимания	297
3.9. Эмоции и чувства	301
3.9.1. Определение и теории эмоций	301
3.9.2. Классификация и виды эмоций.	306
3.9.3. Чувства	317
3.9.4. Индивидуальное своеобразие эмоций и чувств человека	320
3.9.5. Развитие эмоционально-личностной сферы человека	321
3.10. Воля и волевые действия	323
3.10.1. Теории воли	324
3.10.2. Определение понятия воля	326
3.10.3. Структура волевого действия	329
3.10.4. Волевые качества личности и их формирование	332
3.11. Гностические, эмоциональные и волевые психические состояния. Стресс	337
3.11.1. Определение психического состояния	337
3.11.2. Классификация психических состояний и их характеристика	341
3.11.3. Стресс	343
3.11.4. Характеристика стресс-факторов	349
3.11.5. Состояние фрустрации	351

Глава 4. Психология деятельности.	358
4.1. Понятие о строении деятельности	358
4.1.1. Понятие о деятельности и ее целях	358
4.1.2. Психологическая структура деятельности.	362
4.1.3. Потребности и мотивы деятельности	364
4.1.4. Понятия «действие» и «операция»	382
4.1.5. Определение понятий «навык», «умение», этапы их формирования	385
4.2. Виды деятельности.	397
4.2.1. Понятие о ведущей деятельности	397
4.2.2. Основные виды деятельности и их характеристика	399
4.3. Индивидуальный стиль деятельности (ИСД)	402
4.3.1. Понятие индивидуального стиля деятельности	402
4.3.2. Подготовительная и исполнительская составляющие структуры индивидуального стиля деятельности.	404
4.3.3. Выбор стиля деятельности	413
4.3.4. Стиль деятельности и ее эффективность	415
Глава 5. Психология общения и взаимодействия людей	418
5.1. Психология общения.	418
5.1.1. Содержание и структура общения	418
5.1.2. Виды и функции общения	436
5.1.3. Техника и приемы общения	440
5.1.4. Конфликт, его виды и формы.	446
5.1.5. Управление или регулирование конфликтов	451
5.1.6. Роль общения в психическом развитии человека	452
5.2. Социальная психология групп и коллектива	455
5.2.1. Понятие группы, виды групп	455
5.2.2. Психологические признаки малых групп	458
5.2.3. Социально-психологическая характеристика групп по уровню их развития	463
5.2.4. Межличностные отношения в группах и коллективах	466
5.2.5. Проблема лидерства в социальной психологии	471
Глава 6. Психология развития	478
6.1. Общие закономерности психического развития	478
6.1.1. Предмет, задачи и современные проблемы психологии развития	478
6.1.2. Развитие. Движущие силы психического развития	482

6.1.3. Возрастная периодизация	489
6.2. Психическое развитие детей до поступления в школу	510
6.2.1. Пренатальное развитие ребенка	510
6.2.2. Развитие ребенка в первый год жизни	514
6.2.3. Ранний возраст (от 1 года до 3 лет)	525
6.2.4. Дошкольный возраст (от 3 лет до 6–7 лет)	534
6.3. Психическое развитие в младшем школьном возрасте	553
6.4. Психическое развитие в подростковом возрасте	567
6.5. Психологические особенности юношеского возраста	587
6.6. Возрастная периодизация жизни взрослого человека (акмеологический подход)	604
Глава 7. Педагогическая психология	621
7.1. Психологические основы обучения	621
7.1.1 Психологические теории и концепции обучения	626
7.1.2. Психологическое обоснование принципов обучения	659
7.1.3. Общая характеристика обучаемости	672
7.1.4. Учебная деятельность, ее структура и формирование	675
7.1.5. Контроль и оценка в обучении	686
7.2. Психологические основы воспитания	693
7.2.1. Основы психологии воспитания	693
7.2.2. Психологическое обоснование принципов воспитания	698
7.2.3. Психологическое обоснование методов и средств воспитательной работы	703
7.2.4. Психологические основы самовоспитания	713
7.2.5. Проблемы семейного воспитания	716
7.3. Психология педагогического взаимодействия	720
7.3.1. Психология личности педагога	720
7.3.2. Педагогические способности	724
7.3.3. Имидж педагога	733
7.3.4. Понятие и особенности педагогического общения	736
7.3.5. Учебное сотрудничество как основа педагогиче- ского взаимодействия	743
7.3.6. Индивидуальный стиль деятельности педагога	748
7.3.7. Стили педагогического руководства	751
Список использованной литературы	755
Ключи к вопросам для самоконтроля	771

Учебное издание

Марищук Людмила Владимировна
Ивашко Светлана Геннадьевна
Кузнецова Татьяна Владимировна

ПСИХОЛОГИЯ

Учебное пособие

Главный редактор *Е.К. Кукушкин*

Редактор *Е.Л. Мельникова*

Компьютерная верстка *И.В. Шайковской*

Подписано в печать 16.10.2012. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура Петербург. Печать цифровая. Усл. печ. л. 45,22.

Уч.-изд. л. 44,72. Тираж 500 экз. (1-й завод – 1–100 экз.) Заказ .

Издательство «Тесей» ООО. ЛИ № 02330/0494359 от 01.04.2009.

220002, Минск, ул. В. Хоружей, 31а, оф. 511,

тел. +(375 17)237-72-06(08), 284-88-63, e-mail: tesey_minsk@mail.ru.

При участии ЧИУП «Издательство «Пересвет»».

Свидетельство о госрегистрации от 30.10.2012 г. № 191809881.

220033, Минск, ул. Тростенецкая, 3–503, тел. 299-00-54.

Отпечатано .