

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры
Кафедра теории и методики физической культуры

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
теории и методики физической культуры
Е.В.Осипенко

21 января 2021 г

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета
С.В. Севдалев

21 января 2021 г

**ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

для специальности

1-03 02 01 Физическая культура

Составитель:

М.С. Кожедуб, преподаватель кафедры
теории и методики физической культуры

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры
теории и методики физической культуры
протокол №9 от 21 марта 2021

Рассмотрено и утверждено
на заседании
научно-методического совета университета
протокол №

Содержание
учебно-методического комплекса
«Психология физической культуры и спорта»

1. Теоретический раздел
 - 1.1 Тексты лекций
2. Практический раздел
 - 2.1 Семинарские занятия
3. Раздел контроля знаний
 - 3.1 Примерный перечень вопросов к зачету**
 - 3.2 Перечень тем рефератов
4. Вспомогательный раздел
 - 4.1 Программа учебной дисциплины
 - 4.2 Дополнительная литература для самостоятельной подготовки

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологические знания и умения являются структурным компонентом профессиональной компетентности учителя. Расширение и углубление психологических знаний и умений, понимание общих, индивидуальных и возрастных закономерностей развития психики учащихся служат фундаментом для формирования теоретической, практической и психологической готовности к работе в школе, способствуют повышению эффективности обучения и воспитания.

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

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

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

Задачами изучения данного курса являются:

- содействие формированию мировоззрения у будущих учителей и тренеров по физическому воспитанию, их личностному росту;
- систематизация теоретико-методологических и методических знаний о физической культуре и спорте как социокультурном феномене;
- вооружение студентов основами психологических знаний; о методологии психологии, закономерностях развертывания психических явлений, нравственного и психического развития учащихся, о формировании учебных коллективов при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование творческого подхода к своей профессии у студентов факультета физического воспитания, специальных знаний и практических умений и навыков по качественному осуществлению профессионально-педагогической деятельности в образовательной инфраструктуре и в сфере

спорта;

- становление исследовательской культуры в области психологии спортивной деятельности;

В результате изучения дисциплины студент должен:

иметь представление:

- об основах управления учебно-тренировочным, физкультурно-оздоровительным и воспитательным процессом;
- о значении психологии физического воспитания и спорта обществе;
- о влиянии физической культуры и спорта на всестороннее гармоническое развитие человека;
- о функциях физического воспитания, физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основных этапах, направлениях и проблемах развития психологии физического воспитания;
- о значении физической культуры и спорта в развитии общества как социального явления, закономерностях и тенденциях развития;
- о сущности и содержании деятельности занимающихся физической культурой и спортом;
- о целях, задачах, методах и основных принципах физического воспитания, физической культуры и спортивной тренировки;
- об основах психологии школьника, как субъекта учебной деятельности методики проведения уроков в физической культуре и спорте;
- об основах прогнозирования, планирования, организации, учета и контроля процесса физического воспитания, занятий физической культурой и спортивной тренировки.

знать и уметь:

- психологические особенности учителя физической культуры, тренера, учащихся, а также педагогического процесса обучения и воспитания учащихся;
- нормативные и нормативно-правовые документы, касающиеся вопросов образования и его реформирования в Республике Беларусь;
- историю, принципы и методы отечественной системы физического воспитания различных контингентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры;
- особенности деятельности в физическом воспитании и спорте;
- закономерности развёртывания психических явлений, нравственного и психического развития учащихся, формирование учебных коллективов при занятиях физической культурой;
- теорию методику обучения основным видам физических упражнений, основы психологических знаний, организации и проведения спортивно-массовой и оздоровительной работы с различными группами населения;
- дидактические возможности различных методов и средств физической подготовки подрастающего поколения и взрослого населения;
- содержание, формы и методы планирования учебно-тренировочной работы, соревновательной и воспитательной деятельности в коллективах;

- формы комплексирования физических упражнений и средств здорового образа жизни (закаливания, рационального питания, психоэмоциональной регуляции, рационализации режима труда и отдыха);
- социально-психологические особенности спортивных групп, современные методы прогнозирования, организации, учета и контроля процесса физического воспитания, физкультурно-оздоровительной работы и спортивной тренировки;
- основы психорегуляции и психогигиены в спорте, формы и методы контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности;
- приемы оказания первой медицинской помощи в процессе занятий физической культурой и спортом;
- психологические основы спортивной дидактики.

иметь навыки:

- анализировать педагогические ситуации, проникать во внутренний мир учащихся, применять психологические знания в практике общения, обучения и воспитания;
- подбора и использования современных, адекватных поставленным задачам методов на занятиях по физической культуре и спорту с использованием психологических основ обучения;
- подбора разнообразных форм занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся физической культурой и спортом, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья.

Основными формами учебных занятий при изучении раздела являются лекции и практические семинарские занятия. Контроль усвоения знаний осуществляется посредством выполнения устных опросов, тестирования, выполнения реферативных и контрольных работ.

К зачету допускаются студенты, успешно прошедшие межсессионную аттестацию, не имеющие пропуски занятий и академическую задолженность.

ЭУМК состоит:

1. Теоретический раздел (тексты лекций)
2. Практический раздел (практические и семинарские занятия).
3. Раздел контроля знаний (примерный перечень вопросов к зачету, перечень тем рефератов)
4. Вспомогательный раздел (программа учебной дисциплины, дополнительная литература)

Учебная дисциплина «Психология физической культуры и спорта» изучается студентами 2 курса дневной формы получения образования специальности 1-03 02 01 «Физическая культура». **Общее количество часов – 90; аудиторное количество часов - 54, из них: лекции – 32 часа, семинарские занятия – 22 часа, УСП – 8. Форма отчётности – зачет в 4 семестре.**

Лекция 1 Психология физической культуры как специальная отрасль психологической науки

План

1. Предмет психологии физического воспитания и спорта
2. Этапы становления и развития отечественной психологии физической культуры и спорта
3. Задачи психологии физического воспитания и спорта
4. Методы исследования в психологии физической культуры и спорта
5. Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника
6. Значение психологии спорта в системе образования студентов физкультурных вузов

Предмет психологии физического воспитания и спорта

Психология физического воспитания и спорта - область психологической науки, которая изучает закономерности проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Указанные закономерности являются объектом исследования данной науки. Они соотносятся с представлением об области действительности, которую следует рассмотреть.

Специфичность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, сознательно овладевающий движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он учится управлять собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Предмет и задачи спортивной психологии

Психология спорта – наука о психологических закономерностях спортивной деятельности; особенностях психических процессов, психических свойств, психических состояний у спортсменов, проблемах личности и коллектива в спорте.

Объектом психологии спорта является человек, занимающийся спортивной деятельностью, – спортсмен.

Предмет психологии спорта – закономерности психики, психологические особенности личности и деятельности спортсменов в различных условиях тренировки и соревнований. Задачи психологии спорта

определены проблемными областями, которые рассматривает данная отрасль психологической науки.

Проблемные отрасли

Спортивная деятельность.

Личность спортсмена.

Психологическая подготовка.

Психология спортивных групп.

Этапы становления и развития отечественной психологии физической культуры и спорта

1 этап (20-30 годы XX в.)- описательно-объяснительный (познавательно-описательный)- характеризовался стремлением найти место психологии в комплексном изучении вопросов физического воспитания и спорта. В первых работах, заложивших основы становления психологии ФКиС, велось накопление и описание научных фактов, выяснялись некоторые базовые психологические закономерности физического воспитания и спорта (влияние физических упражнений и спортивных соревнований на психическую сферу человека), изучались реакции в спорте.

2 этап (30-40-е годы XX в.)- становление психологии ФКиС- связан с определением предмета, проблематики, изучением психологических особенностей спортивной деятельности (общих и в конкретных видах спорта). Разрабатывались психологические основы спортивной тренировки (физической, технической, тактической подготовки спортсменов), а также особенности спортивного соревнования и личности спортсменов.

3 этап (45-й-50-е годы XX в.)- утверждение психологии ФКиС- связан с признанием ее как учебной, научной и практической дисциплины (1952г. - защита первой докторской диссертации на тему «психология спорта» А.Ц.Пуни.) Сформировались две научные школы: ленинградская (А.Ц.Пуни) и московская (П.А.Рудик). В институтах физической культуры психология ФКиС вошла в учебные планы. Первое выступление советских спортсменов на Олимпийских играх послужило толчком к изучению готовности спортсменов к соревнованиям, выделению морально-волевой подготовки в особый ее вид.

4 этап (56-й-80-е годы XX в.)- развитие психологии ФКиС- характеризовался стремлением к обеспечению практики спорта (начало систематической помощи сборным командам по различным видам спорта), объединением усилий психологов (1956г. „Ленинград – 1 Всесоюзное совещание; 1965г., Рим – 1 Международный конгресс). Началась разработка психодиагностики и социальной психологии в спорте. Определены: целостная концепция волевой подготовки, содержание психологической подготовки спортсмена, сформирована система комплексного психологического контроля и психологического обеспечения спортивной деятельности.

5 этап (с нач.90-х годов XX в.)- современное состояние- связан с переходом от психологического обеспечения к психологическому

сопровождению спортивной карьеры (системе психологической помощи на всех этапах многолетней спортивной деятельности), укреплением международных связей психологов спорта. Характеризуя прикладной потенциал психологии ФКиС, можно констатировать возросший интерес к психологическим аспектам подготовки спортсменов со стороны специалистов разного профиля и создание психологической службы в сфере спорта.

Задачи психологии физического воспитания и спорта

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена

Следует отметить следующие конкретные задачи:

- а) психологический анализ соревнований;
- б) выявление характера влияния соревнований на спортсменов;
- в) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена;
- г) определение совокупности моральных, волевых и других психологических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях;
- д) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта: исследование их влияния на психику спортсмена с целью поиска организационных форм, которые способствуют формированию требуемых психологических качеств.

2. Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки

Психология спорта призвана раскрыть внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования всех его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность коллективных действий спортсменов. Все это требует:

- а) психологически обосновать существующие методы и средства спортивной тренировки и искать новые;
- б) определить пути максимально использовать возможности организма спортсмена путем развития психических функций, а также создавая специальные методы тренировки;
- в) разработать методы психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды;
- г) подготовить научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявляя психологические факторы, сближающие условия тренировок с условиями соревнований.

3. Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям

Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно высокого

уровня физической, технической и тактической подготовленности.

На современном этапе развития спорта все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов — одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее — значит:

а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;

б) исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательных и соревновательных условиях, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний;

в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности

Под гуманизацией понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач должны быть организованы санитарно-гигиенические, организационные и другие мероприятия, что требует:

а) охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности - спортивная среда»;

б) своевременно обнаружить психологические проблемы отбора и спортивной ориентации;

в) изучить индивидуальные свойства личности и ее психические состояния (как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности);

г) установить закономерности динамики психических состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности;

д) определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе

Психология спорта изучает особенности жизни и деятельности спортивных коллективов.

Для решения этой задачи предполагается:

а) изучить истоки и механизмы формирования внутригрупповых феноменов (чувств, установок, традиций и т.д.), разработать методы управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах;

б) проследить закономерности межличностного общения в спортивных командах и разработать критерии психологической совместимости спортсменов;

в) выявить социально-психологические мотивы поведения и деятельности спортсменов;

г) определить роль личности тренера и влияние стиля руководства на успехи команды и психологический климат в ней, разработать методы для укрепления авторитета тренера или капитана команды.

Методы исследования в психологии физической культуры и спорта

В психологии физической культуры и спорта используется классификация методов исследования Б.Г.Ананьева (1977):

1.Организационные методы определяют стратегию исследования: Сравнительный метод- изучение различий и сходств в психических процессах, состояниях, свойствах личности в зависимости от возраста, пола, спортивной специализации, квалификации...(сопоставляется различный контингент испытуемых). Лонгитюдный метод- многолетнее прослеживание психического и психомоторного развития (многократное обследование одних и тех же испытуемых в течение длительного времени). Комплексный метод- многостороннее изучение одного и того же субъекта, явления с помощью частных методик разных наук.

2.Эмпирические методы. Наблюдение – преднамеренное, целенаправленное и систематическое изучение психических явлений (в естественных условиях физической культуры и спорта). Виды: включенное, невключенное, сплошное, выборочное, самонаблюдение... Эксперимент- метод психологического исследования в процессе которого изменяются условия в соответствии с задачами эксперимента (*экспериментатор сам создает условия и вызывает интересующие психические явления).

Виды: а) лабораторный (с применением аппаратуры в специальных помещениях, оборудованных приборами);

б) естественный (в привычных, естественных условиях: на уроке физической культуры, на тренировке, на соревнованиях);

в) психолого-педагогический (в ходе эксперимента решаются обучение или воспитательные задачи: констатирующий, формирующий...). Психодиагностические методы- используются при оценке психических проявлений при анализе конкретных жизненных ситуаций. Широко используются различные бланковые и инструментальные методики для исследования интеллекта, психомоторики, конкретных познавательных эмоциональных и волевых процессов, а также свойств личности.

Виды: а) опросники (методы вербального, словесного изучения человека, жизненных ситуаций в словесной форме),

б) проективные методики (рисунок семьи дом- дерево- человек...). Дополнительные (вспомогательные) методы: беседа, анкетирование, анализ продуктов деятельности, биографический метод...

3. Методы количественно-качественного анализа используются для

обработки фактического материала данных. Выделяют: Количественный метод (математико-статистические методы). Математические методы применяются для обработки полученных методами опроса и эксперимента данных, для установления количественных зависимостей между изучаемыми явлениями. Качественный метод заключается в анализе материалов исследований по содержательной сущности изучаемых психических явлений и дифференцировке их по типам, группам и т.п.

4.Интерпретационные методы позволяют провести теоретический анализ и обобщить материалы исследований с различных позиций по отношению к разрабатываемой проблеме.

Методы психолого-педагогического изучения учителем физической культуры личности школьника

Составить объективное представление о личности школьника можно только при условии использования ряда методов изучения (исследования) его качеств, свойств и способностей. К наиболее доступным из них следует отнести следующие: наблюдение, беседу, анкетирование, моделирование определенных ситуаций и тестирование.

Метод наблюдения заключается в целенаправленном сборе фактов о поведении и деятельности определенного ученика.

Метод беседы, как правило, является вспомогательным и может быть использован в случаях, когда учитель ясно представляет себе, что должен узнать об ученике из беседы. Согласно этой цели он должен составить план беседы, предварительно определив ее стиль, содержание, направленность, используемые средства и эмоциональную окраску.

Метод анкетирования следует использовать, чтобы определить отношения учащихся между собой, к одному конкретному школьнику, к предмету, учебной деятельности и т. д.

Метод моделирования определенных ситуаций проводится в привычных для школьников условиях (реальных). Но при изучении свойств личности моделируются специальные ситуации, в которых эти свойства отчетливо проявляются. Например, учитель физической культуры проводит изучение волевых качеств учащихся с помощью моделирования трудных условий во время туристического похода.

Метод тестирования связан с выполнением школьниками стандартных заданий (тест-задание) или с интеллектуальным решением стандартных задач (ответы на вопросы — тест-опросник).

При изучении личности школьника учитель физической культуры обязан соблюдать следующие правила:

1. Наблюдать за учеником нужно в естественных условиях обучения и воспитания.

2. Прежде всего, следует определить главные личностные черты учащегося.

3. Отдельные особенности личности ученика необходимо рассматривать в совокупности с другими, характеризующими его личность.

4. Важно выявлять положительные черты личности школьника, на которые необходимо опираться при его обучении и воспитании.
5. Не следует упускать из вида и отрицательные черты ученика.
6. Не надо торопиться с оценками учащегося. Следует помнить, что нужен только объективный подход (важно учитывать не только свое мнение, но и оценки окружающих, данные ряда исследований личности школьника, динамику формирования качеств личности).
7. Важно вскрывать причины проявления негативных черт в личности ученика.
8. Необходимо выяснять тенденцию в развитии той или иной черты личности (прогресс — регресс).
9. Для полноценного изучения личности ученика нужно исследовать его в различных ситуациях, планомерно и систематически.
10. Целесообразно изучать школьника в коллективе (группе), выявлять учащихся, которые могут оказывать влияние на данного ученика, сравнивать поведение изучаемого школьника в группе и когда он один.
11. Следует учитывать мотивы (побудительные причины) тех или иных действий и поступков школьников.

Значение психологии спорта в системе образования студентов физкультурных вузов

Одной из главных задач преподавателя физического воспитания является формирование у учащихся физической культуры личности, т. е. создание у занимающихся определенной установки на физическое самосовершенствование. Важно сформировать такую установку, которая бы «работала» на протяжении всей жизни человека и ставила бы его в роль субъекта» физического воспитания. В настоящее время занимающиеся выступают в большинстве своем в роли объекта процесса физического воспитания, на который влияет педагог.

При такой постановке процесса физического воспитания у занимающихся постоянно формируется отрицательная установка на физическое совершенствование (хотя, безусловно, это происходит не у всех занимающихся и не у всех педагогов).

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

Условия психической напряженности:

шум от криков занимающихся (особенно на занятиях с младшими школьниками), который отличается прерывистостью и высокими тонами, вызывает психическое утомление у учителя;

необходимость переключения с одной возрастной группы на другую;

значительная нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки

ответственность за жизнь и здоровье учеников, так как занятия

физическими упражнениями отличаются высокой степенью риска в получении травм.

Условия физической нагрузки:

необходимость показывать физические упражнения;

осуществление физических действий совместно с учениками (особенно в походах);

необходимость страховать учеников, выполняющих физические упражнения.

Условия, связанные с внешнесредовыми факторами:

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

Деятельность учителя физической культуры всегда связана с решением педагогических задач.

Решение педагогической задачи проходит через ряд этапов: анализ педагогической ситуации, выдвижение гипотез о возможных способах решить стоящие перед учителем задачи, прогностическая оценка предполагаемых способов и выбор наиболее подходящего из них для имеющихся условий (педагогической ситуации), реализация принятого решения и текущий анализ информации о ходе его реализации, а при необходимости, и корректировка, после получения результатов — ретроспективный анализ достигнутого результата и сопоставление его с планируемым.

Чтобы сформировать умение учителя физической культуры успешно решать педагогические задачи и на уроке, рекомендуется использовать специально разработанную систему самостоятельного психологического анализа урока. Эта система соответствует общим для педагогики и психологии принципам развивающего и воспитывающего обучения и условно делится на три направления:

1) воспитательное: развитие личности ученика, формирование его нравственности, мировоззрения;

2) методическое: разбор урока (обоснование целей, содержания и организации соответственно уровню подготовленности учащихся, их интеллектуальному развитию, возрастным и индивидуальным особенностям);

3) проблемное, излагающее современный взгляд на урок, т.е. на совместную деятельность в группе с двумя адресатами: учеником (что дает ему данный урок в плане развития речемыслительной деятельности, коммуникативных способностей, индивидуальных и психологических качеств) и учителем (урок является инструментом совершенствования собственных педагогических умений, личностных качеств, коммуникативных способностей, речемыслительной деятельности, самосознания).

Лекция 2 Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании

План

1. Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика.
2. Особенности деятельности в физической культуре и спорте
3. Структура двигательной деятельности.
4. Психологическая структура деятельности учителя физической культуры и тренера.
5. Способности, необходимые учителю физической культуры
6. Умения учителя физической культуры
7. Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и тренера

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика.

Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе. Такое понимание включает в себя обучение и воспитание, обеспечивающее физическое развитие человека, в том числе воздействие на развитие основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей организма, способствующее наиболее полной реализации генетической программы, обусловленной биологическими особенностями конкретного индивида.

Цели физического воспитания можно сформулировать как образовательные, воспитательные и оздоровительные, которые направлены на обеспечение физического и психического здоровья и гармоничного развития личности согласно определенной концепции (формирование подготовленности к труду и быту, создание потребности в занятиях физической культурой).

Достижение этих целей предполагает решение следующих задач:

1. Специфические задачи
 - а) оптимизировать процесс воспитания человека, учитывая проблемы развития его физических качеств, совершенствования двигательных способностей, а также упрочение и сохранение здоровья;
 - б) ставить образовательные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.
2. Общепедагогические задачи
 - а) обеспечить нравственное, идейно-политическое и трудовое воспитание;
 - б) воспитать волю, позитивные качества характера, положительные эмоции и эстетические потребности личности.

Особенности деятельности в физической культуре и спорте

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

Занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает напряжение, превышающее обычные, повседневные нормы, но эти напряжения могут быть даже предельными. Разумное систематическое использование таких физических и психических напряжений в физическом воспитании и спорте приводит к тому, что они становятся привычными. Это является положительным эффектом, так как это способствует укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических и психических качеств, а в спорте - росту спортивных результатов. Только к спорту относится исключительная особенность О соревнование. Участие человека в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего спортивного результата в борьбе с другими людьми.

Цели деятельности в физической культуре и спорте объединяются общей направленностью: формирование потребности в снятии физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, физическое развитие. Однако, в физической культуре- это обеспечение как физического и духовного развития, так и профессионально-прикладной подготовленности к труду, усвоение правил, норм и закономерностей двигательной активности в различных условиях реальной действительности; а в спорте - достижение максимально высокого спортивного результата, развитие специальных способностей, необходимых для занятия определенным видом спорта. Мотивы деятельности в физическом воспитании и спорте, как и в любом другом виде деятельности, формируются в процессе развития, создающем личность человека, в связи с накоплением знаний, умений и навыков при занятиях физической культурой или спортом.

Структура двигательной деятельности

Теории построения и управления двигательным действием

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

В России первым исследователем проблемы научения был И. М. Сеченов. Он показал, что в основе двигательного акта лежит рефлекс, соотношенный с чувствованием (мышечное чувство), выступающий регулятором движения. В дальнейшем И. П. Павловым и его учениками было установлено, что в основе научения лежат условные рефлексы, образующиеся при повторении и подкреплении.

Однако положения теории И. П. Павлова, обоснованные при изучении животных, не позволяют объяснить управление человека сложными движениями, по ходу которых возникает необходимость вносить коррекцию.

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

Эта концепция, выступающая в настоящее время как теоретическая основа отечественного варианта программированного обучения, – закономерный этап развития психологической науки и может полностью стать теоретической предпосылкой для построения рационализированных методов формирования навыка.

В качестве центрального звена теории выдвигается задача исследования строения самой деятельности и ее перехода из внешнего, материального плана во внутреннюю психическую деятельность. Устанавливаются последовательные этапы перехода внешних, материальных действий во внутренние, психические. Действие, по данной теории, представляет собой совокупность трех компонентов: ориентировочного, исполнительного, контрольно-ориентировочного (рис. 3).

Ориентировочная часть – такая система условий, на которую человек опирается при выполнении действия. Благодаря ей, человек ориентируется в условиях деятельности, программирует свои действия и осуществляет рациональный выбор одного из множества возможных исполнений. Такая ориентировка происходит не только перед началом исполнительской деятельности, но и в самом процессе выполнения. Ориентировочная основа действий может быть полной или неполной. Полная ориентировочная основа обеспечивает безошибочное овладение двигательным действием. Исследования, проведенные в спортивной деятельности В. П. Мерлинкиным и В. М. Шадриним, показали, что процесс обучения спортивным действиям можно резко сократить за счет преднамеренной организации ориентировочной деятельности обучаемых. При этом большой эффект дает организация обратной связи, заключающейся в том, что мало подотчетные кинестетические ощущения выделяются благодаря ассоциации их со зрительными и слуховыми раздражителями, непрерывно сигнализируя о ходе действия.

Пример. Ориентировочной частью действия спортсмена при обучении новому движению будет: а) создание представления о движении; б) мысленное проговаривание элементов движения; в) ощущения и восприятия,

возникающие у спортсмена перед выполнением упражнения, а также во время выполнения движения; г) система знаний о технической основе движения. Исполнительной основой деятельности служит выполнение самого движения и результаты выполнения. Одновременно с исполнением действия осуществляется контроль (контрольно-ориентировочная часть действия). Функцию контроля осуществляют анализаторы, подавая сигналы в кору больших полушарий о параметрах действия. При обнаружении рассогласования между ориентировочной и исполнительными частями в последнюю вносятся коррективы. Наиболее успешно обучение новым движениям протекает при создании полной и адекватной ориентировочной части действия с организацией контроля за ней.

В процессе физического воспитания занимающихся обучают различным двигательным действиям в целях развития способности управлять своими движениями, а также в целях познания закономерностей движений своего тела. Обучают также правильному выполнению движений, используемых в качестве общеразвивающих упражнений для управления физическим развитием. И наконец, учащихся обучают технике двигательных действий, необходимых в труде, быту или на спортивной тренировке.

При овладении техникой какого-либо двигательного действия вначале возникает умение его выполнять, затем, по мере дальнейшего углубления и совершенствования, умение постепенно переходит в навык. Умение и навык отличаются друг от друга главным образом степенью их освоенности, т.е. способами управления со стороны сознания человека.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности; при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Для двигательного умения характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями. Это и составляет сущность двигательного умения. Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по физической культуре должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Дальнейшее совершенствование

двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры и тренера.

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

Цель физического воспитания - способствовать развитию физических и психических качеств школьников, формируя у них не только двигательные умения и навыки, но и личность. Эта цель реализуется в образовательном процессе в ходе решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Решение этих задач определяет основные функции учителя физической культуры, к которым относятся: воспитательные, образовательно-просветительские, управленческо-организаторские, проектировочные, административно-хозяйственные.

Воспитательные функции состоят в формировании нравственных и идейных взглядов личности школьника.

Образовательно-просветительные функции заключаются в передаче ученикам специальных знаний и умений.

Управленческо-организаторские функции состоят в организации уроков, занятий в спортивных секциях, спортивных соревнований и в управлении всей спортивной деятельностью учащихся.

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

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

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

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

• **Условия психической напряженности:** шум от криков занимающихся (особенно на занятиях с младшими школьниками), который отличается прерывистостью и высокими тонами, вызывает психическое утомление у учителя;

- необходимость переключения с одной возрастной группы на другую;
- значительная нагрузка на речевой аппарат и голосовые связки;
- ответственность за жизнь и здоровье учеников, так как занятия физическими упражнениями отличаются высокой степенью риска в получении травм.

Условия физической нагрузки:

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

Условия, связанные с внешнесредовыми факторами:

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

Способности, необходимые учителю физической культуры

Педагогические способности – это совокупность индивидуальных особенностей личности, отвечающих требованиям в специальности и определяющих успех в овладении профессиональной деятельности.

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

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

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

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

4) речевые способности— это способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, мимики и к пантомимики. При этом

учителю важно проявлять силу, убежденность и заинтересованность в том, что он говорит;

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

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

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

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

9) аттенционные способности — это способность распределять свое внимание между несколькими видами деятельности одновременно. Учителю необходимо следить за содержанием и формой изложения учебного материала, развертывая свои мысли, держать в поле внимания всех учеников, реагировать на проявление признаков утомления, невнимания, непонимания со стороны воспитанников, отмечать нарушения дисциплины, следить и за собственным поведением. И это далеко не полный перечень объектов, на которые должен распределять свое внимание учитель

Умения учителя физической культуры

Умения - это овладение способами использования знаний и навыков в соответствии с целями деятельности. Так, умения учителя физической культуры делятся на: **конструктивные, организаторские, коммуникативные, гностические и двигательные.** Конструктивные умения помогают учителю планировать свою деятельность. К ним относятся умения: отбирать и строить учебный материал, осуществлять перспективное и текущее планирование, планировать приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря. Особенно ценным является умение корректировать планы. **Организаторские** умения связаны с реализацией намеченных планов.

Учитель должен уметь организовать свою деятельность и деятельность учеников. **Коммуникативные** умения это умение учителя общаться с учащимися, коллегами по работе, родителями, находить рациональные пути взаимодействия с окружающими. Такие умения условно делятся на **три группы: собственно коммуникативные, дидактические и ораторские.** **Собственно коммуникативные** выражаются в умениях вступать в контакт с людьми, строить с ними отношения.

Дидактические связаны с умениями учителя ясно и доходчиво доносить до сознания учеников учебный материал. К ним относят: умения пробудить интерес к занятиям физическими упражнениями, передать свою увлеченность ученикам, управлять вниманием учебной группы и

прогнозировать последствия своих педагогических воздействий. **Ораторские** умения обеспечивает, прежде всего, культура речи, к овладению которой должен стремиться каждый педагог.

Гностические умения связаны с познанием учителем, как отдельных учеников, так и коллектива класса в целом; с анализом педагогических ситуаций и результатов своей деятельности. Гностические умения базируются на перцептивных способностях: умении наблюдать, подмечать. Они включают в себя и умение пользоваться учебно-методической и научной литературой, и умение проводить элементарные исследования, анализируя их результаты.

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

Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и тренера.

Психологически-значимые качества личности преподавателей физической культуры и тренеров подростковых коллективов.

1. Деловые: добросовестное отношение к делу, высокая ответственность, приверженность своей работе, дисциплинированность, энергичность.
2. Рефлексивные: аккуратность, четкость, умение конструктивно воспринимать критику, эрудированность, развитый кругозор.
3. Коммуникативные: внимательное отношение, правдивость, надежность, чувство справедливости, сдержанность, стремление выполнять взятые обязательства.
4. Эмпатические: гуманизм, стремление к взаимному диалогу, доброта, чувство такта, сопереживательность.

В спортивной среде умение владеть собой считается одним из самых важных личных характеристик тренеров. Спортсмены считают важным, чтобы их тренер был способен четко действовать в моменты стрессовой нагрузки, сохраняя при этом гибкость мышления и не утрачивая самоконтроля в процессе решения непростых тактических задач, относящихся как непосредственно к соревнованиям, так и к тренировкам.

Принято выделять следующие основные типы спортивных тренеров:

1. Тренер как учитель. Знаменитый педагог А.С. Макаренко утверждал, что воспитанники способны простить учителю немало всего: и суровость, и даже излишнюю строгость, но лишь плохое знание собственного дела они ему не простят. Одной из главных черт работы педагога-тренера можно назвать ее педагогическую направленность. Качественная тренерская деятельность аналогична качественной работе педагога, причем это

утверждение относится как к учебному процессу, так и к внеклассной работе. Существует достаточно много исследований, изучающих характеристики личностных качеств педагога. Было выявлено, что процесс усвоения подопечными знаний зависит от четкости, эмоциональной ясности и понятности его подачи преподавателем, умения педагога донести материал. Уровень восприятия материала учениками сильно зависел от качеств педагога, его способа подачи нового материала. Атмосфера в ученическом коллективе, ее доброжелательность зависела так же и от манеры поведения преподавателя. Наиболее позитивная атмосфера создавалась в тех классах, где учитель в меру осуществлял контроль над учениками и вместе с тем давал им определенную свободу.

Знания спортивного тренера делятся на несколько категорий: общественно-социальные, психоэмоциональные, педагогические, медико-биологические и узкоспециальные.

Выдающийся психолог К.Д. Ушинский, сам являющийся тренером, написал: «Каждый педагог – психолог». Педагогические познания в неразрывной связи с психологическими составляют суть теоретической части профессионального багажа педагога и тренера. Чтобы направлять начинающего молодого спортсмена и контролировать его поведение, тренер должен владеть искусством понимания внутреннего мира ребенка или подростка. Тренеры, ставшие мастерами своего дела, в процессе «выращивания» молодых спортсменов определяют индивидуальные проявления их личностных особенностей, и способствуют развитию личности обучаемых. Личные качества и характеристики спортсменов имеют как общие, так и специальные проявления, зависящие от особенностей того или иного вида спорта. Данные характеристики составляют компоненты вектора личности спортсмена. Среди них можно указать социально-значимые компоненты (высокая мотивация, забота об интересах общества, патриотизм), черты характера (упорство, оптимизм, выдержка, общительность, скромность и другие), компоненты волевой сферы (терпеливость и дисциплинированность), а также социально-психологические характеристики спортивного коллектива в целом (дружность, взаимная поддержка и помощь, психологическая совместимость, сплоченность, сочувствие друг другу). Выявление этих компонентов можно считать одним из аспектов психологического подхода тренера к процессу обучения начинающего спортсмена.

2. Тренер как организатор. Организаторская работа педагога-тренера представляет собой реализацию проектов, методических планов обучения и является необходимым условием прицельного долгосрочного построения и планирования психолого-педагогических задач. Решение такого рода задач влечет за собой поступательное развитие личностных качеств молодого спортсмена, улучшение его навыков и увеличение багажа знаний.

3. Тренер как новатор. Как считают многие спортсмены и тренеры, «идеальный» тренер должен приветствовать разумный (оправданный) риск, не являться консерватором и иметь высокие интеллектуальные качества. Анализ исследований выявил, что спортивные тренеры-новаторы, открытые для новых идей и методик, обладают гибким подходом к своей работе и более развиты в интеллектуальном плане, чем их коллеги, а также более творчески ставят задачи перед подопечными.

Типы тренеров также подразделяют на положительные и отрицательные

К положительным типам педагогов-тренеров относятся:

1. «Поддерживающий». Постоянно находится рядом с воспитанниками, всегда поддерживает в стрессовых ситуациях, помогает начинающим спортсменам избежать ошибок, может приободрить, вдохновить на грядущие победы.

2. «Хладнокровный». Остается спокоен даже в самых сложных ситуациях. Способен принять правильное решение в момент пиковой эмоциональной нагрузки, служит для учеников вдохновителем и примером выдержки и присутствия духа. Критикует подопечных только наедине, хорошо умеет успокаивать подопечных в случае неудач.

3. «Психолог». Умеет психологически подготовить подопечного к соревнованию так, чтобы создать у него оптимальный настрой. Не дает команде падать духом в случае проигрыша, может превратить в глазах спортсмена панику перед соперником в преимущество. Отлично понимает психологическое состояние учеников во время состязаний.

4. «Оратор». Прекрасно использует вербальный метод воздействия, общителен, настраивает спортсменов на позитивную работу без какого-либо давления.

К отрицательным типам тренеров относятся:

1. «Оскорбляющий». Таких тренеров ученики любят меньше всего.

2. «Крикун». Полагает, что чем громче он кричит, тем лучше будут заниматься его подопечные.

3. «Мститель». Внушает ученикам, что их поражения обесценивают его работу. Может «мстить» спортсменам за недостаточное, по его мнению, усердие во время тренировок.

4. «Душитель». Когда приближается время соревнований, впадает в шоковое состояние и не может руководить учениками.

5. «Профессор». Пытается использовать в работе псевдонаучные сверхсложные методики и обучить им подопечных.

Лекция 3 Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой

План

1. Формирование нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой.
2. Формирование навыков и привычек поведения
3. Формирование нравственных и волевых качеств у школьников.
4. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Формирование нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой.

Воспитание в школе – это целенаправленное, систематическое воздействие на сознание, чувства и волю учащихся. Физическое воспитание – неотъемлемая часть этого процесса.

Нравственное- органическая часть процесса физического воспитания.

Двигательная плотность и эффективность занятий по физической культуре зависят от организованности, дисциплины, настойчивости, воли, упорства и других черт характера. Качество обучения школьников и уровень их воспитанности взаимосвязаны.

К основным принципам воспитания относятся следующие.

Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. Смысл этого принципа заключается в ответственности каждого перед коллективом и коллектива за каждого своего члена. Добиться успеха в воспитании, в том числе физическом, можно, только опираясь на поддержку сплочённого коллектива, на выработанное в коллективе общественное мнение.

Принцип связи воспитания с жизнью и трудом. Подготовка учащихся к жизни и труду – одна из главных целей физического воспитания. Хорошо воспитанный спортсмен живёт полной жизнью, приносит пользу обществу и сам получает огромное моральное удовлетворение от общения с людьми.

Принцип сочетания требовательности и уважения к личности ученика. Гуманизм педагогики требует внимательного отношения к личности ученика. Вступая в контакт со школьником, учитель должен учитывать его возраст и психику, индивидуальные особенности и интересы, его взаимоотношения с родителями, учителями и товарищами. Для этого педагогу необходимо изучать особенности каждого воспитанника, опираться на полученные знания в работе с ними.

Поскольку цели воспитания не остаются неизменными, необходимо всё время совершенствовать и методы воспитания, творчески использовать опыт коллег и рекомендации педагогической литературы. Сами методы воспитания, или способы воздействия, также не остаются неизменными, а бесконечно варьируются в зависимости от задачи, которую надо решить в данной конкретной ситуации. При этом педагог всё время использует не один какой-либо метод, а их многообразие.

Убеждая, мы воздействуем словом на сознание человека. Однако мало сформировать у школьников определённые взгляды, необходимо воспитать у них чувство долга, ответственности.

Жизненный опыт детей беден. Они не всегда могут оценить собственное поведение, поступки, нуждаются в коррективке своих действий, в их оценке, в одобрении или осуждении. Такую функцию выполняют поощрение и наказание – вспомогательные методы, с помощью которых усиливаются положительные и тормозятся отрицательные побуждения.

Нередко педагогу необходимо вызвать учащихся на определённую деятельность, стимулирующую появление у них определённой черты характера.

К сожалению, ещё немало случаев, когда ученик недоверчиво относится к слову учителя и убеждение не достигает цели, не заставляет школьника задуматься над своим поведением. В этом случае убеждать приходится, главным образом, жизненными примерами, фактами. Наглядно показывающими ошибочность убеждений ребёнка.

Формирование навыков и привычек поведения

Организация жизненного опыта школьников путём планомерного и регулярного выполнения определённых поступков и действий, позволяющая закалить их волю, сформировать положительные привычки и навыки поведения, называются упражнениями.

Упражнения – неотъемлемая часть методики нравственного воспитания. Это основной путь формирования твёрдых навыков и привычек. Многократное сознательное выполнение установленного правила вырабатывает привычку – способность к определённому в данных условиях поступку, формирует правильное поведение ученика. Для выработки привычки необходимо именно сознательное выполнение действий. Школьник должен хорошо понимать, почему нужно поступать так, а не иначе. Но и этого мало.

Неуклонная требовательность и контроль за выполнением правил со стороны педагога должны сочетаться с такой же требовательностью всех преподавателей и родителей.

Если мы хотим добиться, чтобы каждое занятие начиналось с чёткой сдачи рапорта, нужно приучать к этому не только на уроке, но и на дополнительных кружках и спортивных секциях, не зависимо от того кто его проводит – учитель или инструктор. Дело в том, что каждая поправка в лени и установленного на занятии порядка не только тормозит движение воспитанника вперёд, но и способствует формированию отрицательных черт характера.

Воспитание одной привычки облегчает в дальнейшем формирование других, родственных ей привычек.

Успеха в формировании привычки можно добиться лишь при систематичности упражнений. Стоит педагогу несколько раз разрешить

нарушить установленное правило -и многомесячная работа идёт насмарку. Причём второй раз выработать привычку будет значительно труднее.

Формирование новых привычек нередко задерживается наличием отрицательных привычек поведения. Например, ежедневная привычка по несколько часов играть в футбол мешает соблюдать режим дня, тормозит развитие интереса к учебным предметам и другим видам деятельности, в частности к необходимым для детского возраста занятиям общей физической подготовкой. Для искоренения отрицательной привычки надо прежде всего устранить причины её появления. Так, ежедневные игры в футбол, чаще всего результат отсутствия или несоблюдения режима дня, неумение правильно организовать свой досуг, иногда и отсутствие условий для занятий гимнастикой, плаванием, баскетболом и т.д. Значит, чтобы ребёнок более рационально проводил свободное время, надо ему помочь разработать режим дня, индивидуальный план тренировок и контролировать его соблюдение, создать условия для гармоничного физического и морального развития детского организма.

Особенно ценно упражнение тогда, когда воспитывающая позиция учителя скрыта. Воспитывают как бы не педагог, а умело используемые им обстоятельства жизни школьников или специально создаваемая ситуация.

Ребёнок проходит большую школу жизни в семье, во дворе дома, где он живёт, в классе. Окружающие условия самым непосредственным образом влияют на воспитание мальчика и девочки, но не все при этом выработанные привычки одинаково ценны. И долг учителя – создать на уроке такую обстановку, которая содействует воспитанию полезных привычек. Лучшее средство для этого – правильно поставленное обучение. На неинтересном уроке, где ученики не заняты учением, где не работают на их сознание, на их мышцы, часто нарушается дисциплина.

Воспитанию положительных привычек в поведении школьников способствует их максимальная загруженность на уроке. При этом имеется в виду и непосредственное выполнение физических упражнений, и активизация мыслительной деятельности школьников. Надо добиваться, чтобы ученики из отделения, занимающегося на перекладине не просто ожидали своей очереди, сидя на гимнастической скамейке, а внимательно следили за товарищами, выполняющими упражнения. В любой момент каждый из них должен суметь ответить на вопросы учителя: какие ошибки были допущены при выполнении учеником конкретного задания? В чём их причина? Что надо сделать, чтобы сделать упражнение без ошибки? Ни одну из драгоценных минут урока нельзя расходовать без пользы. Высокая умственная и физическая нагрузка не даёт возможности отвлекаться, нарушать дисциплину, вырабатывает привычку серьёзно относиться к учёбе.

Чтобы успешнее использовать возможности, которые создаются в процессе занятиями физическими упражнениями для нравственного воспитания школьников, учителю следует заранее продумать организацию воспитательной работы на уроке и во всём курсе обучения, а затем настойчиво осуществлять намеченное. Следует добиваться формирования

характера школьников путём организации деятельности учащегося, путём загрузки каждого школьника полезным, интересным и нужным делом.

Упражнение – основной метод воспитания навыков и привычек дисциплинированного поведения, трудолюбия, настойчивости, упорства, смелости и других волевых черт характера. Воспитывать волевые качества особенно важно, потому что эти качества – одни из самых существенных сторон личности человека. Как бы хорошо не был развит спортсмен физически, если он слаб духом, он ничего не добьётся ни в спорте, ни в жизни. И напротив, бесперспективный на первый взгляд юноша может достигнуть высоких результатов благодаря сильному характеру.

Упражнение – основной метод воспитания дисциплинированности. Здесь учителю важно знать основные пути предупреждения нарушения дисциплины, хотя не все они относятся к методу воспитания упражнением.

Высокая требовательность педагога.

К сожалению многие учителя физической культуры пренебрегают мелочами, надеясь, что ребята их дружеское отношение и не будут нарушать порядок. Это серьёзная ошибка. Если на уроке много дисциплинарных проступков, это значит, что раньше педагог не предъявлял требовательности к этим мелочам: нарушение спортивной формы, опоздание на урок, невыполнение команд. Нельзя допускать пререканий школьников с учителем, повторять по несколько раз свои распоряжения.

Неуклонная требовательность, отсутствие пререканий, стремление добиться каждого своего указания, просьбы, обязательная постановка разумных требований при глубоком доверии и уважении к ребятам – вот в чём залог успеха.

Отсутствие грубости и назидательности в речи. Грубость учителя возмущает ребят, подрывает его авторитет, даёт повод к серьёзным нарушениям дисциплины.

Прекрасно понимая, что нудное чтение нотаций не может предупредить нарушение дисциплины, исправить поведение школьника, отдельные учителя всё же нередко злоупотребляют многословием.

Нравоучение, особенно во время урока, когда школьники жаждут движения, накаляют обстановку, провоцируют шалость, грубые выходки занимающихся.

Начало урока сразу после звонка, высокая плотность занятий. Великий русский педагог К.А.Ушинский неоднократно отмечал, что безделье на уроке, минуты, когда школьники не заняты делом, наносят большой урон нравственному воспитанию, чем умственному.

Класс должен работать от звонка до звонка, как часовой механизм, иначе уроки будут способствовать формированию таких черт характера, как разгильдяйство, лень, а школьники любое распоряжение будут выполнять после долгих пререканий с учителем.

С увлечением, бодро, энергично вести урок. Энтузиазм заразителен. Увлечённость работой предотвращает нарушение дисциплины. Излишняя же

строгость, сердитое лицо учителя вызывают внутреннее сопротивление школьников.

Заботиться в первую очередь о классе в целом, прежде чем оказать помощь одному ученику, обеспечить активную работу всего класса.

Всегда помнить, что школьники очень чутко относятся к оценке их учебного труда. По тому, как учитель оценивает их работу, ребята судят о его принципиальности и справедливости.

Легкомысленное отношение к выставлению оценок (например, вызов сразу шести человек для выполнения вольных упражнений на оценку, когда. Практически, невозможно заметить ошибки каждого ученика) подрывает авторитет учителя, провоцирует нарушение дисциплины. Рассмотренные приёмы предупреждения недисциплинированности облегчают работу учителя. Однако никогда не следует забывать, что высокая культура учителя, его благородные душевные качества оказывают неиспадимое влияние на сознание и поведение учащихся, являются активнейшим стимулятором сознательной дисциплины школьников.

В ходе занятий физическими упражнениями школьники постоянно преодолевают внешние и внутренние трудности. Практическая работа по преодолению препятствий на уроке физической культуры, в секционном занятии является действенным средством воспитания не только дисциплины, но и воли. Приучать школьников к смелым поступкам, мужественному поведению, упорству и выдержке необходимо на каждом занятии.

В зависимости от материала урока учитель применяет те или иные специальные упражнения для воспитания у учащихся волевых черт характера. На занятиях по гимнастике это опорные прыжки, соскоки с брусьев и перекладины, упражнения на кольцах.

Прекрасно воспитываются воля и мужество спортсмена в процессе занятий лыжным спортом. Лыжные гонки на разные дистанции требуют умения преодолевать усталость. В борьбе с усталостью закаляется воля. Спуски со склонов разной крутизны и особенно скоростные спуски по склонам – прекрасное средство воспитания у ребят решительности, смелости, мужества.

Для воспитания волевых черт характера полезны и легкоатлетические виды спорта.

Большие возможности для воспитания у спортсменов целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, дисциплинированности заключены в подвижных играх и спортивных играх. Любая спортивная игра требует высокой дисциплины участников, умения подчинять свои интересы и желания интересам коллектива. Игрой нужно руководить. Игра, пущенная на самотёк, может содействовать проявлению высокомерия и эгоизма.

Уроки физической культуры способствуют формированию у школьников навыков культурного поведения. На уроках и внеклассных занятиях по физической культуре создаются возможности и для

воспитания гигиенических привычек, привычки заботиться об окружающих, считаться с ними, привычки быть опрятным и подтянутым.

Таким образом, в процессе занятий различными видами спорта формируются привычки волевого поведения, воспитываются волевые качества. Но нам не безразлична направленность волевых качеств школьника – спортсмена.

Трудно измерить вред, наносимый личности и обществу неправильной постановкой физического воспитания, когда в жизнь входит здоровый, сильный, волевой, но общественно пассивный человек. Главным мотивом деятельности наших спортсменов всегда должно быть чувство общественного долга.

Формирование нравственных и волевых качеств у школьников.

По роду своей работы учителя физической культуры стоят ближе к школьникам, особенно к тем, которые занимаются в спортивных секциях, входят в сборные команды, чем преподаватели других предметов.

Молодёжь любит физическую культуру, ей близки люди спорта. Не случайно часть учащихся своим идеалом считают спортсмена, тренера, учителя физической культуры.

Опытный учитель физической культуры обычно пользуется особым доверием и авторитетом у школьников. К его словам и поступкам относятся особенно внимательно.

Воздействуя на каждого ученика в целом, сам педагог вступает в общение с коллективом как ценная личность. Именно поэтому свое воспитательное воздействие учитель осуществляет не только педагогическими приёмами обучения и воспитания, но и своими личностными качествами, своим поведением.

Положительный пример учителя облегчает воспитание школьников. Чтобы воспитывать личным примером, учитель должен много знать. Он не может замыкаться в рамках своего предмета, должен быть хорошо образованным человеком, много читать, следить за специальной литературой, текущей периодикой.

Практика подсказывает, что многие школьники часто бессознательно подражают внешнему виду тренера, его походке, манере разговаривать, отношению к окружающим и младшим. В частности, очень трудно добиться от школьников ношения единой спортивной формы, если сам преподаватель приходит на занятия в повседневной одежде. Не случайно лучшие учителя обычно выделяются своей подтянутостью, хорошей осанкой, аккуратной одеждой.

Однако ни подтянутость, ни хорошая осанка, ни другие положительные черты педагога не будут перениматься ребятами, если он не заслужил доверия и уважения. Чтобы заслужить любовь и уважение, чтобы эффективно воспитывать своим примером, учитель физической культуры прежде всего должен хорошо знать историю, теорию и практику спорта.

Современный учитель обладает педагогическим тактом. Он требователен к воспитанникам. Но и в то же время внимателен, выдержан, терпелив и справедлив к ним.

Хороший педагог владеет чувством меры, что всегда помогает ему найти нужный тон с детьми. Его, например, не выводят из себя шалости учащихся, их беготня, крики. Он знает, что всё это способствует детскому возрасту, присуще детям.

Для воспитания настоящих коллективистов и в то же время с целью установления правильных отношений с классом очень важно с уважением относиться к детскому коллективу. Педагог собственным примером показывает, что с коллективом надо всегда считаться, что к его мнению надо прислушиваться.

Успеха в воспитании можно добиться только в результате долгой и настойчивой работы. Никогда не следует заранее рассчитывать на быстрый эффект в результате применения какого – либо одного метода или приёма. Ни один приём в отрыве от других методов и приёмов воспитания не может дать положительного результата. Успеха можно добиться, правильно организовав жизнь и труд воспитанников, применяя все методы и приёмы воспитания в их тесной связи, в диалектическом взаимодействии.

Ошибкой было бы и стремление буквально копировать лучших учителей, успешно применив тот или иной приём. Удача ждёт того, кто изучив передовой опыт, использует его с учётом психологической ситуации, особенностей собственного характера, индивидуальных особенностей школьников и взаимоотношений с ними. Для успешного применения приёма важно знать, кто из учеников, а, может быть, и из учителей, родителей поддерживает объект воздействия и по какой причине, в какую из малых группировок входит ученик и его положение там, на какую поддержку товарищей можно рассчитывать в данной ситуации.

В заключение, следует заметить, что не существует какой-то особой морали спортсмена. Учёбой, спортивными занятиями школьник вносит свой посильный вклад в развитие школьной жизни, в свое собственное развитие. Наиболее важно, чтобы в момент формирования ребёнка, как в личности, рядом с ними находились чуткие родители и педагоги.

Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Виды активности и факторы, ее обуславливающие

Выделяют два вида активности учащихся – познавательную и двигательную (Е. П. Ильин, 2000). Познавательная активность характеризуется проявлением внимания и восприятия, осмыслением, запоминанием и воспроизведением информации. Преобладающее ее проявление наблюдается при объяснении учителем нового материала (разучивании нового упражнения). Двигательная активность обнаруживается при выполнении физических упражнений. В младших и средних классах имеет место проявление неорганизованной активности, которая обусловлена

возрастными особенностями, а также упущениями учителя при организации деятельности (своей и занимающихся).

Факторы, обуславливающие активность учащихся, таковы: 1) особенности организации деятельности учащихся на уроке; 2) оценка деятельности учащихся на уроке; 3) удовлетворенность учащихся уроками физической культуры; 4) отношение к учителю физкультуры; 5) интерес к физической культуре; 6) потребность в движениях.

Рассмотрим кратко каждый фактор. Особенности организации деятельности учащихся на уроке. Активность учащихся (познавательная и двигательная) во многом зависит от того, как учитель организует их деятельность (от организаторских способностей). Расположение учащихся при объяснении и показе нового упражнения, использование наглядной информации при обучении, четкое и грамотное объяснение техники упражнения, обеспечение страховки, соблюдение принципа доступности, четкая постановка задач учащимся, оптимальный состав учащихся в отделениях, использование карточек-заданий и т. д. Все это будет способствовать проявлению необходимой активности учащихся. Оценка деятельности учащихся на уроке имеет большое психологическое воздействие на проявление активности учащихся, и она должна быть объективной.

Еще нередки случаи, когда учитель использует оценку как наказание, что недопустимо. Например, на первое занятие по лыжам часть учащихся пришли без спортивной формы. Нет ничего проще, чем поставить им «двойки», а самому идти с остальными учениками на лыжную подготовку. Безусловно, положительного воздействия такой оценки ожидать не следует. Правильное использование оценки (положительной или отрицательной) будет в том случае, если она способствует развитию учащихся, вызывает у них побуждение работать самостоятельно. Выставляя оценку, учитель должен знать способности ученика, а не подходить к этому формально (выполнил или не выполнил, какую высоту преодолел и т. д.).

Нельзя забывать, что оценка имеет большое воспитательное значение, и пользоваться ею надо умело в каждом конкретном случае. Специфика физической культуры такова, что отрицательная оценка несет в себе больше негативного, чем позитивного. Она скорее способствует отчуждению учащихся от физической культуры, чем развитию активности. Поэтому учителю лучше отказаться от отрицательных оценок. Сам факт не выставления положительных оценок уже должен говорить о том, что ученик работал на уроке плохо, его работа не оценена. И в дальнейшем он будет стремиться к тому, чтобы его работу оценили. Удовлетворенность учащихся уроками физической культуры рассматривается как устойчивое, обобщенное отношение учащихся к урокам физической культуры и выступает как следствие.

Причинами удовлетворенности могут быть отношение учителя к проведению уроков (скучное, монотонное, однообразное, яркое, неожиданное, эмоциональное и т. п.); отношение учителя к учащимся

(характер взаимоотношений – благоприятный, конфликтный и т. д.); достигаемые учащимися на занятиях результаты и оценка их учителем и товарищами; чистота и опрятность в спортивном зале, разнообразие спортивных снарядов; получаемая учащимися оптимальная эмоциональная и физическая нагрузка. Отношение к учителю физической культуры. Следует иметь в виду, что отношение учащихся к учителю физкультуры как к личности является следствием отношения учителя к учащимся. Как построены взаимоотношения с учащимися (уважение их как личностей, требовательность и доброта, красота в обращении, понимание их душевного состояния и т. п.), такую будет и отношение к учителю, а, следовательно, и к уроку физической культуры. Если учитель своими знаниями, умениями, внешним видом авторитетен в глазах учащихся, то это служит залогом проявления их активности на уроке. Интерес к физической культуре – это активно-действенное отношение к ней учащихся. Привлекательные стороны физической культуры изменяются с возрастом учащихся, что необходимо учитывать при организации занятий. Интерес носит избирательный характер: у одних он может быть к спортивным играм, у других – к гимнастике, у третьих – к циклическим движениям. Для учителя важно сформировать у школьников устойчивый интерес к физической культуре, чтобы в дальнейшем он перерос в потребность в самостоятельных занятиях физической культурой. Занимающимся в спортивных школах бывает неинтересно на уроках физкультуры в обычной школе ввиду простоты развиваемых упражнений и недостаточной физической нагрузки. В подобных случаях одни учителя освобождают таких учащихся от уроков; другие привлекают их в качестве своих помощников на уроке, что имеет большое значение для их профессионального самоопределения.

Потребность в движениях выступает как биологический фактор, определяющий активность учащихся на уроках. Высокий уровень двигательной активности обусловлен преобладанием возбуждения по «внутреннему» балансу и силой нервной системы. Лица с данным психоконкомплексом склонны к проявлению терпеливости при наступлении утомления, обладают большой работоспособностью, что необходимо учитывать при дозировке нагрузки. Лицам с низкой потребностью в движениях необходимо постоянное внимание со стороны учителя и товарищей и контроль. При организации упражнений в парах желательно, чтобы в паре были учащиеся с разной двигательной активностью. Вторая характеристика активности – склонность к определенному виду деятельности (разнообразной или однообразной, силовой или скоростной) связана со свойствами нервной системы. Лица с подвижностью нервных процессов и сильной нервной системой склонны к разнообразной деятельности (принятию решений в неожиданных ситуациях). Лицам с противоположным психоконкомплексом свойственна спокойная, размеренная работа. Исходя из преобладания тех или иных свойств нервной системы, учащиеся могут проявлять различную активность на уроках гимнастики, спортивных игр, на лыжах и т. д.

– Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.

1 Создание положительного эмоционального фона – одна из задач учителя на каждом уроке, которая может решаться по следующим направлениям: а) создание соответствующей обстановки на уроке. Эстетика зала, опрятная форма учащихся и учителя, эстетика их поведения, краткость и четкость подаваемых команд, присутствие шутки, не оскорбляющей учеников, – все это является необходимым для повышения и поддержания активности учащихся; б) использование на уроке игрового и соревновательного методов. Использовать их рекомендуется во второй части урока. В младших классах – чаще использовать игру, учитывая, что она является действенным средством в физическом развитии учащихся, и также в воспитании моральных и волевых качеств. При организации игр в младших классах учителю лучше играть одну из ролей участников; в) разнообразие средств и методов на уроке физкультуры. Учителю необходимо помнить, что всякая однообразная деятельность утомляет и приводит к состоянию монотонии и психическому пресыщению. В состоянии монотонии имеют место потери интереса к выполняемым заданиям, ослабление внимания, появление скуки. Психическое пресыщение характеризуется усилением психического возбуждения, появлением отвращения к деятельности, усилением раздражительности и озлобленности; г) использование музыкального сопровождения на уроке при проведении первой части (ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений). Это значительно облегчает работу учителя: нет необходимости подавать команды (они записаны на магнитную пленку).

2 Правильная постановка задач учителем на уроке способствует сознательному включению учащихся в деятельность. Типичными ошибками при постановке задач являются: а) перечисление упражнений, которые будут выполняться, а не те задачи, которые должны быть решены; б) постановка учителем неконкретной и непривлекательной для учащихся задачи. Важно, чтобы задача была включена в значимую для школьника деятельность, вела к достижению желаемого результата. В этом случае у учащихся создается впечатление, что затрачиваемые усилия напрасны.

3 Оптимальная загруженность учащихся на уроке обеспечивается следующими путями: а) устранением ненужных пауз (ожидание при выполнении упражнений), что достигается установкой дополнительных снарядов (гимнастика), наличием мяча у каждого ученика (волейбол, баскетбол), выполнением в паузах подводящих упражнений; б) осуществлением контроля за учащимися на уроке. Это действенное средство для повышения их активности (особенно двигательной); в) максимальным включением в деятельность всех учащихся (имеются в виду и освобожденные от занятий физкультурой). Педагоги и учащиеся должны уяснить, что учащиеся освобождаются врачом от выполнения физических упражнений, а не от урока. Поэтому освобожденные должны всегда присутствовать на уроке, где бы он ни проводился. Полезно привлекать их к страховке, организации игры, к анализу деятельности отдельных учащихся и т. д. Присутствие школьников-спортсменов на уроках также обязательно.

Лекция 4 Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся

План

1. Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой.
2. Психологическая характеристика организаторской деятельности школьников в процессе занятий физической культурой.
3. Трудовое воспитание учащихся на уроке физической культуры.
4. Самоопределение школьников и выбор ими профессии, профессиональная ориентация школьников-спортсменов.
5. Самовоспитание учащихся в процессе занятий физической культурой. Самосознание и самооценка как побудитель самовоспитания. Этапы и средства самовоспитания подростков и старшеклассников. Задачи учителя физической культуры по руководству самовоспитанием школьников.

Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой.

Самостоятельность – это осуществление человеком либо деятельности без посторонней помощи.

Это и самостоятельное принятие решения, и осуществление намеченного и самоконтроль, а в ряде случаев – и взятие на себя ответственности за дела и поступки. Поэтому развитие самостоятельности школьников идет вместе с развитием самосознания.

Мотивы проявления самостоятельности у школьников разного возраста различны. Младшие дети, проявляя самостоятельность, используют ее как средство достижения частных целей. У подростков самостоятельные поступки и действия совершаются для того, чтобы подчеркнуть свое право на самостоятельность. При этом они проявляют позицию максимализма самостоятельности: стремятся утвердить свою самостоятельность более, чем это реально возможно. Причем даже в случае предоставления подростку самостоятельности он все равно бывает не удовлетворен.

У старших школьников мотивом проявления самостоятельности является стремление испытать себя, проверить свои возможности. Это стремление имеется уже у подростков, которые хотят быть похожими на взрослых и поэтому испытывают себя во «взрослых» делах. Отсюда их стремление к самостоятельному выполнению заданий будет проявляться в большей мере, если, с их точки зрения, это задание престижно для взрослых.

Этапы и уровни развития самостоятельности учащихся. Самостоятельность как черта личности присуща детям и до поступления в школу. Однако проявление самостоятельности в играх, в быту не может быть перенесено сразу на новый для них вид деятельности — учение, поскольку они еще не обладают опытом (знаниями и умениями), необходимым для самостоятельного выполнения некоторых заданий, связанных с учебной и общественной деятельностью в школе. Поэтому формирование самостоятельности в учеб-

ной и общественной деятельности проходит ряд этапов, на каждом из которых уровень проявления самостоятельности различен.

На первом этапе самостоятельность школьника проявляется лишь в исполнении того, что было запланировано одним учителем или совместно с учениками. Это низший уровень развития самостоятельности.

На втором этапе самостоятельность проявляется как в исполнении, так и в самоконтроле за выполнением упражнения.

На третьем этапе к исполнению и самоконтролю присоединяется и возможность самому планировать свою деятельность.

На четвертом этапе самостоятельность достигает высшего уровня развития и выражается уже в проявлении учениками творческой инициативы, то есть в самостоятельной постановке целей и выборе способов их достижения, а также в принятии ответственности на себя за свои дела и поступки.

Условия формирования самостоятельности. Успешное формирование самостоятельности требует учета ряда обстоятельств и создания для учащихся определенных условий.

1. Развитие самостоятельности возможно лишь на основе приобретения школьниками знаний и умений, необходим учебной и общественной работы в школе. Это условие требуется соблюдать в связи с тем, что педагогу нужна не вообще самостоятельность (она может выражаться и в своеволии, нарушении дисциплины, тем более что часто самостоятельность выступает в сознании учащихся как бесконтрольность), а организованная самостоятельность, направленная на решение педагогических задач. Кроме того, приобретение знаний и умений, то есть опыта, помогает некоторым учащимся преодолеть психологический барьер, связанный с робостью, неуверенностью своих сил.

2. Развитие самостоятельности должно проходить под контролем учителя физической культуры. Однако, осуществлять этот контроль, учитель должен соблюдать меру. Излишняя опека учащихся, сковывание их инициативы отрицательно скажутся на развитии этого личностного качества. Учащиеся перестают думать самостоятельно, если на все вопросы им даются готовые ответы.

Учитель должен поощрять самостоятельность выносимых учащимися суждений, а не порицать их за высказывание «крамольных» мнений. Если же учитель будет заставлять учащихся придерживаться только его взглядов, то, когда они выйдут из школы и с ними рядом окажется какая-то сильная, но аморальная личность, которая будет внушать свои мнения, они и не смогут ей противостоять, потому что у них не будет собственных суждений. Ведь они привыкли слушать и повторять только то, что им говорят другие.

Позднее социальное созревание многих современных подростков объясняется прежде всего неумеренной опекой со стороны старших, недоверием к молодежи, боязнью утратить контроль над ней.

С другой стороны, самостоятельность учащихся не должна вступать в противоречие с руководящей ролью учителя: слишком большая уверенность учащихся в своих возможностях тоже отрицательно скажется на педагогиче-

ском процессе. Только сочетание самостоятельности учащихся в разумных пределах с контролем учителя может дать хорошие результаты.

Учителем физической культуры контроль может осуществляться непосредственно — путем наблюдения за самостоятельной работой учащегося и косвенно — с помощью карточек-заданий и схем-конспектов.

Карточки-задания имеют несколько целевых назначений. Одни служат средством контроля для самих учащихся. В них учитель физической культуры индивидуально для каждого ученика записывает учебное задание (комплекс упражнений для выработки, например, осанки, для развития определенного двигательного качества и т. д.; сколько раз нужно выполнить каждое упражнение, запись ученика о том, сколько раз он выполнил в действительности).

Второй вид карточек служит средством контроля действий других учащихся. В них учитель записывает, на что нужно обратить внимание при выполнении того или иного упражнения, какие типичные ошибки встречаются, какова должна быть последовательность выполнения движений, за какое исполнение упражнения ставится оценка «отлично». На этих же карточках дается схематическое изображение упражнений. На первых этапах обучения эти карточки могут использоваться учениками и как наглядное средство обучения.

Третий вид карточек-заданий представляет из себя схему-конспект проведения разминки на уроке учащимися-инструкторами. В них учитель ставит конкретные задачи, определяет последовательность их решения, а средства подбирает сам учащийся.

Формированию самостоятельности учащихся способствует их интерес к упражнению, заданию.

Формы проявления самостоятельности на уроке физической культуры.

Урок физической культуры дает учащимся возможность проявлять самостоятельность на различных уровнях. Ниже приведена характеристика этих форм, начиная от низшего уровня самостоятельности и кончая высшими уровнями.

1. Выполнение упражнения под собственный счет, в оптимальном темпе, но в общем строю и под контролем учителя.

2. Самостоятельное выполнение подводящих упражнений в паузах между подходами к снаряду, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля за выполняемыми действиями.

3. Подбор упражнений для разминки, для развития качеств из числа известных уже учащимся. Таким путем начинается развитие творческой инициативы школьников на уроках физической культуры.

4. Предоставление учащимся возможности свободного выбора упражнений и композиций, соответствующих их умения творческим возможностям (например, при выполнении упражнений под музыку). Это будет стимулировать мышление, фантазию учащихся.

5. Планирование части урока и самостоятельное его проведение. Эта форма, доступная только старшеклассникам, развивает познавательную

активность учащихся, формирует у них навыки управления и организации, заставляет понять сложность труда учителя и в конечном счете — быть более сознательными на уроке физической культуры. Важно вырабатывать инструкторские навыки не только у физкультурного актива класса, но и у отстающих учеников. Кроме того, нужно, чтобы действия ученика-инструктора оценивал весь класс. Это даёт два преимущества: объективность оценки действий ученика овладение знаниями и навыками организации и руководство всем классом.

6. Использование учениками на уроке физической культурой технических средств обучения (диакопов и т. п.) для показа физических упражнений на диапозитивах.

7. Самостоятельное выставление школьниками на уроке оценок. Ряд опытных учителей физической культуры позволяют учащимся выставять себе оценки за выполнение физических упражнений. Психологический эффект этого способа развития самостоятельности состоит в том, что отметка перестает рассматриваться учащимися как кара. Она превращается в констатацию положения. Поэтому ученики стремятся не «исправить двойку», а подняться на ступеньку выше в своих знаниях и умениях, не зарабатывают любым путем «пятерку», а хотят добиться высокого результата. Они сами становятся творцами своих оценок, что повышает их сознательность и ответственность.

Формы проявления самостоятельности во внеклассной работе по физическому воспитанию. Еще большие возможности для развития самостоятельности предоставляет внеклассная работа школьников в сфере физической культуры, осуществляемая по заданию учителя.

1. Выполнение школьниками утренней зарядки дома (сначала под контролем родителей, а затем и самостоятельно).

2. Выполнение домашних заданий учителя физической культуры.

3. Осуществление самоконтроля за своим физическим развитием. Для этого сначала надо ознакомить школьников с простейшими способами измерения, дать им возможность научиться пользоваться измерительными средствами — динамометром, сантиметровой лентой, медицинскими весами, спирометром. Затем школьники сами периодически измеряют выраженность тех или иных показателей физического развития, записывают их в дневники и проводят анализ динамики этих показателей. Постоянный контроль стимулирует активность учащихся при занятиях физической культурой, формирует и поддерживает у них целеустремленность.

4. Участие в судействе соревнований.

5. Проведение еженедельного спортивного обозрения в классе. В течение 3—5 минут школьник-обозреватель рассказывает о спортивной жизни школы, города, страны, о спортивных событиях за рубежом. Сначала спортивный обозреватель назначается из числа тех, кто интересуется спортом. В дальнейшем, по мере того как у других школьников начнет пробуждаться интерес к этой форме познавательной активности, обозревателями становятся поочередно все ученики класса. Чтобы спортивное обозрение

проходило интересно и активно, весь класс должен получить домашнее задание: найти ответ на специально подобранные вопросы. Использование спортивных обзоров учит школьников работать с периодической печатью, находить главное в читаемых материалах, отвечать на вопросы. Школьники расширяют свои знания о физической культуре, начинают более сознательно подходить к выбору для занятий вида спорта.

Психологическая характеристика организаторской деятельности школьников в процессе занятий физической культурой

Организаторская деятельность является разновидностью общественной деятельности. Это деятельность одного человека, обеспечивающего объединение группы людей для достижения общегрупповой цели.

Организаторская деятельность школьников является как бы продолжением руководства учителем класса. Если функция направлена на решение вопроса о том, что делать, то функция организатора – ученика – как делать.

Выделяют четыре функции *организаторской деятельности*.

– *интегративную, коммуникативную, обучения и воспитания*. Интеграция означает объединение людей для решения общей задачи. Эту задачу организатор решает при помощи установления взаимосвязей, взаимоотношений и координации действий между членами группы. Следовательно, объединяя, интегрируя усилия и активность учащихся в одном направлении, организатор осуществляет и функцию коммуникации, общения.

Среди многих *факторов*, обуславливающих успешность осуществления школьниками организаторской деятельности, выделим главные: учет возрастных особенностей и индивидуальных возможностей, наличие у них организаторских качеств и умений, педагогическое руководство организаторской деятельностью школьников.

Успешное осуществление организаторской деятельности зависит от наличия у школьников *определённых качеств*, важнейшими из которых являются следующие:

– *способность организатора глубоко и полно отражать психологию организуемой группы* (межличностные отношения, психологические особенности отдельных школьников и группы в целом).

– *психологический такт* (умение соблюдать чувство меры во взаимоотношениях с организуемыми).

– *общественная энергичность* (способность организатора заряжать своей энергией, энтузиазмом других учащихся)

– *склонность к организаторской деятельности*.

– *критичность организатора по отношению к организуемым*.

– *требовательность организатора* (важное качество, подкрепляющее и направляющее активность организуемых).

Поскольку качества личности складываются из приобретаемых и врождённых её особенностей, правомерно ставить вопрос об организаторских способностях, которые начинают проявляться ещё в дошкольном возрасте.

В педагогическом руководстве организаторской деятельностью школьников первостепенной задачей педагога является *поиск и изучение актива*, которому можно поручить организацию своих товарищей для выполнения общественно важных спортивных и физкультурных мероприятий. Затем возникает задача руководства этим активом. На первых порах, пока актив не проявил себя в должной мере, учитель физкультуры берет на себя функцию единоначалия. Однако в этом случае ряд элементов организаторской деятельности должен быть доверен школьникам. Доверие самостоятельно решать организаторские задачи, поддержка инициативы ребят, терпимое отношение к их ошибкам – вот тактика учителя при формировании физкультурного актива.

Трудовое воспитание учащихся на уроке физической культуры.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни в процессе занятий физическими упражнениями. Содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.д.

Большое значение взаимосвязи физического и трудового воспитания придавал П.Ф. Лесгафт, оценивая ручной труд в качестве многогранного средства физического, умственного и нравственного развития учащихся. Он предложил использовать результаты занятий физическими упражнениями в качестве критерия оценки показателей трудовых процессов. При правильно поставленном физическом воспитании они дополняют друг друга.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие задачи:

воспитание трудолюбия;

формирование сознательного отношения к труду;

овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

Трудолюбие – ярко выраженное позитивное отношение личности к трудовой деятельности, с одной стороны, отчетливо проявляющееся на поведенческом уровне, а с другой – на определенном этапе личностного развития формирующееся как одна из стержневых черт личности.

В воспитании трудолюбия немалую роль играют сами тренировочные занятия: выполняя подчас сложные упражнения, борясь с усталостью при многократном повторении различных движений, спортсмен также вырабатывает в себе это важное качество.

Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение и в конечном итоге воспитывают трудо-

любие. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога по самообслуживанию, ремонту спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок и пр. содействует формированию элементарных трудовых навыков.

Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств личности непосредственно положительно отражаются и на эффективности процесса физического воспитания.

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

Эффективность воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорту достигается:

- организацией целостного деятельностно-воспитательного процесса в соответствии с требованием законов, научными рекомендациями и реальными потребностями;

- достижением социально-ценностной целевой и содержательной направленности воспитания, оптимальной его организацией;

- обеспечением положительной мотивации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом, раскрытием и задействованием сущностного потенциала каждого занимающегося;

- достижением сплоченности спортивного коллектива (команды);

- личным отношением к выполнению обязанностей на высокопрофессиональном, творческом уровне;

- всесторонним обеспечением воспитательного процесса.

К *средствам трудового воспитания* относят: учебный труд (в процессе академических занятий по физическому воспитанию, напряжённых спортивных тренировочных занятий, соревнований) выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и пр.), общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию (в оздоровительно спортивном лагере и др.)

К специфическим *методам трудового воспитания* в процессе физического воспитания относятся: практическое приучение к труду; беседа; оценка результатов труда; пример образцового труда (например, исключительно добросовестное отношение спортсмена к тренировке и выполнению учебно-

тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Самоопределение школьников и выбор ими профессии, профессиональная ориентация школьников-спортсменов.

Вопрос о профессиональном самоопределении и самоактуализации возникает тогда, когда в центре взаимодействия «человек-профессия» безоговорочно стоит человек. В психолого-педагогической литературе данная проблема тесно связана с проблемой активности молодого человека в условиях выбора профессии. Выбор профессии - это процесс принятия молодым человеком решения относительно получения социально-значимого результата: вступление во взрослую жизнь в качестве работника, участника общественного труда.

Профессиональное самоопределение может совпасть с выбором профессии, если молодой человек выбирает профессию в соответствии со своими интересами, склонностями, устремлениями и способностями. Выбор профессии не совпадает с процессом профессионального самоопределения в тех случаях, если молодой человек «выбирает» профессию случайно, например, по факту близости работы к месту жительства, общественной моде на данную профессию, по знакомству и т.д.

Существует несколько подходов к определению профессионального самоопределения. В общем виде (в энциклопедическом словаре под редакцией Н.А. Волгина) профессиональное самоопределение рассматривается как определение себя относительно выработанных в обществе и осознанно принятых человеком критериев профессионализма. По мнению Е.А. Голомштока профессиональное самоопределение в общем виде следует понимать как деятельность человека, обретающая то или иное содержание в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. А.А. Бодалев рассматривает профессиональное самоопределение как процесс формирования личностью своего отношения к профессионально-трудовой среде и способ ее самореализации.

На основании приведенного анализа в исследовании будем придерживаться определения, предложенного Е.А. Климовым: профессиональное самоопределение школьника в общем виде может быть определено как длительный процесс развития отношений человека к своей будущей профессии и к самому себе как потенциальному субъекту профессиональной деятельности. В анализируемом определении подчеркнута активная роль самого человека, он сам выбирает профессию. Динамика профессионального самоопределения молодого человека есть процесс поиска им «своей профессии», соответствующей его склонностям и способностям.

Процесс профессионального самоопределения - это действия молодого человека по самоанализу, самопознанию и самооцениванию собственных способностей и ценностных ориентации, действия по пониманию степени соответствия собственных особенностей требованиям выбираемой профессии и действия по саморазвитию у себя способностей и возможностей в процессе профессиональной подготовки и обучения с целью достижения более

полного соответствия самого себя относительно выбранной профессии и профессии относительно собственных устремлений.

Следовательно, содержанием активного самоопределения как процесса выступают взаимосвязанные процессы самопознания (осознание собственных интересов, склонностей, предпочтений, особенностей своего характера и темперамента), самооценивания (сравнение результатов самопознания с имеющимися представлениями о профессиональных требованиях, выдвигаемых со стороны выбираемой профессии) и саморазвития (целенаправленное самоформирование в себе тех качеств, которые необходимы для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности).

Профессиональное самоопределение личности - сложный и длительный процесс, охватывающий значительный период жизни. Его эффективность, как правило, определяется степенью согласованности психологических возможностей человека с содержанием и требованиями профессиональной деятельности, а также сформированностью у личности способности адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям в связи с устройством своей профессиональной карьеры.

В целом по итогам развития ребенка в школе результатом педагогического руководства его профессионального самоопределения должна быть готовность к выбору профессии, обдумыванию, придумыванию, проектированию вариантов профессиональных жизненных путей. А результатом заключительного цикла профессионального самоопределения школьника (как деятельности его самого) является его личный профессиональный жизненный план (или, что ближе к реальности, план профессионального «старта» и ближайших вслед за ним шагов). Все это обрамлено юношескими мечтаниями, фантазиями о будущем, что естественно и полезно. Важным и необходимым результатом деятельности самоопределения является и отчетливое сознание того, что «я сам» («я сама») выбрал профессию (а не того, что «меня заставили» и т.п.). Если всего этого нет, то нет и самоопределения как такового.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических, производственно-технических мер, направленных на оказание помощи учащимся и молодежи в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. В таком случае профессия приносит радость и удовлетворение. Социальная значимость профессии повышается, если она отвечает современным потребностям общества, престижна, носит творческий характер, высоко оценивается материально.

Мир профессий очень подвижен, одни профессии уходят в прошлое, другие появляются. Их число неизменно увеличивается. Поэтому школьники нуждаются в разносторонней информации о профессиях, в квалифицированном совете на этапе выбора жизненного пути, в поддержке и помощи в начале профессионального становления.

Выбор профессии – сложный и ответственный шаг в жизни каждого человека. Правильно выбрать профессию – значит найти свое место в жизни.

В относительно короткий срок подростку необходимо создать *жизненный план* – решить вопросы, не только кем быть (профессиональное самоопределение), но и каким быть (личное или моральное самоопределение). Старшеклассник должен не просто представлять себе свое будущее в общих чертах. А осознавать способы достижения поставленных жизненных целей.

Между тем подросток не в состоянии самостоятельно выявить и оценить собственные интересы, склонности при составлении индивидуального профессионального плана.

Ориентация учащихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в школе, начиная с младшего школьного возраста. В этом возрасте учащимся необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов школьников.

Организацию профессиональной ориентации в общеобразовательной школе следует разделить на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с учащимися 4-6 классов. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач рекомендуется проведение уроков физической культуры на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с учащимися 4-6-х классов может включать изучение личности учащегося (определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности); направление способных учащихся для занятия в ДЮСШ, группах ГТО, общефизической подготовки и др. проведение бесед на спортивную тематику: историю развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физической культуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества; приобретение практических навыков судейства внутри классных и общешкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап 7-8-е классы – работа по профессиональной ориентации с учащимися решает следующие задачи: оказание помощи школьникам-спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается проведением индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы; шефской помощью в работе с младшими школьниками; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации со школьниками 7-8-х классов предусматривает изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к определенной деятельности. Проведение беседы на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионатах мира и Олимпийских играх; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей»; проведение экскурсий в ОПИК, ДЮСШ и спортивное общество; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи учителю физической культуры на уроках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе (проведение разминки, осуществление роли старшего на подгруппе, отделении; организация и проведение соревнований) с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.

Третий этап 9-11-е классы – это этап профессионального самоопределения школьников. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Все эти методы способствуют жизненному самоопределению: для общего самоопределения это – формирование здорового образа жизни, а для профессионального самоопределения – выбор предметности и уровня будущего профессионального образования. При этом соотносённость их содержания с физической подготовкой и укреплением здоровья предполагает приобретение не только соответствующих функциональных характеристик, но и определенных знаний, способов и умений из соответствующих областей науки и практики. Что позволяет рассматривать оборонно-спортивный профиль в модели образования, когда его основное содержание дополняется и специализируется по конкретным видам и уровням профессиональной дея-

тельности и, следовательно, по предмету соответствующего профессионального образования:

- педагогического (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);
- военного (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);
- медицинского (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры, методов и средств контроля физического развития и функционального состояния организма).

Содержание физкультурного обучения раскрывается через структуру профильных дисциплин и элективных курсов. Первые соответствуют профилю профессионального образования, т.е. физической культуре, а вторые – специальностям профессионального образования, т.е. военному, медицинскому, педагогическому.

Содержание обучения физической культуре ориентируется на сопровождении жизненного самоопределения учащихся, т.е. на активное включение физкультурной деятельности в образ жизни, привитие интереса к укреплению и сохранению своего здоровья, приобретение навыков организации и проведения лично ориентированных занятий физическими упражнениями (по интересам и необходимости).

Самосознание и самооценка как побудитель самовоспитания.

Самосознание – это осознание человеком себя как личности. Самосознание – это осознанность своих интересов, стремлений, переживаний индивида, его знания о самом себе, другими словами, это более или менее целостное и адекватное понятие о собственном «я» как субъекте, отличном от других субъектов [2]. В процессе формирования самосознания у человека появляется с. определенное отношение к себе (эмоциональный компонент), сочетающаяся с знаниями о себе (содержательный компонент), отношение к себе образует неотъемлемую часть самосознания – самооценку человека, которая является результатом сравнительного познания себя через соотношение знаний о себе с знаниями о других или об идеальном образе личности, существующем в его представлениях. На основании результатов этого процесса формируется отношение к себе: самоуважение, гордость, тщеславие, презрение, ненависть и др.

Самооценка определяет развитие мнения человека о себе как о личности, которое находится у истоков самопознания. Следовательно, самооценка – это основополагающий компонент самосознания. Самооценка имеет ряд функций: познание субъектом себя («чего я стою»); прогностическая («что я могу»); регулятивная («что я; должен делать, как себя вести»). Таким образом, формирование устойчивой и адекватной самооценки у школьников – это одна из первостепенных воспитательных задач, которая относится к решению проблем формирования личности развивающегося человека. Формирование самооценки связано с прохождением ряда стадий, как указывает Е.П. Ильин: первая стадия: формирование самооценки (сравнение себя с другими

людьми или эталоном, оценка сходства или рассогласования, формирование отношения к себе); вторая стадия: стабилизация или коррекция самооценки, возникновение удовлетворенности или неудовлетворенности самооценкой, включение механизмов защиты личности: изменение уровня притязаний: при неудовлетворенности – снижение самооценки, при удовлетворенности – повышение). Самооценка может быть адекватной (соответствующей имеющимся у человека качествам и возможностям) и неадекватной (завышенная или заниженная самооценка). Завышенная самооценка школьника приводит к возникновению конфликта с окружающими при объективной оценке его качеств и возможностей. Такой ученик отличается проявлением множества неоправданных приказаний (получение более высоких оценок и т.п.). Заниженная самооценка сковывает активность и инициативу школьника. Все его успехи он сам считает случайными. Адекватная самооценка позволяет человеку максимально использовать имеющиеся у него возможности, полностью раскрыть свои способности и тем самым быть достойным, востребованным членом общества, принося значительную пользу в результате своей деятельности. Формирование адекватной самооценки – процесс сложного, тщательного и объективного изучения способностей и особенностей школьников и передачи им полученной информации, чтобы развить у них адекватное отношение к себе

Этапы и средства самовоспитания подростков и старшеклассников. Задачи учителя физической культуры по руководству самовоспитания школьников.

Самовоспитание — деятельность человека, направленная на изменение своей личности и поведения. Оно является одним из путей самосовершенствования человека. Для этого необходимо

ИЗнать, что надо совершенствовать. Эти знания человек получает, как правило, от своих коллег, друзей, родных и путем самопознания.

Самовоспитание спортивного педагога — активная целеустремленная деятельность по систематическому формированию и развитию у себя положительных и устранению отрицательных качеств в соответствии с осознанной потребностью отвечать социальным требованиям к уровню здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, а также личной стратегии физического совершенствования.

План самовоспитания К. Д. Ушинского:

- прямота в словах и поступках;
- совершенное спокойствие (по крайней мере, внешнее);
- обдуманность действий;
- решительность;
- не говорить о себе без нужды ни единого слова;
- каждый вечер добросовестно давать отчет своим поступкам;
- ни разу не хвастать, ни тем, что было, ни тем, что есть, ни тем, что будет.

Цель самовоспитания:

- достижение желаемых результатов,
- обретение душевного равновесия,
- овладение способностями избегать стрессов,
- обретение жизнерадостного состояния.

К методам и приемам самовоспитания относятся самоанализ, самонаблюдение, самосравнение, самовнушение.

Самовоспитание связано с развитием культуры мышления, что достигается через тренировку умственных способностей, через общение и практическую деятельность.

Процесс самовоспитания тесно связан с коррекцией как физического, так и психологического состояния человека. Процесс самовоспитания спортсменов и занимающихся физическим воспитанием можно рассматривать через психофизическую подготовку спортсмена.

Средства самовоспитания: аутогенная тренировка, активное самовнушение, юморобика, музыкотерапия, танцетерапия, колодинамика (система восстановления душевной и физической целостности человека), кинезиология.

Лекция 5 Психологические основы обучения двигательным действиям

План

1. Психологические аспекты интеллектуализации и индивидуализации процесса обучения в физическом воспитании и спорте.
2. Психические процессы, участвующие в управлении движениями.
3. Психологическая характеристика отдельных этапов формирования двигательных навыков. Особенности формирования двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возраста. «Кривая» упражнения.
4. Психологический анализ «плато» и «кривой» упражнений и его значение для эффективности процесса формирования двигательных навыков.

Психологические аспекты интеллектуализации и индивидуализации процесса обучения в физическом воспитании и спорте

Активность школьников на уроках физической культуры определяется тем, как учитель соблюдает дидактические принципы организации педагогического процесса. Существующие принципы условно делятся на две группы: одна отражает мировоззренческую сторону процесса обучения, другая - процессуально-техническую.

Основными из тех, что могут способствовать повышению учебной активности учащихся являются следующие:

- принцип оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия; определяя оптимальные трудности задания, учителю необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнением; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

- принцип сознательности: ученики должны осознать роль физических упражнений в моральном, волевом, эстетическом и этическом воспитании, значение гиподинамии для здоровья человека, необходимость физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности;

- принцип связи обучения с практической жизнью: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков;

- принцип индивидуализации: этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю.

На уроках физической культуры принцип индивидуализации проявляется в выборе и выполнении учебных заданий: у каждого человека складывается собственный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте). В соответствии с этим учитель физической культуры обязан индивидуализировать меру воздействия на учеников.

На сегодняшний день, занятия физической культуры в школе являются немаловажной частью укрепления здоровья подрастающего поколения. Преподаватели физической культуры используют различные формы, методы и средства для того, чтобы занятия были интереснее. Но они сталкиваются с некоторыми проблемами, которые могут приводить к разным осложнениям в ходе образовательного процесса.

Зачастую школьники не желают посещать уроки физкультуры. Многие дети систематически прогуливают. Чем же вызвано это явление? Дело в том, что в процессе физического воспитания, многие педагоги пренебрегают принципами обучения. В частности принципом индивидуализации. Они по какой-то причине не думают, даже не хотят думать о том, что в классе могут быть разные дети с самыми разными способностями и особенностями. Педагоги ставят на одну планку возможности всех учащихся, не задумываясь о том, что не все могут заниматься на одном уровне.

А ведь эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ученика, то есть, при соблюдении такого важного принципа обучения, как индивидуализация. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников [2]. Индивидуализация в физическом воспитании предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Она позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Учитель обязан знать учебные возможности школьников усвоить содержание образования преподаваемой дисциплины, своевременно определить показатели физического развития, двигательной подготовленности и познавательных качеств, отклонения от установленных закономерностей, характерных для их гендерной принадлежности.

С учетом выявленных особенностей учитель дифференцирует учебно-воспитательный процесс. Решению этой задачи способствуют углубленный медицинский осмотр учащихся, прогностические контрольные испытания по показателям двигательной подготовленности в начале учебного года, семестра, четверти, педагогические наблюдения на уроках.

Индивидуализация – процесс активный и предусматривает не только учет особенностей ребенка, но и совершенствование в процессе обучения его форм и функций. Принцип индивидуализации требует учета уровня развития современного ребенка. Поэтому неправомерно оценивать, например, степень его физической подготовленности по стандартам, разработанным для сверстников, обучавшихся десятилетия назад.

Однако и современные дети неодинаково проявляют себя в той или иной деятельности. В связи с этим принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются: 1) в разном уровне здоровья детей (отсюда деление школьников на медицинские группы); 2) в различном уровне физической подготовленности (включая физическое развитие) даже внутри одной и той же медицинской группы (например, одни дети основной медицинской группы могут иметь спортивные разряды, а другие — нет; тип телосложения может определять выбор не только спортивной специализации, но и способ исполнения двигательного действия); 3) в неодинаковом возрасте детей в пределах одной учебной группы при условии обучения по единой программе (кстати, наибольшая возрастная вариативность наблюдается, как правило, в средних классах); 4) в наличии учеников обоего пола в одной и той же учебной группе (именно поэтому школьные программы предусматривают соответствующую дифференциацию содержания и нормативных требований); 5) в различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках (например, два мальчика могут иметь одинаковый возраст, равную спортивную подготовленность, но разные полноту, глубину и действенность специальных знаний); 6) в неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (гибкость ума либо его стереотипность в подходах к изучению каждого двигательного действия; быстрота либо замедленность в освоении новых движений; наличие либо отсутствие критического подхода к учебному материалу и т. п.); 7) в различной физической работоспособности детей (возможность совершать объемную работу при необходимой ее интенсивности, сосредоточиваться либо легко отвлекаться и т. п.); 8) в неодинаковом уровне познавательной и практической самостоятельности, творческой активности (стремление к самостоятельному овладению специальными знаниями и физическими упражнениями); 9) в разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению; 10) в неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном); 11) в различном уровне волевого проявления (высоком, среднем, низком).

Необходимость учета перечисленных индивидуальных различий детей связана с рядом трудностей в организации учебно-воспитательного процесса. По способу преодоления этих трудностей индивидуализация обучения может осуществляться двумя путями: типовой индивидуализацией и персональной. Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками: уровнями здоровья и физической подготовленности, возрастом и полом.

Подобная индивидуализация—это самое грубое приближение к учету возможностей детей, это необходимость, рожденная потребностями группового обучения. Организационные основы типовой индивидуализации закреплены в соответствующих методических указаниях по комплектованию медицинских групп, учебных классов, учебных групп в спортивных секциях и пр.

Персональная индивидуализация обучения предусматривает учет тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но чрезвычайно многообразны и трудно поддаются определению в процессе практической работы (характер протекания психических процессов, уровень работоспособности и т. п.).

В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается учениками разными методами, с различным распределением нагрузок и отдыха и т. п. Например, для учеников с сильной нервной системой наиболее эффективным оказывается соревновательный метод, у лиц со слабой нервной системой этот метод создает излишнее нервно-эмоциональное напряжение (Н. С. Уткина и др.). Сложность персональной индивидуализации возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся учеников у одного педагога. Поэтому одним из существенных показателей мастерства учителя является умение построить обучение с учетом особенностей как можно большего количества учеников.

Основное правило сочетания путей индивидуализации предусматривает опору на четкую типовую индивидуализацию с установкой на более широкую персональную, что кратко выражается формулой: «персональная индивидуализация внутри типовой». Оба пути индивидуализации необходимы при решении любых задач физического воспитания, но с разным соотношением.

Например, при общем физическом воспитании, осуществляемом в обязательном порядке в школах и СПТУ по единым государственным программам, наибольший удельный вес занимает типовая индивидуализация. Внутри нее в меру возможного осуществляется персональная индивидуализация методов обучения и некоторых дополнительных средств (предположим, подводящих упражнений). При спортивной специализации, особенно на ее высоких уровнях, персональная индивидуализация приобретет значение, охватывая не только методы обучения, но и все содержание. Типовая индивидуализация остается необходимостью при групповых тренировках на начальных этапах спортивной подготовки. В

конечном итоге типовая и персональная индивидуализации обучения создают условия, позволяющие сочетать в пределах единой системы обязательные занятия с добровольными, групповые с индивидуальными, стимулировать интересы одних учеников и доводить других до уровня, определяемого учебной программой. Действительно, принцип индивидуализации — один из важнейших принципов обучения. Ведь оттого, соблюдается данный принцип педагогом или нет, будет зависеть результат его работы с детьми. От педагога требуется лишь понять то, что каждый ребенок — отдельная личность, со своими достоинствами и недостатками. У каждого свой уровень физической подготовки. У ребятшек разные способности, разные особенности. И вообще, не каждый ребенок способен заниматься в той мере, которую требуют от него на уроке.

Психические процессы, участвующие в управлении движением

Развитие внимания и способы поддержания его устойчивости

Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, действии. Главная особенность внимания состоит в том, что оно не существует вне какого-либо действия, само по себе. Лишь выполняя перцептивные (с лат. *perceptio* восприятие) действия, направленные на решение разнообразных перцептивных задач, таких как обнаружение, различение, идентификация, формирование образа, опознание, умственные или двигательные (в том числе и различные комбинированные) действия, человек включает механизмы внимания. Не случайно внимание характеризуют как процесс, обеспечивающий «рабочее состояние сознания».

Функционирование внимания связано с процессом активации неспецифических отделов мозга: от ретикулярной формации до , коры больших полушарий (лобные доли). Активация приводит к возникновению доминантного очага возбуждения, что способствует направленности и сосредоточению сознания человека на значимом для него в данный момент времени раздражителе. В то же время восприятие других сигналов, одновременно поступающих из внутренней и внешней среды, тормозится.

В психологии выделяют три вида внимания: *непроизвольное (непреднамеренное), произвольное (преднамеренное) и послепроизвольное.*

Непроизвольное внимание связано с воздействием на органы чувств различного рода раздражителей. Легкость возникновения реакции на раздражитель зависит от его силы, новизны и контрастности. Более сильные раздражители привлекают большее внимание, менее сильные — меньшее; они-то и вызывают ориентировочную реакцию человека (по И. П. Павлову, рефлекс типа «Что такое?»).

Произвольное внимание всегда возникает в результате волевых усилий человека либо для организации направленного сосредоточения на каком-либо объекте, либо для изменения интенсивности внимания. Роль волевых усилий особенно заметна, когда трудно сосредоточиться.

Послепроизвольное внимание возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на

выполнении этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Внимание удерживается непроизвольно (само собой).

Важно отметить, что внимание, направленное на внешние раздражители, называют *внешним*. Внимание, направленное на внутренние раздражители, — *внутренним*. Внешнее внимание выражается в настороженности, бдительности, готовности к действию. Например, такое внимание присуще тренеру, страхующему спортсмена при выполнении гимнастического упражнения. Оно связано с возникновением у человека состояния *оперативного покоя*, организуемого по механизму доминанты: двигательная заторможенность, понижение чувствительности к незначимым в данный момент раздражителям и полное сосредоточение внимания на раздражителе значимом. Это, например, спортсмен, подготовившийся к старту. Именно он и есть человек, находящийся в состоянии оперативного покоя. Внутреннее внимание выражается в том, что человек сосредоточился на собственных мыслях, ощущениях, переживаниях, движениях, его состояние отличается углубленностью и собранностью.

Внешнее и внутреннее внимание тормозят друг друга. Человеку трудно одновременно быть сосредоточенным на внешних и внутренних раздражителях, поэтому всегда трудно, например, одновременно следить за объяснением правил, необходимых для исполнения какого-то физического упражнения, и выполнять его, самостоятельно контролируя правильность выполняемых движений.

На уроках физической культуры следует использовать все типы внимания ученика. Если на уроке преобладает произвольное внимание учащихся, увеличивается психическое напряжение, что со временем может привести школьников к потере интереса и чувства удовлетворения от занятий. Неконтролируемая активизация непроизвольного внимания влечет за собой переход учебного занятия в акт развлечения, и решение образовательных и воспитательных задач становится невозможным.

Следовательно, только умелое чередование активизации произвольного и непроизвольного, внешнего и внутреннего внимания может обеспечить достаточно высокий уровень продуктивности занятий физической культурой. Так, при разучивании физического упражнения, когда ученики осваивают его, важно активизировать произвольное, внешнее внимание, чтобы создать ориентировочную основу деятельности. Когда же школьники должны или сами планировать выполнение упражнения, или мысленно повторять его, или осуществлять самоконтроль за его выполнением, необходимо преобладание произвольного, внутреннего внимания. При выполнении различных учебных действий могут преобладать те или иные виды внимания. Например, в основной деятельности учитель может актуализировать различные виды внимания и, наоборот, в качестве разрядки может целенаправленно отвлекать внимание школьников.

Возможности управления непроизвольным и произвольным, внутренним и внешним вниманием различны у школьников разного возраста.

В младшем школьном возрасте легко возникает непроизвольное внимание в отношении внешних объектов, поэтому младшие школьники часто отвлекаются. Кроме того, устойчивость произвольного внимания у них кратковременна. Дети 7-8 лет могут удерживать произвольное внимание с высокой степенью интенсивности только 10—15 минут. Экспериментально доказано, что младшие школьники не способны сосредоточенно выполнять подряд 7 — 8 упражнений, даже если на это планировать 8 — 10 минут. Уже на пятом упражнении наблюдается большое число отвлечений. В соответствии с особенностями данного периода развития психики, школьники младших классов с трудом концентрируют внимание на собственных мыслях и представлениях. Важно помнить, что дети этого возраста оценивают себя, исходя из той оценки, которую дают им взрослые, что и вызывает интерес к учебным занятиям, формирует «компетенцию» как аспект самосознания, которое, наряду с теоретическим рефлексивным мышлением, составляет центральное психическое новообразование младшего школьника.

Следовательно, учитель физической культуры, работающий со школьниками младших классов, в первую очередь должен: не затягивать выполнение любого упражнения, давать ученикам минимальное количество заданий на самоанализ движений и, объясняя ошибки, больше показывать их.

Ученики среднего звена обладают способностью удерживать произвольное внимание в течение 40—45 минут, но только при сильном интересе к выполняемой деятельности. Несмотря на это отвлекаемость у них повышенная. Это может быть вызвано многими причинами: импульсивностью поведения, нетерпеливостью, стремлением к самостоятельности, ростом потребности в двигательной активности. Дети этого возраста легко ориентируются на конечный результат деятельности, но безразличны к ее процессу, качеству выполнения действий. Склонность к самоанализу и поиск своего «Я» порождают непостоянство в личностных проявлениях подростка.

Учителю физической культуры следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение, максимально обогатив содержание учебного материала жизненно необходимыми, социально-культурными и социально-экономическими сведениями, которые бы соответствовали современному уровню развития общества.

Старшеклассники обладают значимыми мотивами для длительного удержания внимания и действуют сознательно. У них ярко выражено стремление к самопознанию и самосовершенствованию, поэтому они внимательно относятся к любой информации (рассказ, показ упражнения). Их интерес распространяется и на выяснение, например, биомеханических закономерностей движений. Если для младших школьников и подростков главным фактором, организующим внимание, является форма подачи

учебного материала, то для старшеклассников важным становится содержание.

Существуют различные способы поддерживать устойчивое внимание на уроках физической культуры. Достаточно эффективна предлагаемая Е.П.Ильиным система, обеспечивающая повышение, устойчивость произвольного внимания, которая включает следующие мероприятия:

В течение всего урока поддерживать дисциплину, быстро выявляя зачинщиков нарушения.

При постановке задач урока:

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.

2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

При пояснении упражнений:

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

Особенно важно соблюдать это правило при проведении теоретических занятий.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Давать объяснения бодрым голосом, не затягивая их, не превращая их в длинные монологи.

При выполнении учениками учебного задания:

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников. Низкий темп расхолаживает, рассредоточивает внимание, высокий - не дает времени сосредоточиться, может вызывать утомление, что тоже приводит к снижению интенсивности внимания.

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем порождает рассеянность, создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем — неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения, поэтому использовать упражнения, доставляющие детям радость, удовольствие, перед разучиванием техники движений нецелесообразно.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Постепенно раскрывать в разучиваемом упражнении все новые и новые нюансы. Показывать различные варианты выполнения данного упражнения.

6. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям, возникшим, например, из-за боязни.

7. Заранее организовать место для занятия, чтобы не возникали потери времени на поиск спортивного инвентаря, организацию рабочего места (подготовку гимнастического снаряда и т.д.).

Поскольку внимание проявляется в деятельности, внимательность формируют и развивают только в процессе деятельности. Особое значение имеет развитие произвольного внимания, которое возможно только при наличии волевых усилий. В данном случае развитие волевых качеств означает и развитие внимания. Следовательно, деятельность должна быть такой, чтобы побуждать учащихся к проявлению и развитию волевых качеств.

Развитие внимания проходит эффективнее, если объем и продолжительность выполняемой работы, требующей внимания, постепенно увеличиваются.

Особую роль играет положительное отношение учеников к деятельности, важно, чтобы у них был интерес к учебному заданию, к урокам физической культуры в целом.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры

Восприятие — это отражение в сознании предметов, событий, явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств. *Восприятие* — это прежде всего чувственное познание. Так как, с одной стороны, оно возникает при непосредственном воздействии раздражителя, а с другой - отражает в сознании человека это воздействие, а затем идет осмысливание увиденного, услышанного, почувствованного. Главная роль восприятия — получение информации из внешнего мира и о самом себе, воспринимая которую, человек ориентируется в пространстве, в ситуации, контролирует выполняемые действия, оценивает свои чувства и состояния окружающих, получает новые сведения.

Различают *восприятие величины и формы предметов, их удаленность от наблюдателя, восприятие пространства, движения, времени* и т.д.

Остановимся на наиболее важных для физической культуры видах восприятия.

Восприятие удаленности и глубины объектов связано с осуществлением глазомерной функции. Здесь возможны два случая: если расстояние до объекта не более 6 метров, удаленность и глубина определяются путем *к о н в е р г е н ц и и* (сведения зрительных осей глаз на фиксируемом объекте); если же расстояние до объекта превышает 6 метров, происходит своеобразное приспособление глаз - *а к к о м о д а ц и я* (рефлекторное изменение кривизны хрусталика глаза).

С помощью глазомера, кроме всего прочего, определяется точность многих баллистических движений. Особое место занимает глазомер во время туристических походов и при ориентировании на местности. При работе с учениками учителю физической культуры следует отметить, что некоторые условия восприятия могут исказить восприятие пространства.

Например, дом на фоне неба кажется ближе, чем на фоне леса или горы, ярко освещенные предметы кажутся ближе. Важно отметить, что восприятие глубины всегда связано с переоценкой истинного расстояния. Это, как правило, создает дополнительные трудности при обучении детей нырянию, прыжкам с трамплина или с вышки.

Восприятие направления является разновидностью пространственного восприятия. С его помощью человек узнает, где в пространстве находятся объекты по отношению к нему самому. Это восприятие осуществляется при помощи зрительных и слуховых ощущений. Такие способности необходимо развивать у учащихся на уроках физической культуры.

Восприятие движения отражает в человеческом сознании изменение положения объектов и самого наблюдателя во времени и пространстве. Для физического воспитания роль этого вида восприятия особенно велика, так как образ физических упражнений возникает не только из отдельных поз, но и из смены их во времени и пространстве (имеет динамический характер).

Движение внешних объектов фиксируется, начиная с периферии сетчатки глаза, что вызывает рефлекторный поворот глаз. Так изображение объекта переходит в центральное поле зрения, тогда объект различается и опознается. С помощью зрения человек получает сведения о перемещении объектов двумя способами: непосредственным восприятием (при фиксированном взгляде, при перемещении изображения по сетчатке глаза и с помощью прослеживающих движений глаз за перемещением) и на основе умозаключений (при сопоставлении положения объекта в двух последовательных временных интервалах).

Восприятие движения собственного тела связано с мышечно-двигательными, вестибулярными и тактильными ощущениями. Рецепторы, расположенные в сухожилиях, дают сигналы о напряжении мышц и об осуществляемых усилиях. Рецепторы, находящиеся в мышцах, сигнализируют о тонусе мышц. Рецепторы суставных сумок и связок информируют о положении и перемещении частей тела в пространстве. Ощущения вращения, поворота, наклона, ускорения или замедления движений человек получает от вестибулярного аппарата. Осязательные ощущения сигнализируют о достижении человеком какого-либо объекта, о перемещении по какой-либо поверхности.

Синтез зрительных, двигательных, вестибулярных, слуховых и тактильных ощущений (несколько модальное восприятие) позволяет человеку определить форму, амплитуду, направление, продолжительность, ускорение и характер движения.

Важно отметить, что двигательные восприятия отличаются слабой отчетливостью, поэтому для того, чтобы у учеников развивалась способность отчетливо воспринимать параметры собственных движений, требуется тренировка, связанная с постоянным анализом своих ощущений, сопоставлением их с корректирующими сигналами учителя.

Восприятие времени — это отражение в сознании длительности, скорости и последовательности явлений действительности. Восприятие

времени — одна из составных частей интегрирования образа физических упражнений, поэтому трудно недооценить его значение для физической культуры. При восприятии времени большая роль отведена опыту человека, приобретаемого им в течение жизни. Например, судить о длительности какой-либо выполняемой работы легче, если учитывать объем сделанного или пройденный путь, сравнивать известные данные с получаемыми. Не случайно в спорте, чтобы определить интенсивность работы спортсмена на дистанции и прогнозировать ее результаты, используют имеющиеся сведения о прохождении дистанции другими участниками соревнования. Следовательно, для развития способности воспринимать длительность события необходимо заполнить отрезки времени той или иной деятельностью.

Восприятие последовательности связано с представлениями о прошлом, настоящем и будущем.

Особое место занимает восприятие темпа и ритма. Восприятие темпа отражает частоту смены движений, совершаемых в определенный период времени. Восприятие ритма - структуру периодически повторяющегося во времени движения, соотношение между отдельными фазами движения. Темп больше характеризует циклические движения, а ритм - ациклические. Ритмический рисунок действия не обязательно предполагает равенство временных интервалов между отдельными частями физического упражнения, поэтому воспринимать ритм всегда труднее, чем темп.

Организация эффективного восприятия на уроках физической культуры во многом соответствует приемам организации внимания, однако следует использовать и ряд дополнительных мер, формируя у учеников умение наблюдать, оптимизируя учебную информацию, учитывая индивидуальные особенности восприятия.

Как сформировать умение наблюдать? Наблюдение — это целенаправленное, планомерное восприятие объектов для их познания. Это активный, часто напряженный процесс, связанный с организацией произвольного внимания.

Наблюдая, человек ищет ответы на интересующие его вопросы. В этом процессе определенную роль играет мышление. Оно помогает отделить главное от второстепенного, закономерное от случайного.

Организуя наблюдения, проводимые на уроке, учитель физической культуры, как правило, начинает с постановки перед своими учениками учебной задачи: например, когда ставит специальную задачу по наблюдению за высотой отскоков мяча при его ведении в баскетболе, за положением туловища легкоатлета при выполнении «разбега» после низкого старта в беге на 100 метров.

На основе задачи по наблюдению ученик составляет план его проведения. Это важный элемент организации, который дает возможность избежать стихийности восприятия, при котором могут быть упущены главные, существенные моменты выполнения тех или иных действий.

Результаты наблюдений необходимо фиксировать, обсуждать с учениками. В обсуждении должны быть отражены все основные моменты, связанные с задачами наблюдения.

Грамотно организованное наблюдение способствует приобретению учениками опыта, что повышает быстроту, точность и объем восприятия. Все это помогает развитию способности рационального и полноценного восприятия учебного материала.

Что значит — оптимизировать учебную информацию? Как отмечалось ранее, слишком большой объем информации рассеивает внимание, создает напряженность.

Как показывает практический опыт, ученики спешат воспринять всю информацию. Это приводит к торопливости, к недостаточному осмыслению и закреплению учебного материала.

Малый объем информации снижает эффективность восприятия. Следует добавить, что к снижению эффективности восприятия приводит и излишнее «разжевывание» информации, и недостаток сведений.

Как вести учет индивидуальных особенностей восприятия? В психологии выделяют четыре типа восприятия и наблюдения: *аналитический, синтетический, аналитико-синтетический, эмоциональный.*

Аналитический тип восприятия характеризуется стремлением человека выделить и проанализировать прежде всего детали, частности воспринимаемого. Часто такому человеку трудно понять основной смысл изучаемого объекта или явления. С учениками, не обладающими аналитическим типом восприятия, следует проводить дополнительные занятия, выделяя главное, основное в учебном материале и отбрасывая второстепенное.

Синтетический тип восприятия характеризуется склонностью человека к обобщенному отражению воспринимаемого объекта или явления, к определению основного смысла. Люди этого типа не любят вникать в подробности, детали. Для них главное — составить общее представление. При работе с учениками, обладающими синтетическим типом восприятия, учитель должен проверять полноту сформированного образа, например изучаемого физического упражнения, детализируя информацию.

Аналитико-синтетический тип восприятия характеризуется стремлением человека как к анализу, так и к синтезу в равной степени. Этот тип наиболее эффективен для восприятия учебного материала. Учеников с таким типом восприятия большинство.

Эмоциональный тип восприятия характерен для людей, выражающих свои переживания по поводу воспринимаемого объекта или явления. Они склонны подменять реальное предметное отражение увиденного и услышанного своим отношением и переживаниями. Ученики с эмоциональным типом восприятия требуют к себе особого внимания. Для них необходимы повторные показы, объяснения, так как при повторении у этих школьников исчезает эмоциональная реакция на сущность учебного материала, и восприятие получает новое направление, нередко ошибочное.

Особенности мыслительной деятельности

Мышление — это процесс познавательной деятельности, отличающийся обобщенным и опосредованным отражением действительности. Отталкиваясь от ощущений и восприятия, мышление, выходя за пределы чувственного данного, расширяет границы познания в силу своего характера, позволяющего опосредованно (через умозаключения) раскрыть то, что непосредственно (через восприятие) не дано. С помощью мышления человек способен познавать как настоящее, так и прошлое и будущее. Мышление осуществляется с помощью мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования, обобщения, конкретизации, систематизации и классификации).

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: *наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое*.

Если мыслительные операции осуществляются путем манипулирования с предметами — это *наглядно-действенный вид мышления*, с которого начинается развитие интеллекта человека еще в младенческом возрасте, однако он используется и взрослыми людьми в ходе выполнения профессиональной деятельности. В спортивной деятельности этот вид мышления часто бывает незаменим, что, в частности, активно проявляется в тактическом мышлении спортсменов.

Наглядно-образное мышление, опирающееся на первичные и вторичные образы, используется человеком в тех случаях, когда словесно описываемое представляется наглядно или, когда умственную задачу следует решать с помощью схем или рисунков.

Для *словесно-логического мышления* характерно оперировать абстрактными понятиями, закодированными в словесной форме.

В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления. Опираясь словами-понятиями, человек использует и соответствующие им образы. Воспринимая тот или иной объект, человек создает его образ, а затем дает ему словесное обозначение.

Физические упражнения требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем физической культуры в своей работе с учениками, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

Особого внимания заслуживает развитие творческого мышления у школьников. Творческое мышление начинается с возникновения определенного затруднения, вследствие чего возникает проблемная ситуация. Проблемная ситуация, созданная учителем специально, имеет целью пробудить у ученика познавательную потребность, которая определяет творческое начало в мыслительной деятельности. Побуждая учащихся сравнивать и противопоставлять, анализировать и обобщать, обосновывать и оценивать, учитель активизирует их мыслительные

операции, приучает их самостоятельно принимать решения, чем создает психологическую основу для успешного решения задач, направленных на развитие творческого мышления.

Особенности проявления памяти

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

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

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

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

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

Особую роль при занятиях физической культурой играют *двигательная*, *тактильная* и *вестибулярная* память, связанные с запоминанием, сохранением и воспроизведением сигналов, поступающих в кору головного мозга с проприорецепторов, с рецепторов кожи и вестибулярного аппарата. Эти виды памяти используются человеком при разучивании физических упражнений и исполнении их. Известно, что разные движения (их параметры) заучиваются с различной степенью прочности. Труднее заучиваются ощущения, возникающие в результате мышечных усилий, необходимых для выполнения тех или иных действий, легче — пространственные параметры действий, еще легче — временные параметры движений. Экспериментально доказано, что соотношение степени прочности запоминания по этим параметрам может быть представлено как 7:2:1. Известны и особенности запоминания параметров движений согласно возрастным периодам. Так, учащиеся I—III классов затрачивают большее

количество времени на заучивание движений. По сравнению со старшеклассниками, они тратят больше времени: на 50 % — заучивая степень мышечных усилий; на 25 % - запоминая амплитуды движений; на 11 % — усваивая временные соотношения движений.

Эмоциональная память — это память на эмоциональные переживания.

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

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

Психологическая характеристика отдельных этапов формирования двигательных навыков

Значительное место в любом виде спорта занимает процесс выработки двигательных навыков, что составляет основу технической подготовки спортсменов. *Двигательные навыки* - это заученные двигательные действия, имеющие осознанный автоматизированный характер. *Двигательный навык* — это действие, доведенное в процессе упражнения до высокой степени совершенства, выполняемое точно, экономично, качественно. Овладеть двигательными навыками (другими словами, техникой физических упражнений) - значит научиться управлять двигательными действиями, регулировать их в пространственных и временных параметрах с определенной интенсивностью прилагаемых усилий.

Процесс по формированию двигательных навыков имеет свои психологические особенности.

1. **Целостность действия.** Двигательный навык всегда состоит из ряда элементов двигательного действия. Не сумма этих элементов определяет навык, а *целостный* характер действия. Он подчиняет составляющие элементы основной задаче выполняемого действия и превращает их в средство для осуществления этой задачи.

Например: в легкой атлетике прыжок в высоту состоит из разбега, отталкивания, полета и приземления. Двигательный навык, выполняющий основную задачу (перепрыгнуть через планку), состоит в целостном действии (прыжок в высоту). Здесь разбег, отталкивание, полет и приземление ~ средства осуществления этой задачи.

2. **Совершенство** В выполнении всех элементов целостного двигательного действия требуется *высокая степень совершенства*: точность движений, устойчивость и гибкость навыка. Точность движений — координированность по пространственным, временным и силовым компонентам.

Устойчивость навыка - низкая подверженность воздействиям сбивающих факторов. Гибкость навыка -разнообразие способов выполнять действия, которые целесообразно применить в зависимости от изменения условий.

3. **Автоматизм**. Двигательные навыки следует довести до автоматизма, не исключая при этом функцию сознания.

4. **Осознанность**. Двигательные действия спортсмена всегда должны быть осознанными.

Процесс образования навыков и использование их в деятельности — сознательный процесс.

В зависимости от задач и условий выполнения действия те или иные заученные движения могут выполняться автоматически (неосознанно) или не автоматически (сознательно), с различной степенью ясности. Вместе с тем все действие в целом всегда выполняется осознанно, поскольку спортсмен понимает цель, задачи, средства и результаты своей деятельности.

Стадии формирования двигательных навыков

Процесс формирования двигательных навыков в спорте состоит из трех стадий.

1. **Ознакомление с общей структурой упражнения.**

Создание на этой основе необходимых понятий и представлений: о технике выполнения двигательного действия. На этой стадии спортсмен отчетливо понимает цель действия, но имеет смутное понимание о способе ее достижения, поэтому, выполняя задание, делает достаточно грубые ошибки, много лишних движений, у него отсутствует двигательный навык. Зрительный контроль тренера над выполнением упражнения необходим.

2. **Овладение приемами формирования навыка.** На этой стадии важны поиск и закрепление наиболее эффективных движений, необходимых для правильного выполнения упражнения. В результате двигательные представления становятся более полными и точными, мышечно-двигательные ощущения и восприятия более четкими и осознанными. Зрительный контроль за выполнением упражнения перестает быть ведущим, большая роль отводится двигательным и вестибулярным компонентам контроля.

Спортсмен постепенно освобождается от ряда ошибок, так что лишних движений становится меньше. Усваивается ряд элементов, формирующих автоматические двигательные действия. Вызывается положительная психическая реакция на навык.

3. **Закрепление и совершенствование навыка.** Представление об упражнении на этом этапе становится ясным и

отчетливым. Двигательное действие выполняется быстро, точно и экономно. Необходимость зрительного контроля исчезает. Контроль осуществляется в основном при помощи мышечно-двигательных ощущений. Эта стадия не имеет завершения. Она продолжается до тех пор, пока спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях.

Экспериментальным путем доказано, что процесс формирования двигательного навыка имеет следующие закономерности:

1) образование двигательного навыка носит прогрессивно-поступательный характер (другими словами, формирование навыка всегда имеет тенденцию к росту);

2) рост результатов в процессе формирования навыка неравномерен: в начале усвоения спортивного навыка результаты растут быстро, а затем постепенно их рост замедляется;

3) результаты растут скачкообразно — со взлетами и спадами;

4) на стадии совершенствования навыка возникает стойкая стабилизация результатов, хотя на отдельных этапах его формирования возникает задержка в росте результатов. Это объясняется тем, что применяемые приемы совершенствования уже не обеспечивают дальнейшего развития техники. В этих случаях необходимо вносить рациональные изменения в методику тренировки.

Психологический анализ «плато» и «кривой» упражнений и его значение для эффективности процесса формирования двигательных навыков

Кривая упражнения в двигательном навыке

Критериями формирующегося умения являются качество его выполнения; время, затрачиваемое на его выполнение, и количество допускаемых ошибок. Выраженный в этих критериях ход освоения действия может быть графически представлен в виде кривой упражнения.

Форма кривой упражнения определяется многими факторами. Во-первых, в начале упражнения темпы научения, как правило, выше, чем в середине и особенно конце упражнения. Поэтому на начальном этапе кривая идет круто вверх, а потом становится более полой. При этом имеются как взлеты, так и спады, а также стабилизация на одном и том же уровне (так называемое «плато»).

Чаще всего застой в росте качеств и в формировании навыка временный. Однако он является серьезной причиной для переживаний спортсмена, а порой и тренера. Задержка вызывает у спортсмена недовольство, неуверенность, сомнение в успешном преодолении «плато», недоверие к тренеру, сомнение в рациональности используемой техники, снижение интереса к занятиям и даже желание изменить специализацию. Тем более что одно терпение или систематичность тренировок не всегда помогают преодолеть «плато». Для этого иногда приходится менять метод тренировки, так как к прежнему способу возникает привыкание. Новый способ тоже не сразу приводит к прогрессированию в овладении действием и, вступая в противоречие с укор-

нившимся способом, может привести к временному ухудшению качества выполнения действия.

Во-вторых, это сложность разучиваемого действия: чем оно сложнее, тем более пологой будет эта кривая. В-третьих, имеют значение индивидуально-типологические особенности обучающихся. Так, лица с подвижностью нервных процессов осваивают физические упражнения быстрее, чем лица с инертностью нервных процессов, поэтому в начале упражнения у первых кривая пойдет круто вверх, а у вторых — более полого. Однако затем движение кривой вверх у лиц с подвижными нервными процессами замедляется, а у лиц с инертностью продолжает подниматься, и в результате конечная точка кривой упражнения у тех и других может совпасть. В-четвертых, успешность овладения двигательными действиями зависит от используемого в процессе обучения метода.

Широко известно, что ни в одном навыке осваивание никогда не идет плавно и гладко. Наряду с теми качественными скачками и ступеньками, о которых уже говорилось, ход выработки навыка часто включает в себя и более или менее длительные остановки, как бы заминки, иногда даже как будто временные ухудшения. «Ведь дело уже пошло совсем хорошо! — в отчаянии восклицает ученик. — Почему же оно опять вдруг расклеилось?!»

Опытный педагог может всегда, не покрывив душой, преодолевать эти обескураживающие настроения учащегося. Он вправе точно заверить его, что за этою заминкой последует качественный скачок в лучшую сторону, если только ученик не опустит руки и будет настойчиво продолжать работу, может быть только сделав небольшой перерыв в тренировке или внеся в нее временное разнообразие. Право педагога на такую уверенность основано на том, что подобные остановки (их иногда прямо называют «творческими паузами») всегда предшествуют очередному автоматизационному скачку, хотя, конечно, не каждый такой скачок обязан начинаться с них.

Каждая заминка или временное ухудшение свидетельствуют о том, что между какими-то существенными фонами произошла интерференция, не позволяющая им поладить друге другом. Центральная нервная система выйдет в конце концов из положения либо тем, что сумеет нужным образом приспособить и подогнать оба фоновых механизма друг к другу, либо, если этот путь не удастся, она скомбинирует и воспитает новый, более подходящий и гибкий автоматизм взамен прежнего. На такую выработку и замену уходит какое-то время, оно и составляет содержание переживаемой «творческой паузы», так огорчающей ученика.

В преодолении «плато» большая роль принадлежит тренеру, который должен убедить спортсмена, что это явление закономерное и временное, что оно может появиться и в дальнейшем, найти причины появления «плато» и пути их устранения.

Лекция 6 Психологические основы формирования личности в физическом воспитании

План

1. Физическое воспитание как фактор формирования психического склада личности.
2. Типическое и индивидуальное в личности школьников.
3. Самосознание и самооценка школьника
4. Мотивационная сфера школьника

Физическое воспитание как фактор формирования психического склада личности

Основоположник научной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт считал, что, для того чтобы быть физически образованным, еще недостаточно всю жизнь заниматься физическим трудом. Совершенно необходимо иметь достаточно развитую систему психических процессов, позволяющую не только тонко контролировать свои движения и управлять ими, но и дающую возможность творческого проявления в двигательной деятельности. А это возможно тогда, когда субъект овладел приемами анализа своих мышечных ощущений и контроля над выполнением двигательных действий.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной организации процесса физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.

Физическое воспитание является важнейшим элементом в системе воспитания человека. Процесс регулярных целенаправленных занятий физической культурой или спортивной тренировкой предполагает воспитание не только определенных умений и навыков, физических качеств, но и психических качеств, черт и свойств личности.

Один из основоположников теории физического воспитания профессор А.Д.Новиков сформулировал важное методологическое положение о том, что любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности: «Нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества».

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Особую роль в психологической подготовке команд (коллективный характер) играют соревновательные нагрузки. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать преподаватель (тренер). Они обусловлены особым содер-

жанием и условиями выполнения конкретных упражнений. Так, посредством упражнений спортивной гимнастики при соответствующей организации, методике обучения и тренировки возможно воспитывать такие качества, как выдержанность, смелость, настойчивость, дисциплинированность.

Подвижные и спортивные игры отличаются высокой эмоциональностью и создают особые условия для эффективного формирования положительных качеств личности (честности, ответственности перед коллективом, настойчивости, готовности оказать помощь товарищу) и устранения отрицательных качеств (эгоизма, нечестности, грубости, заносчивости, трусости и др.).

В процессе физического воспитания школьников формируются нравственные, волевые и психические качества, которые со временем, становятся постоянными чертами личности. Это позволяет обучающимся проявлять трудолюбие, дисциплинированность, чувство ответственности за результаты своего труда, смелость и решительность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание в учебной, трудовой, общественной и других видах деятельности, а также в быту и в семье.

Особое значение приобретает формирование психофизической устойчивости школьников к различным условиям внешней среды: способность проявлять устойчивость внимания, восприятия, памяти, их сосредоточение и переключение в условиях дефицита времени, умственного утомления, нервно-эмоционального напряжения, стресса; использование физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления; повышение эффективности учебного труда школьников.

Составной частью процесса физического и духовного развития человека является самовоспитание – активная творческая деятельность человека, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков. В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности.

Важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности.

Активизация психических процессов, повышение умственной работоспособности и подготовка нервной системы школьников к активному функционированию на последующих уроках средствами физического воспитания, с помощью физических упражнений – первоочередная психологическая задача школьных уроков физ.культуры.

Типическое и индивидуальное в личности школьников.

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

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

Личность характеризуется определённой системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К. К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все её особенности и черты на 4 группы, образующие основные стороны личности:

1. социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
2. биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкт, простейшие потребности);
3. опыт (объём и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
4. индивидуальные особенности различных психических процессов.

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

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени, обуславливают поведение, отношение с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности.

В структуре характера человека можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевую динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности. Характер человека приобретает свою социальную направленность с разноразличными целями его основных видов деятельности.

Личность обладает определённой целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определённых черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

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

У каждого человека можно наблюдать общие для всех и индивидуальные (единичные), свойственные только ему проявления. Особенности человека делятся на два класса: типические (присущие группе субъектов) и индивидуальные (присущие только одному субъекту). Типические – это особенности, выделяющие определенную группу людей по какому-то признаку.

В психологии межгрупповые различия подразделяются на три основных уровня: нейродинамический, темпераментный и характерологический.

Нейродинамические особенности: с сильной или слабой, подвижной или инертной, уравновешенной или неуравновешенной нервной системой.

Темпераментный уровень (различия психической деятельности, а не физиологических процессов). К свойствам темперамента относятся: реактивность-интенсивность психических реакций (степень страха, глубина переживания чувств и т.д.); сензитивность-интенсивность внешних воздействий, вызывающих психическую реакцию (чем выше сензитивность, тем быстрее появляется психическая реакция).

Сензитивность связана со свойствами нервной системы (слабая нервная система - высокая сензитивность); активность - энергичность человека в делах, поступках (преобладание процессов возбуждения); пластичность- легкость приспособления к новым условиям (противоположное свойство – ригидность--инертность установок, замедленность переключения с одних условий (ситуации) на другие); экстравертированность- направленность личности на окружающее (легкость контактов с незнакомыми людьми и т.п.); интровертированность-направленность личности на себя (особое отношение к собственным мыслям, переживаниям, трудность установления контактов с другими людьми и т.п.); эмоциональная возбудимость по существу тождественна сензитивности.

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

Термин характер введен древнегреческим ученым Теофрастом (VI — III вв. до н.э.). В переводе с греческого это слово означает «черта», «примета», «признак». Считается, что характер – это сочетание постоянных и существенных свойств личности, образующих определенный ее психический склад. Свойства характера принято отделять от свойств темперамента. Это деление основывается на условии того, что свойства темперамента определяются в большей степени генотипом (прирожденный тип нервной системы), а свойства характера – фенотипом (склад высшей нервной деятельности, ко-

торый образуется в результате комбинации врожденных особенностей и условий жизни). К свойствам характера относят волевые качества и направленность личности, включая чувства, интересы и др. т. е. только те особенности личности человека, которые характеризуют его отношение к чему-либо.

Принято различать 5 основных групп черт характера:

1. Черты, отражающие поведение человека по отношению к обществу, к другим людям – коллективизм, тактичность, вежливость, чуткость, доброжелательность, правдивость, гуманность и др. Противоположные им: индивидуализм, бестактность, грубость, лживость, льстивость, жестокость, зависть, бесцеремонность и др.;

2. Черты, свойственные человеку в деятельности (трудовая, учебная и т.д.). Это трудолюбие, настойчивость, инициативность и др. Противоположные им: лень, безответственность, недобросовестность, безынициативность и др.;

3. Черты, отражающие отношение человека к вещам – аккуратность, экономность, щедрость и др. Противоположные им: неряшливость, расточительность, скупость и др.;

4. Черты, выражающие отношение человека к самому себе – критичность, требовательность, скромность, гордость и др. Противоположные: зазнайство, хвастливость, заносчивость, высокомерие и др.;

5. Черты, отражающие отношение человека к окружающему миру, к социальным явлениям и событиям – принципиальность, оптимизм и др. Противоположные: беспринципность, пессимизм и др.;

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

В свою очередь выделяют три основных свойства нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов. Сила (и соответственно слабость как другой полюс этого свойства) выражается в степени выносливости нервной системы к длительно действующему раздражителю, а также в переносимости сильных раздражителей, хотя бы и кратковременных. Сила нервных процессов проявляется и в том, как адекватно нервная система реагирует на раздражители различной силы, что свидетельствует о ее чувствительности и возбудимости. Подвижность нервных процессов (на противоположном полюсе - инертность) определяется тем, насколько быстро происходит перестройка нервной системы на меняющиеся раздражители. По-видимому, данное свойство нервной системы является одной из главных детерминант скорости центральной переработки информации, в том числе и скорости процесса принятия решения (В.Д. Небылицин, 1966). Уравновешенность (или неуравновешенность) нервных процессов раскрывает соотношение и баланс возбуждения и торможения по их силе.

Каждому человеку присуще своеобразное сочетание этих свойств. Типологические особенности нервной системы оказывают значительное влияние на проявление физических способностей человека, его обучаемость движениям, работоспособность и надежность выступления на соревнованиях.

Самосознание и самооценка школьника

Самосознание - осознание человеком себя как личности, осознанность своих интересов, стремлений, переживаний индивида, его знания о самом себе, т.е. более или менее целостное и адекватное понятие о собственном «я» как субъекте, отличном от других субъектов. В процессе формирования самосознания у человека появляется определенное отношение к себе (эмоциональный компонент), сочетаясь с знаниями о себе (содержательный компонент), отношение к себе образует неотъемлемую часть самосознания - самооценку человека, которая является результатом сравнительного познания себя через соотношение знаний о себе с знаниями о других или об идеальном образе личности, существующем в его представлениях.

На основании результатов этого процесса формируется отношение к себе: самоуважение, гордость, тщеславие, презрение, ненависть и др. Самооценка - основополагающий компонент самосознания, т. к. определяет развитие мнения человека о себе как о личности, которое находится у истоков самопознания. Самооценка имеет ряд функций: познание субъектом себя («чего я стою»); прогностическая («что я могу»); регулятивная («что я ; должен делать, как себя вести»). Таким образом, формирование устойчивой и адекватной самооценки у школьников - это одна из первостепенных воспитательных задач, которая относится к решению проблем формирования личности развивающегося человека.

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

1. формирование самооценки (сравнение себя с другими людьми или эталоном, оценка сходства или расхождения, формирование отношения к себе);
2. стабилизация или коррекция самооценки возникновение удовлетворенности или неудовлетворенности самооценкой, включение механизмов защиты личности: изменение уровня притязаний: при неудовлетворенности - снижение самооценки, при удовлетворенности - повышение).

Самооценка может быть адекватной (соответствующей имеющимся у человека качествам и возможностям) и неадекватной (завышенная или заниженная самооценка). Завышенная самооценка школьника приводит к возникновению конфликта с окружающими при объективной оценке его качеств и возможностей. Такой ученик отличается проявлением множества неоправданных приказаний (получение более высоких оценок и т.п.). Заниженная самооценка сковывает активность и инициативу школьника. Все его успехи он сам считает случайными.

Адекватная самооценка позволяет человеку максимально использовать имеющиеся у него возможности, полностью раскрыть свои способности и тем самым быть достойным, востребованным членом общества, принося значительную пользу в результате своей деятельности. Формирование адекватной самооценки - процесс сложного, тщательного и объективного изучения способностей и особенностей школьников и передачи им полученной информации, чтобы развить у них адекватное отношение к себе.

Мотивационная сфера школьника

Мотивы школьника, относящиеся к урокам физической культуры, условно делятся на общие и конкретные. Общие-желание школьника заниматься физическими упражнениями вообще, в данном случае ученику безразлично, чем заниматься конкретно. Конкретные-желание выполнять какие-либо определенные упражнения, предпочтение школьника заниматься каким-то видом спорта. Так, почти все младшие школьники отдают предпочтение играм. Интересы подростков уже более дифференцированы: одним нравится гимнастика, другим - легкая атлетика и т.п.

Мотивы посещения уроков физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те школьники, которые довольны уроками, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья. Учащиеся, не удовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради отметки, чтобы избежать возможных неприятностей из-за прогулов.

Мотивы, связанные с процессом деятельности, - это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоции радости от победы и т.д.). Мотивы, связанные с результатом деятельности, вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд.

Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов. Внешние факторы - это условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы - это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности.

Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека. Мотивационная сфера школьника является основным компонентом в процессе организации учебной деятельности. Она отражает интерес ученика к занятиям, его активное и осознанное отношение к осуществляемой деятельности, т.е. к учебе, поэтому так важно с началом обучения формировать у учащегося необходимые для рационализации его учебной деятельности и повышения эффективности педагогических воздействий мотивы, отличающиеся высокой степенью интереса к занятиям физической культурой и убежденностью в це-

лесообразности этих занятий. При этом следует создавать соответствующие внешние условия для деятельности школьников.

РЕПОЗИТОРИЙ ГПУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Лекция 7 Психологические особенности спортивной деятельности; ее психологическое обеспечение

План

1. Понятие о спортивной деятельности и ее общая психологическая характеристика. Структура спортивной деятельности: учебно-тренировочная, соревновательная.
2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте.
3. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности. Мотивация в спортивной деятельности.
4. Дидактические принципы осуществления психологической подготовки.
5. Виды психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию, непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия.

Понятие о спортивной деятельности и ее общая психологическая характеристика.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата независимо от уровня квалификации спортсменов. Без состязательного момента спортивная деятельность утрачивает свой смысл. В связи с этим взаимодействие спортсменов на соревнованиях имеет два аспекта: по отношению к сопернику – как противостояние, а по отношению к партнерам по команде – как сотрудничество, взаимодействие. Противостояние регламентируется правилами соревнований, нарушение которых ведет к штрафным санкциям, вплоть до дисквалификации спортсмена.

Деятельность спортсменов – это многолетний непрерывный процесс обучения и физического развития, то есть тренировочных занятий с использованием больших, а порой и предельных, физических нагрузок. Полноценность спортивной деятельности требует соблюдения спортсменом режима жизни в целом, а не только режима тренировок и соревнований. Режим жизни спортсмена связан со многими ограничениями, лишением себя многих удовольствий, в том числе и общения с родными и близкими в течение длительного времени.

Продуктом спортивной деятельности является изменение спортсмена как личности и индивида, спортивные достижения (рекорды, чемпионские звания) и зрелища. Для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

- публичность со всеми вытекающими отсюда последствиями (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.)'. Поэтому занятия спортом стали престижным делом, дающим возможность прославиться на всю страну и мир;
- значимость ее для спортсмена, так как он стремится либо к победе, либо к рекорду, либо к выполнению спортивного разряда или норматива;

- ограниченность числа зачетных попыток, поэтому часто нет возможности исправить неудачное действие или выступление;
- ограниченность времени, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию и принять самостоятельное решение;
- непривычность условий ее осуществления при смене мест соревнования: климатические, временные, метеорологические различия, новые спортивные снаряды, спортивные залы и площадки.

Все это приводит к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое на тренировочных занятиях, как правило, отсутствует. Имеются данные, что мужчины лучше реагируют на условия соревнований, чем женщины. В современный спорт кроме самих спортсменов вовлечены тренеры, спортивные руководители, врачи, психологи, массажисты, менеджеры, судьи, журналисты. Поэтому подготовка выдающегося спортсмена требует больших финансовых затрат и использования последних научных достижений в области теории и методики спортивной тренировки, физиологии, медицины, психологии, фармакологии, менеджмента.

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся и организационно, и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности соответствуют определенные психологические состояния, которые возникают в зависимости от условий и специфики деятельности.

Структура спортивной деятельности: учебно-тренировочная, соревновательная.

Чтобы достичь целостности урока по физкультуре в старших классах общеобразовательных учебных заведений, необходимо придерживаться его определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. В многолетнем планировании как в целостной системе происходит непрерывное изменение всех структурных элементов.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка организуется в рамках системного использования физических упражнений, с одной стороны, и сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности - с другой. Тренированность - это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а в конечном итоге - в росте спортивных достижений.

Прирост спортивных достижений у детей, подростков и юношей зависит от их естественного роста и тренировки. Поэтому спортивная тренировка в детском возрасте влияет не только на результат, но и на ход естественного роста организма юного спортсмена. Это воздействие может быть положительным, отрицательным и нейтральным.

Спортивная тренировка подростков и юношей может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта. Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Тренировка является одной из форм подготовки спортсмена. Подготовка - понятие более широкое, чем тренировка. Подготовку юных спортсменов следует рассматривать как длительный педагогический процесс, направленный на использование всей совокупности тренировочных и вне тренировочных средств, методов, форм, условий (соревнования, режим жизни, специализированное питание, средства и методы восстановления, лекции и беседы на этические и другие темы, самостоятельная работа с литературой, демонстрация видео и кинофильмов и т.д.), с помощью которых обеспечивается всестороннее развитие личности юных спортсменов и необходимая степень готовности к спортивным достижениям. Готовность спортсменов к достижению характеризуется соответствующим уровнем развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (физическая подготовленность), степенью владения техникой и тактикой (технотактическая подготовленность), необходимым уровнем развития психических и личностных свойств (психологическая подготовленность), соответствующим уровнем знаний (теоретическая подготовленность).

Структура подготовки юных спортсменов (по В. П. Филину), включает: предварительную подготовку (от 7 - 8 до 9 - 10 лет); начальную спортивную специализацию (от 10 - 11 до 12 - 13 лет); углубленную тренировку в избранном виде спорта (от 13 - 14 до 16 - 18 лет); спортивное совершенствование (от 18 - 19 лет и старше). Основные направления многолетнего тренировочного процесса определяются целевыми установками и задачами. В процессе спортивной тренировки решаются разнообразные общие и частные задачи, основанные на цели - достигнуть возможно большего успеха в спорте. Постановка цели, задач и принципов тренировки является необходимой в реализации тренировочных планов. Цель является требованием, которое исходит из потребностей и функций нашего государства. Технический прогресс в сфере производства не снимает, а повышает требования к физическому развитию и физической подготовленности учащихся.

Содержание цели раскрывается в задачах физического воспитания. Выделяют три группы основных задач.

Первая состоит в том, чтобы обеспечить всестороннее развитие физических качеств, совершенствования телосложения, укрепления здоровья, достижение и многолетнее сохранение высокой общей работоспособности.

Вторая группа предусматривает системное формирование жизненно важных умений и навыков (прикладных и спортивных), а так же приобретение специальных знаний.

В третьей группе ставят задачи воспитания нравственных качеств, сознания поведения.

Для подготовки спортсменов высокого класса поставлена цель - достижение возможно большего успеха в спорте. Для осуществления этой цели ставятся три основные задачи:

- обучение двигательным действиям;
- воспитание физических качеств;
- совершенствование в избранном виде спорта.

Первая связана с необходимостью формирования у юных спортсменов двигательных умений и навыков в общеразвивающих, специальных упражнениях и технике избранного вида спорта. Многолетний процесс становления двигательных навыков у детей, так же, как и взрослых, имеет три этапа:

- начального разучивания;
- углубленного детализированного разучивания;
- закрепления и дальнейшего совершенствования.

Микроциклы - совокупность нескольких тренировочных занятий, составляющих относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса (обычно недельный).

Мезоциклы относительно законченный ряд микроциклов (этап, месяц).

Макроциклы совокупность мезоциклов, длительность их от полугода (например, подготовительный период) до четырех лет (олимпийский период подготовки).

В последнее время структура спортивной тренировки расширилась наличием обособленных звеньев тренировочного процесса: тренировочные занятия; тренировочные занятия и их части; микроциклы; мезоциклы; макроциклы (периоды и этапы многолетней тренировки); стадии и этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет). Все эти звенья связаны друг с другом в единое целое.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической); необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности); целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т.д.).

Таким образом, тренировочное занятие представляет собой комплекс спортивных упражнений, включающих упражнения, направленные на общую и специальную физическую подготовку спортсмена. спортивный телосложение работоспособность физический

Соревнования – цель, средство и метод подготовки спортсмена. Это специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

В состав соревновательной деятельности входят:

1) соревновательные действия (например, в легкой атлетике – бег по дистанции, метание копья и т.п.); 2) комплексные формы поведения спортсмена во время состязания (проявление технической, физической, тактической, психической и др. видов подготовленности).

Сущность соревновательной деятельности - установление сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы - от первого места до последнего. Фазы соревновательной деятельности: предстартовая, процесс соревнования, фаза последствий.

Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса (правил соревнований) под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификации видов соревнований.

По цели - собственно спортивные и субспортивные соревнования. Собственно спортивные соревнования (основные) – главные, имеющие официальный статус (Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, страны).

Субспортивные соревнования – соревнования отличающиеся частными субдостиженческими функциями (подводящие, контрольные, отборочные, зрелищные, массовые, коммерческие и др.). Подводящие (подготовительные) - служат подготовкой к основным соревнованиям. Отборочные - проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Контрольные соревнования (прикидки) служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. Зрелищные, массовые и коммерческие соревнования служат для обеспечения соответствующих функций спорта.

По составу соревновательных действий. В некоторых соревновательных действиях фиксируется конечный результат (время бега, высота прыжка, вес поднятой штанги, количество забитых мячей), а способ выполнения хотя и обусловлен, но не «входит» в результат. В других соревнованиях «результатирует» сам процесс выполнения (гимнастика, фигурное катание на коньках)

Есть соревнования по одному виду, есть многоборья, включающие несколько видов. Есть комплексные соревнования, объединяющие ряд видов спорта (например, спартакиады).

По контингенту соперников соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности.

По способу ведения соревновательного противоборства соревнования бывают с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) и с опосредованным контактом (фехтование), выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) и с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства). Соревнования бывают очные (участники находятся вместе в одно время) и заочные (проходящие в одно время, но территориально разделенные).

По условиям проведения соревнований выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года, один раз в четыре года, единичные, традиционные и т.п.) и признак места проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье, высокогорье).

По типу судейства (способу определения победителя) выделяют соревнования с субъективными оценками действий участников (гимнастика, фигурное катание и др.) и с объективными оценками (бег, метания и др.), соревнования с выбыванием проигравшего.

По продолжительности: соревнования с различным числом стартов (матчей), от одного (виды легкой атлетики) до нескольких (игровые виды спорта, горнолыжный спорт, многодневные велогонки).

В международном спорте сложилась определенная система соревнований: Олимпийские игры, региональные игры (Панамериканские и др.); чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, Кубки, европейских чемпионов и др. В РФ проводятся соревнования различных масштабов по многим видам спорта: чемпионаты России, краев, областей, городов, районов, производственных коллективов.

Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте.

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

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

Сама по себе спортивная деятельность не воспитывает позитивных личностных качеств, так что при определенных условиях у спортсмена могут сформироваться отрицательные черты характера (чрезмерное честолюбие, тщеславие, зазнайство, эгоизм и т.п.), если этому не противостоит система-

тическое целеустремленное нравственное воспитание и самовоспитание спортсмена.

Задачи нравственного воспитания в процессе тренировки стоят прежде всего перед тренером. Как любой педагог, учитель физкультуры, преподаватель физического воспитания или тренер призваны решать задачи по всестороннему развитию личности воспитываемых. Воспитательные функции такого специалиста не исчерпываются руководством физическим образованием и развитием физических способностей.

Чтобы успешно осуществлять процессы воспитания, обучения и развития, ему необходимо знать как присущие человеку социально обусловленные черты, так и свойства личности. В условиях спорта такие педагогические процессы имеют ряд особенностей.

Тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, выполняет следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную.

Управленческая функция тренера необходима для разносторонней подготовки спортсмена, так как обеспечивает ему принятие решений, прогнозирование, организацию, руководство, согласование, контроль и коррекцию. Тренер осуществляет управление при информационном взаимодействии со спортсменом посредством речи. Планы, наставления, советы, указания, замечания, беседы и т.п. - это наиболее распространенные формы управляющей информации со стороны руководителя.

Анализируя информацию, тренер принимает управленческие решения, от правильности которых зависит успех его воспитанников. Известны три группы таких решений: первые обеспечивают оптимизацию тренировочного и учебно-воспитательного процесса; вторые формируют волевую готовность спортсмена к выступлению в соревнованиях; а третьи, принимаемые в процессе выступления на соревнованиях, являются существенной помощью спортсмену.

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

Известно, что под влиянием тренировки состояние спортсмена изменяется. Различают три типа состояний спортсмена: а) этапные состояния (состояние спортивной формы или, напротив, состояние недостаточной тренированности и т.п.); б) текущие состояния (изменяются под влиянием одного или нескольких занятий); в) оперативные состояния (возникают под влиянием отдельных упражнений и быстро изменяются).

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

рактар сдвигов в функциональных системах, которые вызваны тренировочной нагрузкой); 4) сведения о кумулятивном тренировочном эффекте (изменения в состоянии тренированности).

Чтобы успешно и грамотно построить занятия, важно иметь развернутое представление о факторах, определяющих эффективность соревновательной деятельности спортсмена, о взаимосвязях между структурой соревновательной деятельности и структурой подготовленности: 1) компоненты соревновательной деятельности (старт, особенности соревновательной борьбы, финиш); 2) интегральные качества, определяющие эффективность действий спортсмена при выполнении соревновательной деятельности (например: скоростно-силовые способности, специальная выносливость); 3) функциональные параметры и характеристики, определяющие уровень интегральных качеств (мощность, емкость систем энергообеспечения, устойчивость и подвижность функциональных систем и т.п.); 4) частные показатели функциональных параметров и характеристик (объем сердца, минутный объем кровообращения, объем легких и т.д.).

Все это, учитывая функциональные возможности спортсмена, структуру предстоящей соревновательной деятельности и соответствие структуры подготовки к соревнованиям, позволяет диагностировать результативность соревновательной деятельности и создать фундамент эффективности управления тренировочным процессом.

Спортивное совершенствование возможно лишь в условиях регулярного контроля со стороны тренера за уровнем работоспособности воспитанников, за их умением переносить нагрузки, за процессом восстановления и их психическим состоянием. Следя за результатами контроля, тренер обязан своевременно корректировать виды деятельности.

В соответствии с необходимостью оценивать текущие и оперативные этапные состояния спортсмена принято различать три вида контроля: 1) поэтапный — определение изменения состояния под воздействием относительно длительного периода тренировки и разработка стратегии на последующий макроцикл или период; 2) текущий - оценка реакции организма спортсмена на выполнение соответственно направленной тренировочной работы, наблюдение за формированием процессов утомления под влиянием нагрузок на отдельных занятиях, учет условий, необходимых для протекания восстановительных процессов, выявление особенностей взаимодействия различных по величине и направленности нагрузок в течение тренировочного дня или микроцикла; 3) оперативный (направлен на оптимизацию программы тренировочных занятий) - выбор упражнений, которые в наибольшей степени способствуют решению поставленных задач.

Здесь используются тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность упражнений, величину нагрузки и т.д.

В процессе контроля могут оцениваться и учитываться: эффективность соревновательной деятельности; уровень развития физических качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности.

сти; возможности отдельных функциональных систем, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

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

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

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

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

Регулирующая функция способствует оптимизации действий, процессов, психических состояний личности, организации этических норм поведения. Наиболее актуальны регулирующие воздействия на спортсменов накануне соревнований в условиях психических срывов, переутомления и т.п. Здесь полезны беседы о причинах срыва, переключение внимания на благоприятные мысли, приемы психорегулирующей тренировки и средства восстановления спокойствия.

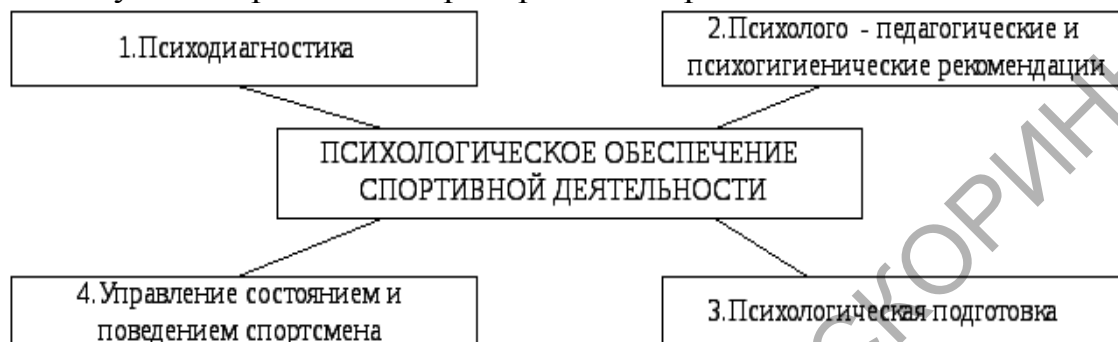
Воспитательная функция направлена на выработку у спортсмена морально-волевых качеств, нравственных черт характера общественного самосознания. Для решения воспитательных задач тренер должен сформировать сплоченный дружный коллектив, в котором каждый отдельный его член ощущает общую поддержку, заботу, учится подчинять свои интересы интересам коллектива, понимать и чувствовать радость от общей деятельности и т.д.

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности. Мотивация в спортивной деятельности.

Спорт связан с большими физическими и психологическими нагрузками, которые могут стать причинами травм, заболеваний, нарушений деятельности и поведения спортсменов. Поэтому психологическое обеспечение

спортивной деятельности должно реализовываться в процессе тренировок и соревнований.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – комплекс мероприятий, направленный на развитие, совершенствование, оптимизацию систем психического регулирования функций организма спортсмена и его поведения с учетом требований тренировок и соревнований.



Все составляющие психологического обеспечения спортивной деятельности взаимозависимы и взаимообусловлены. Следует отметить, что эффективность психологического обеспечения тренировки и соревнования зависит от использования всех этих компонентов как единого целого.

1. Психодиагностика ставит целью изучение спортсмена и его возможностей в деятельности. По результатам психодиагностики даются психолого-педагогические рекомендации для организации эффективного воздействия на спортсмена.

2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации даются к занятиям определенным видом спорта, тренировочному процессу, соревнованиям вообще или определенному соревнованию, спортивному режиму, спортивной жизни.

3. Психологическая подготовка спортсмена и тренера: общая (к соревнованиям и длительному тренировочному процессу); специальная к конкретному соревнованию; непосредственная к исполнению соревновательного действия, послесоревновательная.

4. Ситуативное управление психическими состояниями и поведением спортсменов (регуляция состояний: предстартовых, постсоревновательных, тренировочных и т.д.) необходимо, когда требуется срочно повлиять на психическое состояние.

Таким образом, психологическое обеспечение спортивной деятельности направлено на оценку и повышение надежности и результативности деятельности спортсменов.

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

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

ния что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

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

Комплекс потребностей спортивной деятельности (по Г.Д. Горбунову). Потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др. [1].

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

По срокам поставленных целей:

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

По методам формирования и поддержания установки на достижение успеха:

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

По видам совместных мероприятий для развития традиций команды:

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

По видам возможных поощрений:

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

Дидактические принципы осуществления психологической подготовки.

Рекорды устанавливаются и соревнования выигрываются не в день выступления. Они подготавливаются в течение многих лет напряженного труда спортсменов на тренировках. Именно качество последних, а не только и не столько их продолжительность и интенсивность определяет успешность подготовки спортсмена к будущим успехам. Становится все более очевидным, что обеспечить достижение высокого спортивного результата простым увеличением тренировочных нагрузок нельзя. Лишь на первых этапах тренировочного процесса такой подход обеспечивает рост результатов. Между тем первоначально спортсмены и, к сожалению, некоторые тренеры стремятся проделать работу как можно большего объема, чтобы быстрее добиться желаемого результата, уподобляясь при этом людям, которые, говоря словами известного изобретателя Эдисона, согласны до изнеможения работать, вместо того чтобы подумать, как работать.

Качество тренировочного процесса в первую очередь определяется соблюдением дидактических принципов, основанных на психологических и физиологических исследованиях закономерностей реагирования спортсмена и его организма на те или иные воздействия.

Принцип сознательности Первостепенность принципа сознательности подчеркивал еще П. Ф. Лесгафт. Реализация этого принципа связана: 1) с пониманием спортсменами цели и задач спортивной тренировки, престижности занятий спортом и меры своей ответственности за достижение высокого результата; 2) с умением спортсменов оценивать свои успехи и анализировать причины неудач, что помогает уберечь спортсмена как от излишней самоуверенности, так и от необоснованного разочарования; 3) с осмысленным отношением к задачам, которые ставит перед спортсменами тренер, так как обучение не может проходить успешно, если спортсмен не понимает этих задач, не контролирует выполняемых действий и не осознает ошибок, не ищет путей их устранения, не имеет представления об общих закономерностях обучения, функциональной и психологической подготовки. Постепенно увеличивая объем знаний, спортсмен должен понять, какие психофизиологические закономерности лежат в основе того или иного дидактического принципа. Поэтому думающего спортсмена можно привлечь к научному анализу проблем его вида спорта. Многие спортсмены сами, без воздействия тренера, занимаются таким анализом, читают специальную литературу, просматривают фильмы, общаются со специалистами по психологии, физиологии, медицине. Спортсмены, которые проявляют такое всестороннее понимание всех аспектов своего вида спорта, обычно превосходят соперников, которые не проявляют подобного интереса к спорту и своей спортивной специализации. Спортсмен должен точно представлять смысл каждого упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности. Спортсмену необходимо помочь в формировании «мостов понимания» между конкретными упражнениями и целостным движением или деятельностью, в которой ему

придется участвовать. Игнорирование этого правила, может быть, из-за предположения, что спортсмен и так знает, почему он выполняет то или иное упражнение, нередко делает тренировку менее эффективной и не способствует активности спортсмена. Думающие молодые спортсмены и более опытные часто делают полезные поправки и замечания тренеру относительно модификации отдельных упражнений, планирования тренировок и соединения отдельных частей тренировочного процесса в единое целое. Многие спортсмены знают значительно больше, чем порой кажется тренеру, о своих индивидуальных особенностях, двигательных способностях и физических качествах. Внимательное отношение к предложениям спортсмена может нередко способствовать более продуктивным тренировкам и скорейшему освоению упражнения благодаря активности и полной самоотдаче спортсмена. Спортсменов на всех уровнях их квалификации следует обучать как думающих, сознательных людей, а не как роботов.

Принцип активности Решение учебно-тренировочных задач во многом зависит от активности спортсменов. Последняя должна проистекать не столько от потребности в двигательной активности, которая у разных спортсменов разная, сколько от понимания. У людей с преобладанием возбуждения по внутреннему балансу и сильной нервной системой объем двигательной активности значительно больше, чем у людей с преобладанием торможения и слабой нервной системой. Очевидно, лица с этой типологией имеют от рождения более высокий заряд необходимости выполнения запланированных тренировочных нагрузок, без которых достижение высокого спортивного результата невозможно. Опытные спортсмены тренируются значительно активнее, если они участвуют в планировании тренировок и подборе упражнений.

Одним из факторов, снижающих активность спортсменов на тренировке, являются допускаемые тренером ошибки при постановке задачи. Л. В. Вишнева выделила наиболее типичные ошибки. 1. Тренер перечисляет упражнения, которые будут выполнять его ученики, вместо того чтобы поставить задачу, которая должна быть решена. 2. Задача, которая ставится перед спортсменами тренером, является значимой для него, а не для спортсменов. 3. Тренер ставит неконкретную задачу, например научиться метать копье. Такую задачу юные спортсмены понимают плохо, что приводит к формированию нечеткого представления об упражнении. Спортсмены не понимают, что надо конкретно делать, что надо развивать. 4. Тренер ставит непривлекательные для учеников задачи. Нужно, чтобы задача была включена в значимую для школьника деятельность. Например, тренер по баскетболу объявляет, что в игре будут засчитываться только те попадания мяча в корзину, которые последуют после правильно выполненных передач. В этом случае у баскетболистов появляется стимул выполнять упражнение в передаче мяча партнеру правильно. 5. Тренер ставит перед учениками задачу, недостижимую в пределах одной-двух тренировок. В этом случае у спортсменов создается впечатление, что затрачиваемые ими усилия напрасны.

Большое влияние на активность спортсменов на тренировочных занятиях оказывает их удовлетворенность тренировками. Она может рассматриваться в нескольких аспектах: удовлетворенность условиями и содержанием тренировок, взаимоотношениями с товарищами и тренером, успехами обучения. Общая удовлетворенность повышает активность спортсменов на тренировках. Но удовлетворенность достигнутым, сохраняющаяся длительное время, может привести к благодушию, самоуспокоенности спортсмена и к снижению его активности. Активность учащихся не должна быть спонтанной и подменяться двигательной развязностью, беготней, криком и т. п. зоологическими действиями, как метко отметил А. С. Макаренко.

Активность должна быть организованной тренером, то есть ограниченной рамками запланированного материала. В то же время двигательной активности и им требуется больше времени для ее разрядки. Только тогда они получают удовлетворение от двигательной деятельности. Кроме того, они более терпеливы, то есть могут дольше работать на фоне усталости. Надо давать возможность спортсменам реализовать свою высокую потребность в двигательной активности большим числом повторений упражнения. Для этого при выполнении упражнений, например общеразвивающих, тренеру нужно не объявлять число повторений, одинаковое для всех, а отсчитывать интервалы времени (вести счет, например до десяти), в течение которого каждый спортсмен будет выполнять упражнение в том темпе, который соответствует его возможностям. Высшей формой активности спортсменов является их умение частично или целиком проводить самостоятельно свои тренировки.

Принцип эмоциональности тренировочных занятий Принцип активности должен подкрепляться принципом эмоциональности тренировок. Ведь на тренировочных занятиях спортсмены (особенно юные) должны получать удовольствие. Известно, что работа над техникой выполнения двигательных действий – занятие довольно скучное, приводящее часто к развитию состояния монотонии. Однако в стремлении создать положительное эмоциональное настроение у спортсменов (радости) на тренировках тренеры не должны превращать занятие в некую развлекаловку. Ведь радость на тренировке, как и на любом занятии, – это не столько веселье, сколько радость труда, общения с товарищами и любимым тренером. К. Д. Ушинский писал, что на занятиях «должна царствовать серьезность, допускающая шутку, но не превращающая всего дела в шутку». Основным источником радости для спортсменов на занятиях должен являться сам процесс тренировочной деятельности, связанный с освоением двигательных действий («ура, получилось!»), с преодолением страха или усталости, с ростом психомоторных качеств. Однако имеется и ряд других факторов, повышающих эмоциональность занятий.

Пловцы (перворазрядники и мастера спорта 14-16 лет) слушали рассказы о выдающихся спортсменах и после этого улучшали результаты в плавании вольным стилем на 12% после менее эмоциональной и на 21 % после более эмоциональной беседы. Использование игрового и соревновательного методов. Игра и соревнование в силу присущих им психологических особен-

ностей – занимательности, престижности и др. — вызывают у учащихся сильный эмоциональный отклик, что сказывается и на мобилизационных возможностях спортсменов.

Сильное эмоциональное возбуждение мешает работе над техникой, делает движения импульсивными, резкими, мешает сосредоточению внимания на мышечных ощущениях. Поэтому эти методы лучше использовать в конце занятия. Разнообразие средств и методов, используемых тренером на тренировках. Еще П. Ф. Лесгафт подчеркивал, что «всякая однообразная деятельность утомляет, угнетает молодого человека и убивает в нем всякую самостоятельность» Поэтому тренер должен разнообразить средства и методы проведения тренировок – разнообразить даваемые упражнения, порядок их следования, вводить новые упражнения, чередовать занятия в зале с занятиями на воздухе и т. д.

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

Известно, что малый перерыв в обучении (1-3 дня) приводит к увеличению полноты содержания образа двигательного действия, к большей отчетливости представления пространственных, силовых и временных характеристик движения. Это явление называется реминисценцией. Этот принцип базируется и на физиологических закономерностях, в частности на учете фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления) энергетического потенциала организма спортсменов. Но рассмотрение этого вопроса находится вне компетенции психологов.

Принцип прогрессирования и оптимальной трудности заданий

Мера трудности не только объективна, но и субъективна и зависит от многих факторов — биомеханических, физиологических, психологических. Если исходить только из биомеханической структуры физических упражнений, то можно сделать неверное заключение о трудности того или иного задания для спортсмена. Казалось бы, согнуть одну (последнюю) фалангу пальца на руке очень просто. Однако абсолютное большинство людей не могут сделать этого, не согнув одновременно и другие фаланги пальцев. Дело, следовательно, в координационной предуготованности или непредуготованности людей для выполнения того или иного движения. Движения, координационно совпадающие с естественными двигательными актами человека, осваиваются легко и поэтому расцениваются обучающимися как легкие. Трудность или легкость физических упражнений зависит также от величины затрачиваемых усилий. Например, подтягивание на кольцах – упражнение легкое по координации, но трудное физически, требующее определенной силы. Трудным будет считаться спортсменом упражнение, вызывающее у него боязнь. Поэтому выполнение упражнения на высоком гимнастическом

бревне может быть расценено как более трудное, чем на низком. Неуверенность в себе также повышает субъективную трудность физического упражнения. На первых порах при овладении физическим упражнением при возникновении субъективной трудности целесообразно упростить задание. Однако при этом важно не впасть в другую крайность: когда задание становится неинтересным для спортсменов. Это приведет к снижению эмоционального тонуса и целеустремленности спортсменов.

Принцип подкрепления Реализацию этого принципа тренер может осуществлять следующими путями: 1) показывать всем своим видом, репликами, что он видит и ценит старание ученика; 2) своевременно сообщать ученику, что им сделано правильно, а где допущены ошибки: без такого подкрепления ученик не сможет составить правильного представления об успешности освоения двигательного навыка; 3) поощрять учеников оценками, похвалой; это формирует у них уверенность в своих силах, подкрепляет желание тренироваться и преодолевать трудности и неудачи.

Принцип индивидуализации Это такое построение тренировочного процесса, которое учитывает индивидуальные (психологические и физиологические) особенности спортсменов для наибольшего развития у них качеств и приобретения ими знаний и навыков. Необходимость соблюдения принципа индивидуализации обусловлена: 1) различным уровнем обученности и тренированности занимающихся спортом; 2) индивидуально-типическими и личностными особенностями спортсменов, которые приводят к различному реагированию на тренировочные нагрузки, на общение с тренером и товарищами по команде; 3) наличием у спортсменов предпочитаемого стиля деятельности; 4) различиями между лицами мужского и женского пола в уровне физических возможностей, в психологических особенностях, потребностях, целях и направленности личности. Разделение спортсменов на группы с учетом их подготовленности имеет как плюсы (даются разные, по силам каждому, нагрузки и различные по сложности упражнения), так и минусы. Такое разделение лишает «слабых» образца для подражания, мешает сплочению коллектива, вызывает порой у «сильных» зазнайство.

Роль психолога в организации и осуществлении психологической подготовки.

Спортивный психолог применяет в спортсменах различные методы и стратегии для того, чтобы облегчить и максимизировать результаты атлета. Кроме того, спортивный психолог сотрудничает с тренером спортсмена для усиления эффекта этих методов и стратегий, а также для создания эффективной «среды» во время тренировок и соревнований.

Основной предмет спортивного психолога включает в себя оценку эмоционального состояния спортсмена, ознакомление с различными психологическими навыками, а затем их оценку и влияние на спортивную работу. Однако, помимо важности вышеупомянутых действий, роль спортивного психолога не однозначна и негибкая.

Напротив, роль спортивного психолога – сложная, адаптируемая и отвечающая требованиям и требованиям тренеров и спортсменов. Спортивный психолог берет на себя роль актера, воспитателя, посредника, консультанта или друга. Эта роль более сложная, но более гибкая и эффективная, отвечающая требованиям высоких показателей производительности и спорта.

Окончательно, «работа» спортивного психолога может быть распределена по трем направлениям.

1. Сотрудничество со спортсменом. Вначале спортивный психолог записывает психологические характеристики спортсмена во время тренировок и соревнований, а также выбирает критические характеристики и учит его/ее дыхательному контролю, методам расслабления и умственной подготовке.

Сотрудничество также направлено на разрешение стрессовых стимулов, практикующих сосредоточение, развитие уверенности, улучшение эмоционального состояния, когнитивную реконструкцию, внутреннюю мотивацию и, наконец, психологическую подготовку спортсмена, чтобы соответствовать требованиям спорта.

2. Сотрудничество с тренером. Спортивный психолог информирует тренера о психологических особенностях спортсмена, а также об использовании и интеграции результатов психодиагностики. Тренер обсуждает со спортивным психологом проблемы, с которыми он сталкивается на тренировках и соревнованиях. Кроме того, сотрудничество между спортивным психологом и тренером может затрагивать особые проблемы, такие как травмы, приверженность программе реабилитации, отношения с другими спортсменами, временные тенденции назад и т. д.

3. Сотрудничество с родителями. Спортивный психолог ориентирован на решение общих проблем, связанных с поведением ребенка вне спортивных процессов, таких как школа, особые интересы или увлечения спортсменов и т. д.

Из вышесказанного становится ясно, что роль тренера многомерна и модулируется в соответствии с требованиями молодого спортсмена. Эта роль должна дать ответы на сложные потребности, чтобы соответствовать высоким требованиям современного спорта.

Программы психологической подготовки. Характер программы психологической подготовки (ППП) заключается в предоставлении психологических услуг персоналу спортсмена, разрешении не только проблем, связанных с его подготовкой и спортивными качествами, но и проблем спортсмена в повседневной жизни. Программа нацелена на то, чтобы практиковать психические и умственные навыки спортсмена, чтобы противостоять негативным эмоциям, таким как беспокойство и т. д., проявляя уверенность в себе, разрешая проблемы обучения, развивая внутреннюю мотивацию атлета, самосознание и контроль, постановку целей, улучшение межличностных отношений и общения.

Структурные характеристики программ психологической подготовки. Ниже представлены структура и характеристики программы психологической подготовки, фазы периодов.

Программа психологической подготовки состоит из трех этапов психологической подготовки, которые следующие: Базовая психологическая подготовка: Это первый период программы психологической подготовки. Содержание этого периода в основном ориентировано на подготовку спортсменов в отношении психологических навыков и методов, таких как концентрация, прогрессивная мышечная релаксация, психическое расслабление, репетиция изображений, диссоциация и тренировка отделения.

Общая конкурентная психологическая подготовка: Общая конкурентная психологическая подготовка соответствует соревновательному периоду этого вида спорта. Продолжительность этого этапа аналогична спорту и программе соревнований спортсменов. Этот этап включает применение и практику приобретенных психологических навыков в обучении и конкуренции, таких как умственная подготовка, решение проблем, мотивация, постановка целей, уверенность в себе, отношение к тренировкам и соревнованиям.

Конкретная соревновательная психологическая подготовка: Этот период относится к подготовке к соревнованиям по конному спорту, направленным на достижение спортсменом оптимальной психологической ситуации. Спортсмен практикует психологические навыки перед соревнованиями, во время и после соревнований.

Некоторые из методов, которые атлеты изучают во время программы психологической подготовки, следующие: Психическое обучение Содержание обучения состоит из технических элементов, управления стрессом, остановки мысли и улучшения уверенности в себе.

Атлет визуализирует ситуации в тренировках и соревнованиях (например, умственную репетицию выполнения технически умных навыков с использованием видео или изображений, моделирование уверенной работы, воображение успеха, вспоминание прошлых удачных выступлений и усвоение позитивных чувств).

Техника релаксации представляет собой сочетание прогрессивной релаксации и контроля дыхания. Одним из доступных и распространенных средств психологического восстановления спортсменов являются различные телесно-ориентированные и дыхательные практики [1–3].

Постановка целей. Целевые планы и ориентация на достижение целей (ориентация на эго, ориентация на задачи, победа и т. д.) когнитивной реструктуризации.

Когнитивная реструктуризация включает изменения от негативного мышления к позитивному мышлению, использование самообщения и т. д. Встречи. Каждое собрание имеет конкретный контент, который определяется в основном периодом

Программы психологической подготовки. Тем не менее, содержание ППП может меняться для того, чтобы служить вещам, таким как: 1) то, что тренер должен делать; 2) то, что указал спортивный психолог.

Частота встреч – одна на каждую из проблем. Ежедневная индивидуальная практика. В рамках программы психологической подготовки спортсмен должен ежедневно практиковаться в приобретенных психологических

навыках. Суточная практика является необходимым условием для обучения и автоматизации психологических навыков. Продолжительность практики составляет приблизительно от 10 до 20 минут. Тем не менее, спортсмен должен научиться применять психологические навыки до, во время или после тренировки, чтобы использовать их во время соревнований.

Психодиагностика. Основным элементом программы психологической подготовки является процесс психодиагностики. Цель психодиагностики – предоставить информацию о психологических и эмоциональных характеристиках спортсмена (общий и/или specific). Психологический диагноз включает эмоциональные измерения (например, уверенность в себе, стресс, беспокойство, постановка целей, совладание, концентрация и т. д.) и психокинетические (например, восприятие, внимание, время реакции).

Психологическая оценка спортсмена включает следующие меры: 1. Общие меры (профиль состояния настроения, общая тревожность, общая самооценка социальная целеустремленность и т. д.). 2. Конкурентные меры (тревога о конкурентах, ориентация цели, конкурентные заботы, способы справиться, концентрация и т. д.).

Краткосрочная программа психологической подготовки может длиться от 10 до 12 месяцев (психологическая поддержка важного соревнования или определенного периода обучения и соревнований). Тем не менее, более эффективная программа психологической подготовки не имеет срока, и сотрудничество между спортивным психологом, спортсменом и тренером длится дольше, чем на один период (1–4 года).

Виды психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию, непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Доказано, что успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Действительно, чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность — это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями. Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте — важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование — это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм.

К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена. Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п. Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер — это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе. Основные критерии спортивного характера: стабильность выступлений на соревнованиях; улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость; боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к

победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей. Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов. Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание.

Методы и психо-педагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия — косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия — внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод -императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод - самовнушение.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов. Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение.

Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации.

В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений. Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение. В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение. Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели. Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе.

Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности: учебные игры в баскетболе, футболе и т.д.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. Контрольные мероприятия. Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п. Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников.

Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

2. Товарищеские встречи. Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения. Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 - бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

4. Психотехнические упражнения. В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера. Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий. Например, боксер должен по сигналу тренера выполнить определенный удар (или серию ударов), причем оценивается и быстрота реакции спортсмена на сигнал тренера, и быстрота и точность технических действий. Или боксер должен за 10 с нанести максимальное количество ударов, а оцениваться при этом будут техническое исполнение, количество и сила ударов.

5. Интеллектуальные задачи (безфизической нагрузки и технических действий). Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

3. Специальная психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию — создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях. Как утверждает А. Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию — целостное проявление личности спортсмена.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований. Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью. Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым. Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата. В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь.

Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие ситуативное управление. Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах.

В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта. Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения.

Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

Первый этап. Решается специальная задача — снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований...).

Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

Второй этап. После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: 1) как можно больше отвлечься от всего окружающего; 2) четко воссоздать представляемую обста-

новку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; 3) воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

Третий этап. В заключение спортсмену делаются следующие внушения: 1) он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме; 2) ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.; 3) ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху); 4) ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах. Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие - мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п. Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

Лекция 8 Психологические основы обучения и совершенствования в спорте

План

1. Обучение в спорте как начальный этап овладения определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Тренировка как этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний умений и навыков.

2. Структура психологического обеспечения физической подготовки: специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств.

3. Структура технической подготовки: специальные знания, специальные умения и навыки, образы, движения и действия.

4. Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательными действиями.

Обучение в спорте как начальный этап овладения определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков.

Процесс подготовки спортсмена условно можно разделить на обучение и тренировку, хотя это единый и неразрывный педагогический процесс.

Действительно, обучая, мы тренируем, а, тренируя, — обучаем. Но следует помнить, что обучение и тренировка не тождественны по своим задачам, средствам и методам.

Обучение в спорте – это начальный этап овладения определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Основное содержание обучения - освоение технических элементов конкретного вида спортивной деятельности, простейших индивидуальных и групповых тактических действий.

Тренировка – это этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки - совершенствование технических приемов, индивидуальных и командных тактических действий, развитие физических качеств, психических процессов и функций, воспитание моральных и волевых качеств.

Процесс подготовки спортсмена всегда имеет воспитывающий характер: он должен быть построен так, чтобы одновременно развивать у занимающихся целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, волю, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, способствовать формированию нужной мотивации, интересов, идеалов, убеждений — словом, создавать их мировоззрение. Кроме того, в процессе подготовки спортсмена происходит спортивное совершенствование.

Спортивное совершенствование – это педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств, физических способностей и формирования положительных свойств личности спортсмена.

В процессе спортивного совершенствования необходимо соблюдать следующие психологические требования *:

- 1) повышать активность всех познавательных и других психических процессов (ощущения, восприятие, память, мышление и т.п.);
- 2) активизировать необходимые свойства внимания (интенсивность, устойчивость и др.);
- 3) развивать способность стимулировать волевые усилия;
- 4) формировать устойчивые мотивы и глубокий интерес к спорту;
- 5) воспитывать высокие моральные, интеллектуальные и эстетические чувства;
- 6) разрабатывать индивидуальный стиль спортивной деятельности, максимально соответствующий индивидуальным особенностям спортсмена и способствующий его эффективной деятельности;
- 7) планомерно использовать средства контроля и учета текущих результатов.

Данные психологические требования к спортивному совершенствованию являются обязательными, что определяется особенностями спортивной деятельности человека.

Структура психологического обеспечения физической подготовки: специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств.

Структуру психологического обеспечения физической подготовки входят:

- 1) специальные знания;
- 2) физические качества;
- 3) методы воспитания физических качеств.

Формирование понятий и представлений о физических качествах, выработка специализированных восприятий и целенаправленное воспитание физических качеств, представленные в таблице, составляют психологическую сущность физической подготовки спортсмена.

Специальные знания	Физические качества
Понятия о физических качествах: формируются в процессе изучения специальной литературы и ее отражения в сознании спортсмена усвоения сложившейся спортивной терминологии Представления о физических качествах — это воспроизведенный образ физического качества во всем многообразии его структурных элементов. В состав представлений входят: величина и движений» и др. Целенаправленное	Специализированное восприятие физических качеств — сложный процесс отражения в сознании спортсмена целостного его проявления. Специализированные восприятия спортсмена, которые определяют как «чувство темпа толчка», «чувство темпа толчка», «чувство темпа толчка» и др. Целенаправленное

степень дифференциации отдельных восприятие физических качеств элементов структуры, осознаваемые функции организма (частота и глубина дыхания и др.)

Формирование понятий и представлений о физических качествах — это процесс *осознания физических качеств*, который является неотъемлемой частью воспитания физических качеств. В основе осознания находится акт превращения структурных элементов каждого физического качества в факт сознания.

1. *Объекты познания должны быть четко выделены в каждом качестве.* Например:

элементы быстроты— резкие и плавные движения, темп и ритм движений;

элементы ловкости— движения, совершаемые с определенной точностью пространственных, временных и силовых параметров;

элементы силы— различные динамические и статические усилия.

2. *Характер важнейших элементов физических качеств должен быть ясен.*

В соответствии с характером проявлений физических качеств упражнения делятся на четыре основных группы: 1) скоростно-силовые; 2) на выносливость; 3) требующие проявления ловкости; 4) с комплексным проявлением физических качеств.

3. *Сосредоточение внимания на отдельных элементах физического качества.*

Характер проявления элементов физических качеств (величина напряжения отдельных мышечных групп, продолжительность усилия, быстрота смены напряжений и расслабления и т.п.) отчетливо осознается при сосредоточенном внимании, что обеспечивает большую четкость восприятия и осмысления.

4. *Поиск дополнительных ориентиров при овладении структурой конкретного физического качества.*

Данное требование повышает точность воспроизведения заданных проявлений конкретного физического качества.

5. *Использование самоприказов для максимального проявления физических качеств.*

Использование самоприказов создает мощные внутренние стимулы, способствуя тем самым максимальному проявлению физических качеств и повышению физической работоспособности.

Специализированное восприятие физических качеств определяется тем, что все физические качества спортсмена органически взаимосвязаны и находятся в постоянном взаимодействии. В основе этого механизма лежит принцип целостности проявлений психики человека. Следует отметить, что удельный вес проявления физических качеств в разных видах спорта различен: в беге и плавании доминируют быстрота и выносливость, а в тяжелой атлетике — сила. Однако известно, что наивысшие показатели развития од-

ного качества могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных, так что процесс подготовки спортсменов должен обеспечивать развитие физических качеств в необходимом для данного вида спорта соотношении.

Для успешного решения задач физической подготовки необходимо не только развитие физических качеств, но и формирование специализированного восприятия их проявления. Как уже отмечалось, специализированное восприятие быстроты проявляется в «чувстве скорости» движений, «чувстве темпа», «чувстве ритма», «чувстве времени» совершаемого действия. Специализированное восприятие силы — «чувство силы», включающее в себя отражение всей совокупности развиваемых мышечных усилий.

Формируя специализированное восприятие проявления физических качеств, следует широко использовать психологические упражнения с установкой на точность воспроизведения развиваемых пространственных, временных и силовых параметров движений. В этом смысле весьма эффективно применять специальную аппаратуру и оборудование, что позволяет с предельной точностью не только воспринимать, но и воспроизводить любые заданные параметры физических качеств.

Высокий уровень специализированного восприятия и воспроизведения необходимых параметров физических качеств при выполнении определенного вида деятельности в спорте значительно повышает уровень достижений спортсмена, что содействует не только эффективному развитию его физических качеств, но и их полноценному использованию в условиях соревнований.

Структура технической подготовки: специальные знания, специальные умения и навыки, образы, движения и действия.

Если говорить о психологическом обеспечении технической подготовки спортсмена, то в первую очередь следует обратиться к его структуре: 1) специальные знания; 2) специальные умения и навыки; 3) образы движений и действий.

Специальные знания

Понятия о технике двигательных действий — это обобщенное отражение в сознании спортсмена сущности наиболее рациональных способов решения двигательных задач.

Понятия о технике движений составляют основу спортивно-технического мышления. Уровень спортивного мастерства находится в определенной зависимости от богатства приобретенных понятий о технике двигательных упражнений.

Двигательные представления - это образы движений и действий спортсмена, обеспечивающие решение конкретной двигательной задачи. Они формируются при многократном выполнении определенных движений и действий. Следует различать представление о движениях (несут в себе информацию о внешних признаках движения; где ведущими являются зритель-

ные процессы) и двигательные представления (отражают внутреннюю сущность движения; раскрываются при непосредственной двигательной активности; когда ведущая роль переходит уже к кинематическим процессам).

Специальные умения и навыки

Двигательный навык - это целостное, сознательное, автоматизированное действие, доведенное в процессе упражнения до определенного уровня совершенства, выполняемое точно, экономично, с высоким качественным и количественным результатом

Двигательные умения - это усовершенствованные способы выполнения действий, основанные на полученных знаниях и опыте. Умения требуют творческого использования знаний и навыков в разнообразных, не стандартных условиях спортивной деятельности.

Двигательная реакция — это осознаваемое двигательное действие в ответ на определенный сигнал.

Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов

1. Особенности ощущений

Техника физических упражнений связана с многообразными ощущениями, основными из которых являются **мышечно-двигательные, вестибулярные, осязательные, органические, зрительные, слуховые.**

Мышечно-двигательные ощущения имеют исключительное значение для правильного выполнения физических упражнений. Экспериментальные исследования, проведенные А. Ц. Пуни *, позволяют говорить о том, что, развивая отчетливость мышечно-двигательных ощущений, мы овладеваем техникой спортивных упражнений; в то время как совершенствование техники приводит к дальнейшему развитию мышечно-двигательной чувствительности. Установлено, что между уровнем развития «мышечного чувства» : (И.М. Сеченов) и уровнем спортивного мастерства имеется прямая связь. Указанные ощущения играют большую роль в правильной координации движений.

Вестибулярные ощущения особенно важны в тех видах спорта, для которых характерны резкие движения, повороты, внезапные ускорения.

Экспериментальным путем было доказано, что специальные упражнения для тренировки вестибулярного аппарата повышают эффективность выполнения многих элементов спортивной деятельности в таких видах спорта, как гимнастика, спортивные игры, акробатика.

Осязательные ощущения в совокупности с мышечно-двигательными участвуют в формировании восприятия предметов: их формы, величины, веса, твердости, упругости и положения в пространстве, что важно при работе на спортивных снарядах или с мячом.

Из данных ощущений особенно следует выделить: а) ощущение прикосновения; б) ощущение давления (помогает определить силу хвата в тяжелой атлетике, гимнастике и т.п.); в) ощущение вибрации (помогает «слить» свои движения со спортивным снарядом).

Особая роль в комплексе ощущений, формирующих восприятие движения, принадлежит **органическим** ощущениям, которые сигнализируют о состоянии самого двигательного аппарата. К ним относятся болевые ощущения в мышцах, суставах, ощущения свободы и легкости сокращения мышц.

Зрительные и слуховые ощущения в основном выполняют ориентирующую и регулирующую функции, помогают осмыслить особенности действия, выделив в нем наиболее существенные моменты, оценить качество выполнения и внести определенные коррективы, чтобы управлять собственной двигательной деятельностью.

2. Особенности восприятия

Восприятие движений при выполнении спортивного действия отражает различные особенности и свойства этого действия (характер, форма, амплитуда, направление, усилие, продолжительность, скорость, положение).

Восприятие времени имеет большое значение, так как отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений. Наиболее сложные формы временных отношений спортсмена — это восприятие темпа и ритма.

В основе **восприятия темпа** лежит последовательная смена мышечно-двигательных ощущений, так как темп определяет быстроту, с которой одно движение сменяется другим. От темпа действий во многом зависит интенсивность физических упражнений и их координационная структура, поэтому овладеть оптимальным темпом движений — важная задача технической подготовки спортсменов, особенно в циклических видах спорта.

В основе **восприятия ритма** лежит определенное чередование действий, движений и их размеренность. Ритм позволяет установить правильное чередование движений и их элементов, поэтому восприятие ритма исключительно важно в технической подготовке спортсмена. Во многих видах спорта достаточно часто подчеркивается «ритмический рисунок» спортивного действия. В таких случаях говорят, что этот рисунок нельзя изменять, так как это нарушит характер движения или действия.

В процессе занятий конкретным видом спорта у спортсмена следует сформировать **специализированное восприятие**. В основе специализированных восприятий лежит тонкая дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторные системы. В спорте имеют место такие, например, специальные восприятия, как «чувство дистанции», «чувство высоты», «чувство воды» и т.д.

3. Особенности внимания и памяти

В технической подготовке спортсмена внимание выполняет организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции. Достаточно отметить следующие особенности внимания:

сосредоточение внимания, т.е. способность спортсмена направлять свое сознание на выполнение физического упражнения, не отвлекаясь на восприятие всего остального, необходимо в любых видах спорта;

распределение внимания на несколько объектов (особенно важно при выполнении технических приемов в сложной обстановке);

переключение внимания помогает быстро и точно переходить от одних действий и движений к другим;

устойчивость внимания обеспечивает стабильность и надежность выполнения технических приемов на протяжении длительного времени.

Важную роль в технической подготовке спортсмена играет осознанное запоминание изучаемых движений. Развитие *двигательной памяти*, основу которой составляют мышечно-двигательные образы заученных движений и логически обоснованные компоненты движений, характерные для данного вида технического приема пространственные и временные отношения, а также взаимосвязанность отдельных элементов движения или действия.

Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательными действиями.

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

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

Выделяют индивидуальную и коллективную (командную) тактику. Первая наиболее ярко проявляется в спортивных единоборствах, но может использоваться и в индивидуальных видах спорта (например, разработка тактики прохождения дистанции бегунами, лыжниками, конькобежцами). Вторая, в основном, связана с организацией группового взаимодействия в спортивных играх, хотя и в шоссейных командных гонках велосипедистов она тоже может использоваться.

При планировании тактики на предстоящее соревнование нужно сделать следующее:

- 1) уяснить цели и задачи соревнования;
- 2) проанализировать свои возможности на текущий момент;
- 3) проанализировать сильные и слабые стороны физической, технической, психологической и тактической подготовки соперника;
- 4) учесть все условия, в которых будет проходить соревнование;
- 5) спрогнозировать препятствия и трудности, с которыми, возможно, придется столкнуться;

б) составить запасной план тактических действий с учетом возможных «сюрпризов» со стороны соперника.

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

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

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

- 1) восприятие спортивной ситуации;
- 2) умственное решение тактической задачи;
- 3) психомоторная реализация тактической задачи.

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

В процессе реализации командной тактики важным моментом является вербальное общение между игроками. С помощью словесных реплик спортсмены помогают оценивать складывающуюся ситуацию. Неслучайно тренеры часто даже упрекают игроков в том, что они во время игры не разговаривают друг с другом.

С помощью речи тренеры вносят коррективы в тактические построения команды в случае замены того или иного игрока.

По словам Д. А. Ошанина, в спортивном действии анализ текущей ситуации и выбор исполнительного акта следуют непосредственно один за другим или даже совмещены во времени... Такое сближение моментов возникновения тактической ситуации и выполнения действия приводит к тому, что в спортивной деятельности, особенно в играх и единоборствах, решающую роль приобретают сенсомоторные реакции. Большинство тактических задач требуют не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами и во многом основывается на неосознаваемых компонентах. В этом случае спортсмены действуют, используя механизмы сенсомоторного реагирования и не выполняя практически никаких интеллектуальных операций. Нередко, наблюдая за спортсменами, почти невозможно отдифференцировать операции как продукт мышления и операции как продукт сенсомоторного реагирования.

В тактических действиях спортсменов и спортивных команд отчетливо выступают многие психологические аспекты: перцептивные, связанные с восприятием информации (быстрота восприятия изменения ситуации, ширина поля зрения, «видение поля», умение наблюдать за состоянием соперника),

интеллектуальные, связанные с оценкой обстановки и принятием решения (прежде всего оперативное мышление, умение быстро распознавать намерения соперника), и психомоторные, связанные с осуществлением этого решения (быстрота движений, сенсомоторная координация).

Построение плана спортивной деятельности применительно к конкретному сопернику связано с прогнозированием будущей ситуации с учетом наиболее вероятных действий соперника. Итогом прогнозирования является построение спортсменом концептуальной модели деятельности, то есть обобщенного образа-эталона ситуаций и адекватных им действий. С помощью этих моделей спортсмен сначала распознает ситуацию, затем сравнивает ее с ситуациями из прошлого опыта, относит ее к определенному классу и выбирает способ ответа.

Построение концептуальной модели позволяет спортсмену принимать быстрые и адекватные решения. Поскольку концептуальная модель деятельности формируется на основе интеграции опыта и знаний спортсмена, у новичков и опытных спортсменов она существенно отличается. Выявлено, что у новичков и баскетболистов третьего разряда имеется много ошибок перцептивного опознания, очень продолжительны поисковые операции. При этом новички чаще ориентируются при выборе оптимального хода на случайные признаки. Все это приводит к ошибкам в распознавании ситуации и принятию неэффективных решений.

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

Сформированное тактическое мышление у опытных спортсменов характеризуется:

- 1) быстротой, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- 2) гибкостью, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- 3) глубиной, то есть умением выделять главное, существенное в складывающейся ситуации;
- 4) широтой, то есть умением постоянно держать под контролем большое число связей и отношений, влияющих на ход тактических действий;
- 5) критичностью, то есть всесторонней проверкой на адекватность различных вариантов собственных тактических действий;
- 6) самостоятельностью: спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера и не поддаваясь постороннему влиянию.

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

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

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

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

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

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

Лекция 9 Психология спортивного соревнования.

План

1. Соревнования как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высшего спортивного результата.
2. Специфические отличия условий соревнований от условий учебно-тренировочного процесса.
3. Психологические особенности соревновательной борьбы в различных видах спорта.

Соревнования как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высшего спортивного результата.

Соревнования – основной элемент спортивной деятельности. Без них спорт полностью утрачивает свой смысл и свою специфику. Более того, показано, что в развитии человеческой культуры различные виды противоборства, состязаний, игр первичны; лишь позже начали появляться и закрепляться в практике элементы, методы, формы подготовки к их участию.

Стало быть, генетически и субординационно спортивные состязания «старше» спортивной тренировки и других форм подготовки спортсменов. Спортивное соревнование выступает как причина, породившая тренировку, а не наоборот.

В связи с тем, что основой спорта являются соревнования, для обеспечения их функционирования в процессе исторического развития общества формируется и соответствующая сфера спорта. Сфера спорта – это специализированная социально-организованная система, которая образовалась вокруг соревнования. Она включает в себя: идеологическое, научное и методическое управление; материально-техническое и финансовое обеспечение; подготовку кадров; отбор и подготовку спортсменов и связи с другими сферами человеческой деятельности.

В системе спортивной подготовки выделяют подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и

психологических возможностей спортсмена, выявляются 'сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Подводящие соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Необходимость отработки различных вариантов соревновательной борьбы (например, в единоборствах и спортивных играх) предусматривает подбор соперников, с которыми можно в наилучшей мере подготовить тот или иной технико-тактический вариант. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных соревнований. Подводящими могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Главные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Подготовительные и контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1—2 недели. Подводящие соревнования планируются в основном во 2-й половине подготовительного и в соревновательном периодах. Отборочные и главные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

Специфические отличия условий соревнований от условий учебно-тренировочного процесса.

Выделяют первичные и вторичные функции спортивных соревнований. **Главными особенностями** спортивных соревнований являются:

1)строгая регламентация деятельности участников соревнований, обслуживающего персонала и других лиц;

2)полифункциональность, пол и структурность и полипроцессуальность деятельности, протекающая в экстремальных условиях;

3)наличие в каждом соревновании процесса борьбы, противоборства, неантагонистического соперничества, конкуренции, которые проявляются в стремлении одержать победу, достигнуть максимального результата;

4)высокая общественная и личная значимость для каждого спортсмена и самого процесса борьбы и достигнутого спортивного результата;

5)высокий эмоциональный фон деятельности, вызванный максимальными физическими и психическими напряжениями (нередко превосходящими возможности спортсмена) в условия непосредственной борьбы за результат;

6)непосредственное или опосредованное взаимодействие соревнующихся противников, при котором каждый стремится к достижению превосходства над соперниками и в то же время противодействовать им;

7)равенство условий и сравнимость результатов каждого участника соревнований с помощью определенного стандарта с результатами других спортсменов, знакомых с критериями сравнения и имеющих возможность оценить результат выступления. Сравнимость результатов возможна, благодаря наличию тщательно разработанных правил и положений о соревнованиях, института квалифицированных судей, технических средств и навыков фиксирования спортивных достижений. Равные условия участия и справедливое определение победителя создают на соревнованиях ту социально-нравственную микросреду, в которой полнее и свободнее раскрывается спортивный потенциал, создаются предпосылки для проявления возможного доверия и бескорыстного обмена спортивно-техническими и духовными ценностями.

8)наличие определенных форм и требований, выполнение которых дает право на присвоение спортсмену звания «спортсменразрядник», «мастер спорта», «мастер спорта международного класса» и «заслуженный мастер спорта».

В общей структуре любого спортивного соревнования составными его частями являются: 1) спортсмены-соперники; 2) предмет состязаний, т.е. совокупность действий соперников, выступающих средством ведения соревновательной борьбы в избранном виде спорта; 3) судейство (правила соревнований, нормы, критерии и технология определения мест соревнующихся и пр.); 4) средства и службы обеспечения соревновательной

деятельности; 5) болельщики и зрители; 6) иерархия мест участников состязаний, т.е. распределение каждого из них на основе показанных спортивных результатов в порядке от лучшего к худшему.

Спортсмены-соперники. В спортивных соревнованиях могут участвовать не менее двух спортсменов. Можно состязаться с самим собой — стремиться достичь какого-либо результата. Но это не будет спортивным соревнованием, так как исключается его внешний признак — противоборство (А.А. Тер-Ованесян, 1978). Поэтому спортсмены-соперники и достигнутые ими спортивные результаты — центральный элемент соревнований. Взаимодействия спортсменов-соперников.

Взаимодействие спортсменов в процессе соревнований выступает в двух основных аспектах: по отношению к противнику — в форме противоборства или соперничества; по отношению к партнерам по команде — в форме взаимодействия или сотрудничества. Противоборство соперников или соперничающих команд может быть непосредственным (при жестком, нежестком, условно-жестком контакте) и опосредованным (при отсутствии контакта). Сотрудничество между партнерами, общий смысл которого состоит в объединении усилий или достижения общей цели — спортивной победы, также может иметь различные формы проявления: совместно взаимосвязанные действия, совместно синергетические действия, совместно последовательные и совместно индивидуальные действия спортсменов.

Эти особенности соревновательного взаимодействия во многом определяют содержание и структуру соревновательной деятельности спортсменов в том или ином виде спорта.

В зависимости от структуры связей между спортсменами-соперниками и партнерами можно выделить три формы ведения соревновательного поединка: индивидуальную, групповую, командную и индивидуально-групповую (командную). Эти формы взаимодействия соревнующихся спортсменов находят свое отражение в личных, командных и лично-командных соревнованиях.

Судейство соревнований. Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и в известной мере за достигнутые результаты является спортивный судья. Вполне очевидно, что от квалифицированного и объективного судейства во многом зависит распределение мест участников соревнований. Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью спортсменов (неблагоприятные метеорологические условия, плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть, прежде всего, безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом

и уважением. Объективность и точность определения спортивно-технических результатов зависит от многих факторов:

1. Психофизиологических возможностей спортивного судьи, прямо или косвенно влияющих на процесс измерения результатов.

2. Наличия объективных средств и способов регистрации результатов в конкретных видах спорта. В видах спорта с метрическим определяемым результатом (легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика и др.) эта проблема в какой-то степени не является достаточно острой. В видах же спорта, в которых результат определяется в условных единицах и конечным эффектом (гимнастика, фигурное катание, прыжки в воду и др.), объективность судейства – одна из важнейших проблем проведения любого крупного соревнования.

3. Разницы в классе и достижениях соперничающих спортсменов. В тех случаях, когда одинаковый результат показывают большое число спортсменов (при существующей точности измерения результата в данном виде спорта и на данный момент времени), при всем желании очень трудно создать объективную картину распределения мест среди участников этого соревнования.

4. Внешних условий, в которых проводятся соревнования (температура окружающей среды, силы и направления ветра, влажности, поведения болельщиков и др.). В настоящее время разрабатываются методы, позволяющие повысить объективность действий судей. К ним относятся: 1) аттестация судей на основе оценки правильности их действий специальным жюри.

Зрители и болельщики. Выступление спортсмена на соревнованиях практически никогда не обходится без реакции зрителей, аудитории. Зрители своим поведением создают положительный или отрицательный эмоциональный фон проведения соревнования. Поэтому присутствие зрителей, поддерживающих спортсмена или его соперников, их отношение к происходящему на соревнованиях может оказать существенное влияние на результат выступления. Неопытный спортсмен может испытывать сильное перевозбуждение и выступить хуже, чем обычно, в то время как более опытный участник не так легко поддается воздействиям среды и в той же соревновательной ситуации сохраняет самообладание.

В зависимости от отношения зрителей к спортсмену (сопереживания), их явных реакций, а также психологической близости, которая может быть между ними, предлагается следующая классификация зрителей (Б. Дж. Кретти, 1978): 1) зрители, состоящие из значимых для спортсмена людей, реагируют положительно; 2) зрители реагируют положительно, но незнакомы спортсмену; 3) зрители пассивно наблюдают за деятельностью спортсмена без каких-либо реакций в его адрес; 4) зрители не проявляют выраженного интереса к деятельности спортсмена; 5) зрители реагируют отрицательно на деятельность спортсмена.

В частности, установлено, что на психологическое состояние спортсмена и успешность его выступления на соревнованиях прежде всего влияют:

а) количество присутствующих зрителей на соревнованиях. Эмоциональное возбуждение спортсменов увеличивается по мере увеличения количества зрителей до оптимального предела, выше которого уже не происходит существенных изменений в уровне его активности или эмоционального возбуждения;

б) расположение зрителей — близко или далеко они находятся от спортсмена. Та или иная дистанция от наблюдателя до участника состязаний может вызвать разные изменения в психических и нервно-мышечных реакциях спортсменов. При этом важно также, где именно находится наблюдатель: сбоку, сзади или непосредственно перед участником;

в) выступает спортсмен один или в команде;

г) величина шума, поступающего от зрителей, одобрение и поддержка зрителями действий спортсмена или, наоборот, недоброжелательность, агрессивность. В этом случае реакция спортсменов бывает разной. Она зависит от особенностей личности участников состязаний.

Есть спортсмены, на которых шум толпы действует хуже всего, независимо от того, была ли это поддержка болельщиков или недоброжелательные выкрики. Некоторые из них быстро реагируют на каждый выкрик и оскорбительные замечания с трибун; другие же не обращают на них никакого внимания. Спортсмены, стремящиеся к высоким достижениям, как правило, положительно реагируют на одобрение и поддержку зрителей и показывают в этих условиях лучшие результаты. И наконец, в присутствии враждебного числа зрителей, приезжая команда обычно ведет себя агрессивно (допускает больше нарушений);

д) присутствие зрителей противоположного пола: зрители чаще положительно влияют на мужчин, чем на женщин;

е) возраст, подготовленность, особенности личности, темперамент самого спортсмена.

Поведение зрителей и возможные изменения в деятельности спортсменов, когда он начинает выступать перед ними, должно учитываться при подготовке к соревнованиям.

К условиям, влияющим на результативность деятельности спортсменов-соперников, относятся также места проведения соревнований (фактор «своего» и «чужого» поля), географическое положение места проведения соревнований (высота расположения места соревнований над уровнем моря, температура, влажность, атмосферное давление, уровень солнечной радиации, часовой пояс и т.д.) и оборудование мест их проведения.

Психологические особенности соревновательной борьбы в различных видах спорта.

Рассмотрение психологического фактора в спортивном соревновании обусловлено его высокой значимостью. Так, Р. Н. Мартенс (1987) считает, что психологический фактор в баскетболе составляет 50 % успеха. Автор представляет спортивное соревнование следующим образом (рис. 21).

Спортивное соревнование понимается как процесс, включающий четыре категории событий: объективную соревновательную ситуацию; субъективную соревновательную ситуацию; реакцию (действия) спортсмена; последствия реакции (результат). Относительно спортивного соревнования по борьбе все эти составляющие проявляются достаточно полно и постоянно. Причем, наиболее подвижными компонентами являются объективная ситуация, обуславливающая проявление остальных компонентов.

Объективная соревновательная ситуация включает внешние реальные условия, факторы (судьи, соперники, зрители и т. д.). Влияние их на спортсмена зависит от личностных особенностей и, конечно же, от психологической подготовленности спортсмена. Их влияние сказывается на следующей составляющей – субъективной ситуации и реакциях (действиях) самого спортсмена.

Субъективная соревновательная ситуация – это результат восприятия и оценки спортсменом объективной ситуации. Эта оценка определяется опытом спортсмена, подготовленностью к соревнованию, отношением к соревнованию, мотивацией, целевой установкой.

Реакция (действия) спортсмена на объективную ситуацию определяется его технико-тактической и психологической подготовленностью, соревновательным опытом. Реакция спортсмена проявляется на трех уровнях: физиологическом (энергообеспечение); психологическом (его готовности действовать); поведенческом (физические действия). Реагирование спортсмена определяется совокупностью действия объективных и субъективных факторов.

Последствия реакции – это результат выполнения спортсменом определенных действий, которые могут быть удачными и неудачными, завершенными и незавершенными. Последствия реакции спортсмена на внешнюю соревновательную ситуацию определяются его подготовленностью, психологической устойчивостью, и оказывают существенное влияние на последующую деятельность спортсмена.

Соревновательная деятельность рассматривается как система (процесс) столкновения взаимно направленных помеховлияний. Спортивную победу, а также и поражение, и содержание спортивной деятельности определяют и составляют ряд субъективных и объективных факторов, которые можно рассматривать как взаимодействие двух процессов – помеховлияния и помехоустойчивости. При исследовании проблемы помеховлияния в спорте необходимо: 1) обобщение исходных сведений о помеховлияниях и

характеристика их источников; 2) комплекс ведущих ориентирующих данных о помеховлияниях (длительность, количество, диапазон влияющих сил и т. п.); 3) качественные характеристики помеховлияний; 4) структурно-организационный анализ помеховлияний; 5) результирующие показатели помеховлияний.

Актуальность проблемы помехоустойчивости и ее антипода – помеховлияния обусловлена значением этой категории в сути спорта. Спортивное соревнование можно рассматривать как столкновение двух систем помеховлияний, блокируемых помехоустойчивостью каждой из систем. Преимущество в соревновательной борьбе достигается за счет помеховлияния с одной стороны и невозможности проявить помехоустойчивость с другой стороны. Помеховлияющее воздействие может затрагивать, и даже выводить спортсмена на недееспособный уровень, эмоционально-волевую сферу спортсмена, его мышление, его деятельность. Направленное на спортсмена помеховлияющее воздействие побуждает его противопоставить волевые усилия, принятие правильного решения, выполнение адекватных действий. В этой связи спортивную тренировку можно рассматривать как деятельность, заключающуюся в овладении помеховлияющими средствами в их атакующем воздействии на соперника.

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

Рассмотрим психологические особенности борьбы, предполагающей непосредственный контакт с соперником. Восприятие соперника и его действий осуществляется борцом не только зрительно. В продолжение всей схватки борцы непосредственно соприкасаются друг с другом, благодаря чему соответствующие осязательные ощущения позволяют судить каждому из них о положении и движениях партнера.

Еще большее значение имеют мышечно-двигательные ощущения. Они позволяют точно воспринимать детальные особенности движений соперника, степень и характер затрачиваемых им мышечных усилий, разгадывать тактические замыслы и понимать применяемые технические приемы. Мышечно-двигательные усилия помогают борцу очень точно воспринимать степень напряжения или расслабления собственных мышц. Это важно потому, что в борьбе часто меняются мышечные усилия -- чередуются расслабления и напряжения отдельных мышечных групп.

Особенностью мышечно-двигательных ощущений является то, что борцу на фоне большой затраты сил необходимо очень дифференцированно отражать малейшие изменения мышечных усилий. В связи с этим систематические занятия борьбой содействуют развитию сенсорной и

мышечно-двигательной чувствительности спортсменов. Выполняя отдельные приемы борьбы (мост, броски), необходимо сохранять устойчивое равновесие, что оказывает тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат.

«Чувство ковра» -- это специализированное восприятие. Борцы ведут борьбу в условиях строго ограниченного пространства, не выходя за пределы ковра. Требования к особой точности пространственно-двигательных восприятий борцов повышаются также в связи с тем, что площадь ковра может меняться согласно правилам борьбы (от 6х6 до 8х8 м или 9 х 9 м).

Чувство ковра является сложным восприятием. В него входят зрительные, вестибулярные и мышечно-двигательные ощущения в их органической связи. Спортсмен во время схватки мгновенно оценивает расстояние до края ковра не просто в воспринимаемых зрительно-пространственных величинах, а в амплитуде тех движений, которые можно произвести на этой площади.

Чувство ковра воспитывается длительно во время схваток (тренировочных и соревновательных) на коврах разной величины. Оно снижается в состоянии сильного утомления, перетренированности, а также при астенических эмоциях -- подавленности, страхе, неуверенности в своих силах.

В литературе выделяются следующие волевые качества борцов: смелость, мужество, решительность, инициативность, самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, выдержка и самообладание. Для их развития тренер совместно с врачом-психотерапевтом систематически стимулируют спортсменов к воспитанию и развитию в себе волевых черт характера, вырабатывая положительные мотивы к тренировке и выступлениям на соревнованиях (достижение высокого спортивного мастерства, совершенствование характера, стремление заслужить общественное признание своих успехов) методами убеждения, одобрения, поощрения, систематически обучают спортсменов способам воспитания воли (самоанализу, самооценке, самоодобрению, самоободрению, самообязательству, методам самоконтроля состояний).

Особенности психических процессов, обусловленные интенсивностью мышечных напряжений во время борьбы. Все психические процессы борца протекают на фоне интенсивных мышечных напряжений. Во время схватки внимание борца полностью сосредоточено на сопернике и его действиях. Ослабление внимания всегда отрицательно сказывается на действиях борца, приводит к снижению его активности и к потере инициативы. Борец должен

уметь легко и быстро переключать свое внимание на новые объекты в зависимости от условий борьбы.

Мышление борца на ковре во время схватки протекает в условиях постоянно и внезапно меняющихся ситуаций на фоне большого физического напряжения и характеризуется гибкостью, находчивостью, умением быстро принимать правильные решения и тут же реализовывать их. Мышление борца направлено на разгадывание тактики соперника и в то же время на решение собственных тактических задач. Анализируя действия соперника, борец следит за его движениями, обращает внимание на его стойку, положение рук, мимику лица, положение ног, темп борьбы, особенности дыхания, степень устойчивости, то есть учитывает многообразные условия борьбы и мельчайшие детали движений противника. Мышление борца носит наглядно-действенный и образный характер, опирается на знания техники и тактики борьбы, требует быстрой ориентировки и немедленного принятия необходимых решений, реализуется и проверяется практическими действиями.

Борьба вызывает у спортсмена разнообразные эмоциональные состояния, на качество которых влияют:

- а) интенсивность схватки -- при больших напряжениях спортсмен испытывает прилив энергии, чувство спортивной злости; при слабых мышечных напряжениях, а также в состоянии утомления часто наблюдается вялость, инертность, потеря интереса к борьбе и ее исходу;
- б) темп схватки -- при быстром темпе, с которым борец справляется, он испытывает эмоциональное возбуждение; медленный темп часто приводит к снижению эмоциональной насыщенности спортивных действий;
- в) общее физическое состояние борца -- чрезмерная сгонка массы перед соревнованием нередко является источником неблагоприятных эмоциональных состояний, резко нарушающих действия борца;
- г) особенности соперников, с которыми приходится бороться;
- д) успех или неуспех в ходе схватки.

Эмоциональные состояния нередко колеблются в процессе схватки в зависимости от хода борьбы. Стеническое возбуждение может быстро смениться отрицательными эмоциями, когда борец попадает в положение моста, связанное с сильным раздражением вестибулярного аппарата, неприятными органическими ощущениями и требующее больших мышечных напряжений. Однако в процессе длительного спортивного опыта у борца вырабатывается способность управлять своими эмоциями и поддерживать их

устойчивый стенический характер.

Перечисленные психологические особенности характерны в основном для всех видов спортивной борьбы. Имеются и некоторые специфические особенности каждого вида спортивной борьбы. С ограничением круга движений, захватов в классической борьбе усложняется оперативное мышление, несколько суживается объем внимания и увеличивается нагрузка на эмоционально-волевую сферу.

В вольной борьбе очень большая нагрузка приходится на связочный аппарат голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Отсюда увеличивается объем или ширина оперативного мышления, расширяется поле внимания, восприятия, обостряется мышечное чувство.

У самбиста мышление должно быть гибким, тонким; обостренное восприятие соперника; сосредоточенное, активное внимание; усиленное, очень тонкое мышечно-двигательное чувство. В самбо психические функции изменяются в соответствии со спецификой приемов, в том числе и болевых. Наличие одежды обостряет внимание и восприятие, тренирует оперативное мышление, закаляет волю.

Борьбу дзюдо отличает интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп ведения борьбы. В ходе напряженной схватки боец должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, мышечно-суставной, зрительной, осязательной и пр.).

Методы исследования психологического состояния борцов. Для определения мобилизационной готовности борца к соревнованию А. А. Колешао и В. С. Ильдеркиной (1975, 1976) разработан и внедрен в практику метод экспресс-диагностики состояния оптимальной готовности спортсменов-борцов к соревновательной деятельности с помощью различных вариантов метода семантического дифференциала.

Применение теста САН (самочувствие, активность, настроение) позволяет определять необходимость применения психотерапевтической коррекции, как ургентной, так и плановой.

Аутогенную тренировку начинают проводить у юношей и juniоров, так как у них наблюдается эмоциональное напряжение и различные невротические реакции, у них создаются такие же психологически сложные ситуации, как у взрослых спортсменов. По-видимому, это вызвано тем, что спортивная борьба предъявляет к спортсменам большие нагрузки.

В психопрофилактической, психотерапевтической работе с борцами используются принцип индивидуального подхода, построение индивидуальной системы психопрофилактических воздействий и самовоздействий. Психологическая подготовка спортсмена охватывает не только спортивные, но и сугубо личностные особенности данного спортсмена с коррекцией недочетов и потенцированием его положительных качеств.

Особенности тренировочной и соревновательной деятельности каждого вида спорта определяют структуру и проявления различных психических качеств. Следует помнить, что психические качества, с одной стороны, находятся в числе наиболее значимых факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений, а с другой – формируются в результате занятий конкретным видом спорта. Например, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях циклических видов спорта, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации к достижению поставленной цели, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все силы и отдать их для победы. Однако одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избегать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Успешная соревновательная деятельность в единоборствах и, особенно, спортивных играх предполагает наличие у спортсменов постоянного стремления к совершенствованию мастерства, поиску неожиданных решений возникающих задач, настойчивости, решительности, смелости, сообразительности, эмоциональной устойчивости, широкого распределения, быстрого переключения и устойчивости внимания, быстроты и точности сложных двигательных реакций, легкости образования и перестройки двигательных навыков. Это связано с тем, что в этих видах спорта на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности при дефиците времени для восприятия и анализа ситуаций, принятия и реализации решений, при активном противодействии соперников. Соревновательная деятельность в этих видах спорта требует не только точности восприятия объектов, быстрого реагирования и выполнения двигательных действий, но и оперативной мыслительной деятельности, обеспечивающей анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения из ряда альтернатив (табл. 18.1).

Таким образом, в этих видах спорта спортсмен сталкивается с необходимостью преодолевать постоянно возникающие стрессовые ситуации, т.е. воздействие стресса и реакция на него носят циклический характер. Эффективность действий спортсмена в этих условиях может быть обеспечена лишь в том случае, когда акцент делается не только на ситуацию, но и на ее восприятие индивидуумом (рис. 18.4).

Важнейшим компонентом психологической подготовленности в спортивных играх является степень единства команды, ее сплоченность для достижения общекомандного результата. Здесь должны быть учтены такие аспекты, как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, отношения на уровне команды, отдельных звеньев и игроков, индивидуальные амбиции отдельных спортсменов и др. (McGrath, 1984). Построение психологической подготовки команды с учетом этих факторов позволяет резко повысить эффективность как индивидуальной, так и командной соревновательной деятельности, формирует чувство сплоченности игроков и командной уверенности в достижении общекомандного результата. Недостаточное внимание к этим факторам может резко снизить эффективность командных процессов (Widmeyer et al., 1992). Например, внутрикомандное соперничество может существенно влиять на структуру и эффективность соревновательной деятельности не только отдельных игроков и игровых звеньев, но и команды в целом. Рис. 18.4. Реакция борцов на стрессовые ситуации (Gould, Pettichkoff, 1988)

Учет этого соперничества при разработке технико-тактических схем игровой деятельности в процессе психологической подготовки отдельных спортсменов способен значительно повысить результат общекомандной деятельности, в то время как его недооценка, игнорирование или подавление могут привести к самым отрицательным последствиям. Особое внимание в этом вопросе должно быть уделено обеспечению рационального поведения лидеров команды и взаимосвязи их поведения и остальных членов команды (рис. 18.5).

Спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях в циклических видах спорта, связанных в основном с аэробным энергообеспечением работы, отличают активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинить личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Вместе с тем они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Для спринтеров, специализирующихся в беге на дистанциях 100 и 200 м, спринтерском беге на коньках, гонках на треке, спортивных играх и единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, характерны устойчивое внимание, эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления.

Для многих видов спорта важной стороной психической подготовленности является толерантность к боли. Установлено, что спортсмены, специализирующиеся в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, а также в контактных видах единоборств (различные виды борьбы, бокс) отличаются значительно более высокой способностью к перенесению боли, по сравнению со спортсменами, специализирующимися в других видах спорта (Ryan, Foster, 1967; O'Connor,

1992). Установлено также, что толерантность к боли зависит от квалификации и подготовленности спортсменов. Например, пловцы высокого класса значительно легче переносят болевые ощущения, обусловленные ишемией мышц, по сравнению с менее квалифицированными спортсменами, а также лицами, занимающимися оздоровительным плаванием. Интересно также, что повышение толерантности прямо связано с периодом подготовки и уровнем подготовленности спортсмена. Систематическое применение больших нагрузок, высокий уровень функциональной подготовленности сопровождаются повышением толерантности к боли. Периоды отдыха, тренировки с невысокими нагрузками, снижение функциональных возможностей спортсменов, наоборот, сопровождаются снижением способности спортсменов переносить болевые ощущения.

Лекция 10 Психические состояния спортсмена и их регуляция.

План

1. Сущность психических состояний спортсмена.
2. Характеристика психических состояний спортсмена.
3. Психологические средства саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена.

Сущность психических состояний спортсмена.

Понятие «состояние» имеет различные значения. Врач говорит о состоянии здоровья, тренер о состоянии тренированности спортсмена, физиологи о состоянии возбуждения и торможения, о состоянии покоя, о рабочем состоянии функциональных систем и организма, психологи о состояниях стресса, монотонии и т. п. (Е. П. Ильин, 1980).

Состояние – это реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.

В качестве причин, приводящих к возникновению и развитию состояний, могут быть различные причины. Одни состояния возникают как следствие физической нагрузки или умственной (устомление), другие в результате оценки ситуации и возможных последствий (страх), третьи в результате общения с людьми (гнев, радость, обида).

Наличие причины ещё не означает, что состояние возникло и будет развиваться, так как функциональные системы обладают устойчивостью к действию внешних и внутренних факторов.

Устойчивость человека к формированию неблагоприятных состояний, глубина происходящих при этом сдвигов зависят: 1) от свойств нервной системы; 2) от биохимических особенностей, в частности способности тканей организма потреблять кислород; 3) от социальных факторов (эмоционального настроения); 4) от приобретённых факторов (уровня тренированности).

Одна и та же причина может вызвать различные состояния. Так, однообразная деятельность может привести к состоянию монотонии, связанному с торможением психической активности, к психическому пресыщению, связанному с возбуждением.

Состояния как системные реакции включают в свою структуру различные функциональные системы и уровни регулирования: вегетативную, нервную, мотивационную, волевую и др.

О состоянии судят по сопутствующим им переживаниям различных чувств: усталости, скуки, страха и т. п. Переживание различных чувств является объективным показателем при изучении состояний. Переживания не дают характеристики о глубинных изменениях в организме. Наряду с переживаниями спортсмена в организме возникает комплекс изменений: в одном случае может усиливаться возбуждение в двигательных центрах, в другом случае оно ослабляется, превалирует процесс торможения. Эти

изменения могут сопровождаться усилением влияния либо симпатического, либо парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Изменяется и поведение спортсмена.

Распознать то или иное состояние можно лишь с учётом ряда показателей, отражающих уровень активности основных функциональных систем (психических, вегетативных, двигательных) и особенностей переживаний человека.

Параметры состояний. Основные параметры, по которым могут характеризоваться состояния следующие:

1 Длительность (устойчивость) состояний. Принято говорить о состояниях кратковременных (мимолётных), длительных и хронических. В спортивной практике их называют соответственно: 1) оперативные, проявляющиеся при однократном воздействии; 2) текущие при нескольких воздействиях, например, после ряда тренировок; 3) перманентные, длящиеся недели, месяцы (состояние высокой тренированности).

Возможность перехода состояний из текущих в перманентные имеет как положительное значение (при развитии состояния тренированности), так и отрицательное (при развитии хронического утомления, переутомления, хронической монотонии). В одном случае следует стимулировать переход одного состояния в другое, в другом – не допускать.

2 Степень активированности функциональных систем. Это качество характеризует уровень функционирования систем. В отношении уровня сознания степень активированности мозговых структур и сопутствующие ей состояния можно представить в виде следующей схемы: от сна к бодрствованию в состоянии покоя и дальше к психическому пресыщению.

3 Качество состояний. По знаку переживаемых эмоций состояния делят на положительные и отрицательные. С точки зрения влияния на эффективность деятельности такое название может не соответствовать роли состояний. Например, благодушное настроение спортсмена может снижать настойчивость в достижении цели. Состояние спортивной злости (как отрицательное) может стимулировать деятельность.

4 Глубина состояний характеризуется степенью выраженности переживаний и сдвигов физиологических функций.

Характеристика психических состояний спортсмена.

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определённый период времени, связанная с определённой динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Состояние представляет собой синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, всегда содержит в себе познавательные и эмоционально-волевые элементы. Причём они не суммируются, а отражают целостную структуру.

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

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

1 Боевая готовность. Для этого состояния характерно: оптимальный уровень эмоционального возбуждения, напряжённое ожидание старта, возрастающее нетерпение в участии в соревнованиях, трезвая уверенность в своих силах, достаточно высокая мотивация деятельности; стремление бороться до конца за выполнение поставленной цели, способность сознательно регулировать и управлять своими мыслями, чувствами, поведением, личная заинтересованность в предстоящей спортивной борьбе, высокая концентрация внимания на предстоящей деятельности, обострение проявления психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, реакции и т. д.), высокая помехоустойчивость к сбивающим факторам, адекватный или чуть завышенный уровень притязаний. Особых изменений в выражении лица, по сравнению с обычным состоянием, не наблюдается. Появляется строгость на лице. Спокойный и весёлый взгляд.

Состояние боевой готовности оказывает положительное влияние на спортивный результат, и у каждого спортсмена это состояние носит индивидуальный характер.

2 Предстартовая лихорадка. Для этого состояния характерно следующее: чрезмерный уровень эмоционального возбуждения, учащение (значительное) пульса и дыхания; повышенная потливость, повышенное кровяное давление, увеличение дрожания рук, ног, чрезмерное волнение, тревога за результат, повышенная нервозность, неустойчивость настроения, беспричинная суетливость, притупленное протекание психических процессов (памяти, мышления, восприятия и т. д.), переоценка своих сил и недооценка сил противника, неспособность контролировать свои мысли, чувства, действия, внимание неустойчивое.

На лице появляются заметные изменения: губы чрезмерно сжаты, челюстные мышцы напряжены, частое моргание, озабоченное выражение лица, глаза горящие, беспокойные, бегающие.

Это состояние отрицательно сказывается на деятельности спортсмена, является неблагоприятным, и нуждается в его коррекции. Оно может возникнуть задолго перед стартом и перейти в другое неблагоприятное состояние – апатию.

3 Предстартовая апатия. Для этого состояния характерно: низкий уровень эмоционального возбуждения, вялость, сонливость, отсутствие желания соревноваться; угнетённое настроение, неуверенность в своих силах, страх перед противником; отсутствие интереса к соревнованиям; малая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; ослабление протекания психических процессов, неспособность собраться к старту, снижение волевой активности, вялые движения. На лице проявляется страдальческое выражение, отсутствие улыбки, пассивность.

Состояние апатии не позволяет мобилизоваться спортсмену на выступление, его деятельность осуществляется на пониженном функциональном уровне. Вывести из такого состояния спортсмена значительно трудней, чем из предстартовой лихорадки, а порой и невозможно.

Возникновение того или иного неблагоприятного предстартового состояния обусловлено различными причинами объективного и субъективного плана. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревнованиях, неуверенность в успешном выступлении; состояние здоровья, излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих соревнованиях и первых стартах. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнований, необъективное судейство, поведение тренера или отсутствие его на соревновании; настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка спортсмена.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приёмом и переработкой поступающей информации.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространёнными считаются следующие психические состояния.

Состояние тревоги – реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределённым ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но и из-за

соматических нарушений, недостатка витамина «В», токсикоза и др. Оптимальный уровень тревоги повышает результаты напряженной профессиональной деятельности согласно закону Иеркса-Додсона.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует знать, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др.

Монотония – психическое состояние, возникающее в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность. Оно характеризуется пониженной психической активностью, снижением общей реактивности и способности к переключению внимания в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, преждевременной усталостью, чувством неудовлетворённости, сонливостью, увеличением времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию к тренировочной работе.

Однообразие тренировочной деятельности бывает двух видов: двигательное (характеризуется однообразным повторением тренировочных движений) и сенсорное (обусловленное однообразным повторением сигналов и стимулов среды). Они и вызывают конфликт между ведущими отношениями

личности к выполняемой работе. Возникающую при этом монотонию, характеризуют:

а) *субъективные симптомы*: изменение мотивации, падение интереса, скука, апатия, чувство усталости, сонливость, пароксизмальные паузы сна от 1–2 до 30–50 секунд, и как результат – ослабление внимания, переоценка временных интервалов, зрительные галлюцинации;

б) объективные симптомы: ухудшение реакции выбора и укорочение простой реакции, снижение частоты пульса, артериального давления, энергозатрат, падение мышечного тонуса, нарушение координации, но с целью компенсации несколько возрастает двигательная активность. Переносимость монотонии индивидуальна.

Состояние психического **пресыщения** – психическое состояние из ряда подобных утомлению (см. монотония), возникает в условиях однообразия профессиональной подготовки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности. Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения.

В психологии спорта, при разработке проблемы монотонии установлено, что чаще всего психическое пресыщение наступает в периоде перехода от выполнения объемных нагрузок к более скоростным, но идентичным по структуре. Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмены чаще меняют темп на скоростной. Но так как это нежелательно из-за опасности преждевременного входа в спортивную форму, то возникает конфликт между нежеланием продолжать монотонную тренировку и сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать навязываемую тренировочную программу.

В результате скуки, сонливости, снижение активации, свойственные монотонии, переходят в напряжение, нервозность, капризность, беспокойство, чувство «топтания на месте». В этом случае субъективное отвращение к монотонии тренировочной нагрузки выступает как вторичная фрустрация – конфликт. Подобное крайнее проявление психического пресыщения однообразием тренировки зависит от степени толерантности к действию монотонии и обусловлено выраженностью специфических индивидуальных качеств, т. н. «комплекс монотонифильности».

Депрессия возникает под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий. Возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований. Возникает необоснованное чувство вины и беспомощности. Резко снижается самооценка. Человек быстро устает, не проявляет инициативы ни в подготовке, ни в реализации. Результаты резко снижаются. Возникают реакции избегания. Общительный и оптимистичный от природы человек меняется на глазах.

Гиперпрозекция – болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Наиболее выраженным это состояние наблюдалось в видах спорта, связанных или с сильным утомлением (виды на выносливость) или со смертельной опасностью

(слалом, альпинизм, парашютный спорт). Спортсмен прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения и постепенно начинает испытывать все большую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру, инструктору и врачу, и со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья.

Психомоторная персеверация – навязчивое желание продолжать движения или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла. При значительном утомлении это состояние часто спортсменом просто не осознается и после указаний тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, он снова начинает ненужное движение. При развитии данного состояния, тренировка, а тем более совершенствование техники, теряет всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или заменены более эмоциональным видом нагрузки. Изменение этого состояния в ситуациях реализации сопряжено с большими трудностями.

Атараксия – состояние невозмутимости и душевного покоя при полной адаптации к предъявляемой нагрузке. Данное состояние обычно длится довольно долго и устраивает самого спортсмена и его тренера. Опасность длительного пребывания в данном состоянии заключается в появлении равнодушия и нежелания переходить к более жестким видам нагрузки, т. к. они вызывают физический и психологический дискомфорт.

Прострация – полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения, как правило, на этапе реализации в напряженной профессиональной деятельности. Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, где наблюдалось или выраженное переживание «болевого финишного синдрома», или возникал страх смерти. Спортсмен болезненно переживает состояние прострации при частом его повторении, если им не понят главный смысл тренировки – достижение глубоких степеней утомления как индикатора эффективности тренировочных упражнений. При частом возникновении данного состояния и низкой мотивации у профессионала возникает опасность злоупотребления алкоголем, употребления допингов, наркотиков.

Болевой финишный синдром (БФС) – интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх смерти) характера, возникающих на финишной части спортивной деятельности, причем не только на соревнованиях, но и на тренировке.

Психосоматический срыв – состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в соревнованиях. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой

победе. Спортсмен, находясь еще на дистанции, переживает ощущения, которые бывают у него после финиша. Организм отказывается подчиняться его воле, появляется ощущение беспомощности, ужасной усталости.

Экстаз – состояние крайней степени восторга, сопровождающееся большими энергозатратами, нежелательное на промежуточных этапах соревнований. Иногда оно может привести к травмам из-за неосторожности и неумеренного выражения восторга. Экстаз может быть отнесен к особым состояниям сознания, т. к. степень осознанности своих действий здесь минимальна.

Эмоциональная персеверация – сохранение эмоций, после того как вызвавшая их причина перестала действовать, а переживание продолжается без объективной потребности. Проявление этого состояния и его причины сходны с состоянием психомоторной персеверации. Но происходят без внешнего выражения и действия.

Состояние фрустрации – это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря её воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей, чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации может появиться её деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- 1) нарушение тонкой координации;
- 2) когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;
- 3) эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость её источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остаётся неудовлетворённым. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена: 1) экстрапунитивная форма характеризуется: раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели; 2) интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах; 3) импунитивная форма характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

Состояние психической готовности спортсмена

Готовность спортсмена к соревнованию рассматривается как многокомпонентная и многомерная структура, характеризующаяся определённой совокупностью признаков. Совокупность признаков готовности спортсмена к соревнованию включает: моральную, функциональную, психическую и специальную (физическую, тактическую, техническую, теоретическую) готовности в их единстве. Психическая готовность является необходимым компонентом этого единого, нередко имеющим решающее значение для успешности соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена. Это состояние целостное проявление личности, всегда причинно обусловлено, имеет в своей основе тот или иной функциональный уровень коры головного мозга.

Исследования известных психологов в области спорта А. Ц. Пуни, Б. А. Вяткина, Ю. Я. Киселева, А. Д. Захарова, В. К. Петровича и других позволили определить состав компонентов психической готовности спортсмена к соревнованию. В состав их входят:

1 Трезвая уверенность в своих силах является залогом успешного выступления спортсмена в соревновании. Уверенность возникает и формируется на основании реальных расчётов соотношения возможностей спортсмена и предполагаемых условий. Так, в видах спорта единоборств существуют «внутренние опоры» уверенности, включающие в себя знания спортсмена об уровне собственной технической, физической подготовленности к участию в соревновании, владение приёмами саморегуляции.

2 Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу означает не что иное, как проявляющуюся

в реальных действиях целеустремлённость спортсмена, направленную на ведение борьбы в любых соревновательных условиях до конца не только с равными, но и с более сильными соперниками. Это стремление в соревновательных условиях и перед соревнованием выражается у спортсмена в желании соревноваться. Стремление бороться до конца в течение соревнований может изменяться, угасать. Основными причинами этого является: 1) явное, нередко неожиданное превосходство противника или команды (пример, Боб Бимон прыгнул на 8 м90 см, и у других соперников желание соревноваться с ним пропало); 2) преждевременно возникающее, нередко обманчивое впечатление о якобы уже достигнутой соревновательной цели. При этом спортсмен нередко упускает победу, которую он «держал в руках». Почувствовал реальность победы и ослабил действия.

3 Оптимальный уровень эмоционального возбуждения. Предсоревновательный период протекает при повышенной эмоциональной возбудимости. По П. К. Анохину, это целесообразные предрабочие реакции, возникающие по механизмам «опережающего отражения». Однако не во всех случаях уровень возбуждения является благоприятным для успешности предстоящей деятельности спортсмена. При предстартовой лихорадке он слишком высокий, а при апатии недостаточный. Уровень эмоционального возбуждения характеризует психическую напряжённость и обусловлен адекватным или неадекватным предвидением напряжённости ожидаемой борьбы в ходе соревнований.

Для успешного выступления спортсмена важно, чтобы уровень эмоционального возбуждения был оптимальным, при котором спортсмен выполняет запланированный результат и перевыполняет.

4 Высокая помехоустойчивость против сбивающих факторов (влияний). В процессе соревнований спортсмен должен сохранять сосредоточенность в процессе спортивной борьбы при влиянии на него множества сбивающих факторов. При этом спортсмен должен проявить максимально возможную «нечувствительность» или активно противодействовать их разрушительному влиянию. Помехоустойчивость человека содействует сохранению рабочих параметров. В исследованиях Н. П. Казаченко и О. И. Мазурова показано, что в основе помехоустойчивости лежит сформированная рабочая доминанта (по А. А. Ухтомскому). В психологических же её механизмах центральное место занимает устойчивое внимание, стабильная длительность сосредоточения перед исполнением спортивного действия, эмоционально-сенсорная устойчивость, совокупность волевых качеств, сила нервной системы по возбуждению. Влияние сбивающих факторов нейтрализуется усилием рабочей доминанты на неосознаваемом уровне, и за счёт волевых усилий на осознаваемом.

5 Способность управлять своими действиями, мыслями, чувствами и поведением. Соревнования характеризуются изменчивостью борьбы, её разнообразием. При этом спортсмен стоит перед необходимостью ориентироваться в обстановке, предвидеть ход событий, принимать

целесообразные решения, регулировать свои действия, управлять своими эмоциями, корректировать своё состояние, противостоять факторам и т. д.

Все эти признаки проявляются во внешней деятельности спортсмена, являются организующим, и направляющим её фактором. По этим признакам можно судить о состоянии психической готовности к соревнованиям. Синдром состояния психической готовности к соревнованию представляет уравновешенную относительно устойчивую систему личностных характеристик. Система эта динамическая, все компоненты связаны между собой и в разное время тот или иной компонент может быть ведущим. По данным А. Д. Ганюшкина и Р. М. Загайнова, наиболее часто роль ведущих компонентов играют: в предстартовый период уверенность в своих силах, в процессе соревнования – стремление упорно и до конца бороться за достижение цели. Выделено 4 уровня готовности:

первый уровень – состояние полной психической готовности, при котором все компоненты функционируют как единая система адекватно и надёжно;

второй уровень – состояние психической готовности близкое к полной, при котором какой-либо из компонентов синдрома (например, желание участвовать в соревновании) выражен недостаточно). Эти отклонения поддаются оптимизации, путём воздействия психологических влияний и саморегуляции;

третий уровень – состояние неполной психической готовности, при котором отклонения в выраженности компонентов синдрома более значительны, хотя при достаточной специальной и функциональной подготовленности спортсмена всё же поддаются оптимизации, но уже извне, путём воздействий тренера, психолога, коллектива;

четвёртый уровень – состояние психической неготовности, при котором спортсмена не следует допускать до соревнования.

Возможна динамичность состояния психической готовности к соревнованию и переход с одного уровня на другой. Чем выше достигнутый уровень состояния психической готовности, тем более устойчиво оно, тем стабильнее становится оно от соревнования к соревнованию.

Причины возникновения неблагоприятных психических состояний

Чаше других состояний у спортсменов перед стартом возникают: состояние тревожности (в 60 % случаев), предстартовая лихорадка (24 %), предстартовая апатия (20 %), состояние психического пресыщения (13 %), состояние неуверенности в успешном выступлении (13 %).

Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике обусловлено причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность

спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуверенность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам.

К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

На сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях недостаточно к тому подготовленные физически, технически, тактически, психологически. В период непосредственной подготовки к соревнованию недостаточная подготовленность спортсмена проявляется всё более конкретно, становится очевидной и реально невосполнимой в оставшееся до соревнования время. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании из-за недостаточной подготовленности.

Предстоящее соревнование вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируются неблагоприятные психические состояния – неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена при недостаточной подготовленности не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. В этом плане тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Это важно для тренера и в том плане, что спортсмены знают лучше своё предстартовое состояние, чем их тренеры. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний, является отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки. И не случаен, а скорее закономерен тот факт, что на возникновение неблагоприятных психических состояний на начальном этапе занятий спортом (выступления по третьему и второму разряду) указывает большинство спортсменов. В дальнейшем у этих спортсменов возникновение неблагоприятных психических состояний приобретает постоянный характер. Отсюда становится очевидным значение психологической подготовки спортсменов на начальном этапе занятий спортом, что не предусматривается программами ДЮСШ. Так, в

исследовании Г. Д. Бабушкина и Ю. Ф. Назаренко (1995) показано, что отсутствие работы с юными спортсменами по развитию психических функций на начальном этапе подготовки сказывается отрицательно на предстартовом состоянии и результатах соревновательной деятельности. При анализе выступлений юных тяжелоатлетов оказалось, что 45,5 % зачётных подходов были неудачными. Коэффициент эффективности их выступления менее единицы был у 42,6 %. Аналогичные результаты получены были и при анализе выступлений тяжелоатлетов высокой квалификации. Включение в тренировочный процесс юных тяжелоатлетов психологической подготовки, предусматривающей развитие у них соревновательно важных психических функций, позволило достичь 80 – 100 % удачных соревновательных подходов.

Причиной возникновения неблагоприятных предстартовых состояний является также неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Следствием её являются апатия, психическое пресыщение, усталость, отсутствие нервно-психической свежести к старту. В большинстве случаев (76 %) спортсмены указывают на наличие в их практике неправильно организованной предсоревновательной подготовки, что повлекло за собой возникновение неблагоприятных психических состояний.

Излишняя напряжённость спортсмена как проявление неблагоприятного состояния перед стартом обусловлена преобладанием отрицательных эмоциональных переживаний, таких как боязнь, избегание неудачи, излишняя спортивная злость и т. д., которые возникают после первых неудачных стартов. Продолжительное их протекание способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний. Неудачное выступление спортсмена в одном соревновании может оказать влияние на возникновение неблагоприятного предстартового состояния к следующему соревнованию, что отмечается представителями бокса и фехтования. Для представителей спортивных игр, плавания, конькобежного спорта это не является характерным. Следует отметить также, что и некоторые положительные эмоции (радость при первом удачном старте) могут привести к возникновению неблагоприятных психических состояний (излишнему возбуждению, самоуспокоенности и др.).

Соревнования в спорте являются своеобразным смотром подготовленности спортсмена, достигающей определённого уровня в тренировочной деятельности, системообразующим фактором которой является ожидаемый спортивный результат. На основе анализа спортсменом своей подготовленности и подготовленности соперников планируется тот или иной результат, который может быть адекватным и реально достигаемым, а также завышенным, вероятность достижения которого мала. Завышение результатов влияет на возникновение неблагоприятного состояния перед стартом.

Завышение или занижение предполагаемого спортивного результата, как правило, является причиной возникновения тревожности, возбудимости,

и неуверенности, апатии, самоуспокоенности. Выполнение гимнастками запланированного результата на соревнованиях наблюдалось при высокой степени уверенности (от 80 до 100 %), невыполнение – при низкой степени уверенности (от 40 до 60 %).

Предполагаемый спортивный результат является следствием самооценки спортсменом своей подготовленности к конкретному соревнованию и служит началом формирования того или иного предстартового состояния. Как завышенная, так и заниженная самооценка, выступающая свойством личности, является причиной возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Среди лиц с завышенной самооценкой встречается значительное число спортсменов подверженных стрессовому состоянию. Заниженная самооценка в основном способствует появлению апатии. В этой связи одной из задач тренера является формирование у спортсменов адекватной самооценки с самого начала занятий спортом.

Вряд ли можно оспаривать тот факт, что спортсмены выступают на соревнованиях успешнее в тех случаях, когда они находились в состоянии боевой готовности. Те же спортсмены, которые находились в неблагоприятном предстартовом состоянии и были выведены из него перед стартом, выступали на соревнованиях менее успешно. На этом сказываются те изменения в организме, которые имели место при неблагоприятном предстартовом состоянии и не прошли без следа.

Характерно, что неблагоприятные психические состояния при многократном их повторении, приобретают устойчивый характер и возникают у спортсменов повторно, если повторяются условия сопутствующие их возникновению. В этой связи эффективным средством психологической подготовки спортсменов будет являться не вывод их из неблагоприятного состояния, а определённая совокупность психолого-педагогических воздействий, используемая в процессе тренировочных занятий, не позволяющая оказаться спортсмену в том или ином неблагоприятном психическом состоянии перед стартом. Тогда отпадает необходимость диагностики предстартового состояния у спортсмена, которая не всегда уместна во время подготовки к старту, а также регуляция психического состояния спортсмена, которая не всегда даёт желаемый результат в предстартовый период.

Неблагоприятные предстартовые состояния возникают у спортсменов в 46 % случаев в последний час перед стартом. Однако, возможно и более раннее их возникновение: за 2 – 5 часов до старта, за день до старта. Время возникновения неблагоприятного состояния обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, так и внешними факторами, независимыми от него, но имеющими для него значимость (ранг соревнований, возлагаемая ответственность, незнакомая местность проведения соревнований, незнакомые соперники, вид спорта и др.). Так, у представителей плавания и спортивных игр неблагоприятные

состояния впервые стали возникать в основном на начальном этапе занятиями спортом. Для представителей лыжного спорта и биатлона характерно более позднее возникновение неблагоприятных предстартовых состояний – при выступлении по первому спортивному разряду и выше.

Средства саморегуляции и регуляции психических состояний спортсмена

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

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

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

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

Многообразие спортивной деятельности и ее структура определяет содержание и назначение психорегуляции. В каждом виде спорта психорегуляция имеет свою специфику, содержание, назначение.

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

В годичном цикле спортивной тренировки, включающем подготовительный, соревновательный, переходный периоды, содержание и назначение психорегуляции определяется задачами конкретного периода. В подготовительном периоде основная задача сводится к развитию и совершенствованию способности к психорегуляции, овладению средствами, приемами, методами. В соревновательном периоде осуществляется реализация саморегуляции с целью успешного выступления спортсмена. В переходный период психорегуляция используется для восстановления психической работоспособности спортсмена. В содержание работы по

психорегуляции входит также развитие и совершенствование у спортсменов способности к психорегуляции на этапах многолетнего тренировочного процесса (рис. 1).

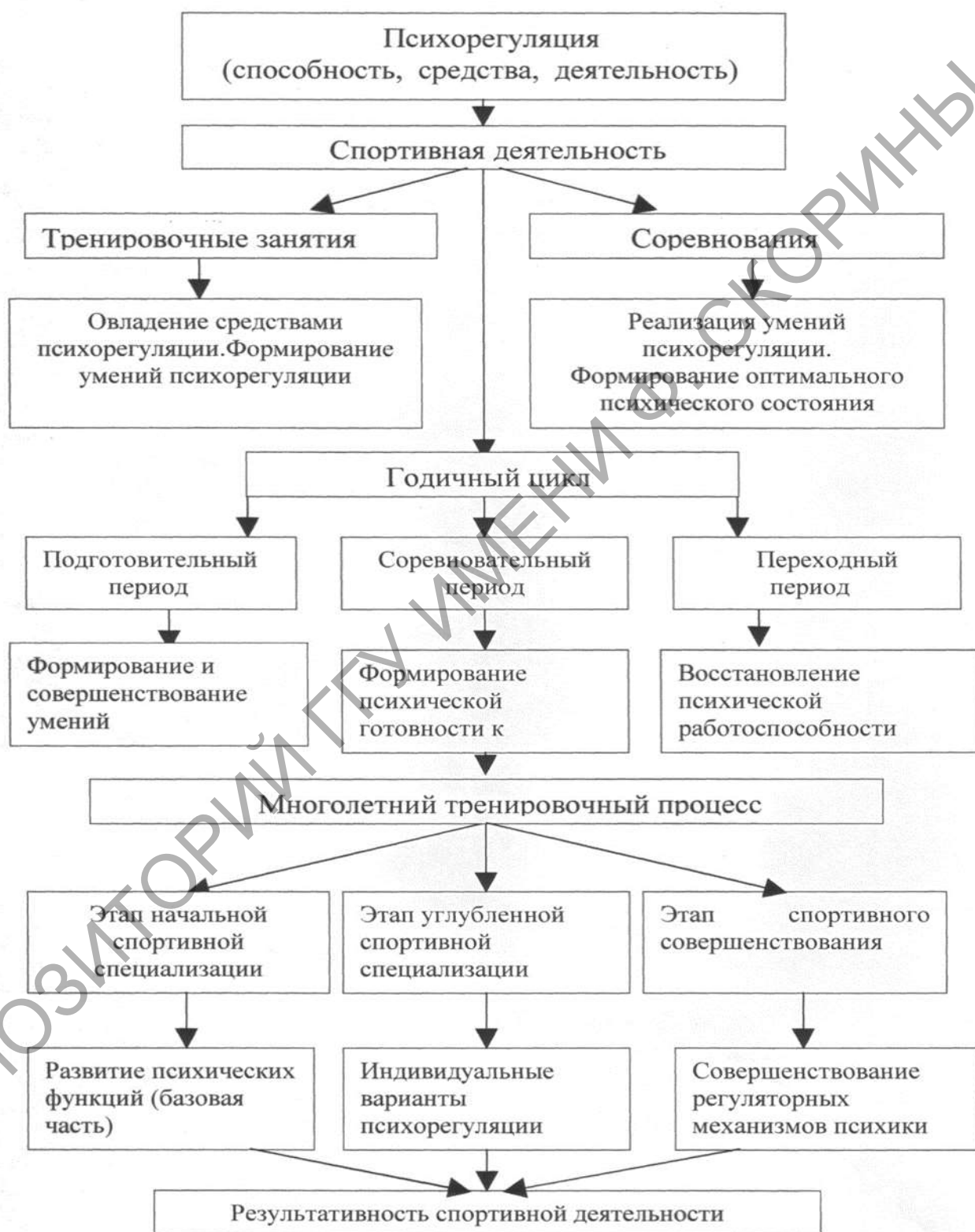


Рис. 2 Концептуальная модель психорегуляции в структуре многолетней тренировки

Выделяются два вида психорегуляции: саморегуляция и гетерорегуляция.

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

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

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

Для регуляции неблагоприятного предстартового состояния спортсмена используется ряд средств и методов.

1 Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны:

- отключение состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение;
- переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение книги, просмотр коллекций и т. п.);
- отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (лес, поле, море).

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

2 Использование расслабления мышц.

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

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

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

4 Использование массажа.

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

5 Снижение уровня притязаний.

Причиной излишней напряжённости спортсмена перед стартом может быть завышенная цель (уровень притязаний), которая реально не достижима на данном уровне его подготовленности. В этой связи достижение цели осложняется, появляется неуверенность, что сказывается отрицательно на деятельности спортсмена. Необходимо убедить спортсмена, что цель завышена и нужно привести её в соответствии с возможностями сбалансировать цель и возможности.

В работе со спортсменами высокой квалификации применяется, кроме перечисленных, и ряд других средств и методов. Использование перечисленных выше средств и методов вполне достаточно в работе с начинающими спортсменами.

Саморегуляция спортсменом своего предстартового состояния это сложный познавательный процесс с подключением регуляторных механизмов, отработанных и доведённых до совершенства в тренировочной и соревновательной деятельности. Схема саморегуляции спортсменом предстартового состояния представляется следующим образом (рис. 2). Для её практического использования на соревнованиях спортсмен должен знать и уметь следующее:

1) знать признаки своего оптимального предстартового состояния;

2) правильно оценить своё предстартовое состояние и сличить его со своим оптимальным состоянием;

3) выбрать из имеющегося арсенала наиболее рациональные (эффективные) приёмы саморегуляции;

4) создать у себя психическое состояние «боевой готовности».



Рис. 2 Схема регуляции спортсменом психического состояния перед стартом (по Б. А. Вяткину, 1974)

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

Гетерорегуляция — это воздействие на спортсмена со стороны (тренер, психолог, врач). Эффективность гетерорегуляции определяется опытом и авторитетом проводящего этот сеанс, с одной стороны и рядом личностных качеств спортсмена, с другой стороны. Гетероупущению наиболее подвержены лица с экстернальным локусом контроля и слабым типом нервной системы. Тренеру, психологу важно знать какой из видов

психической регуляции наиболее эффективен при работе с конкретным спортсменом.

Предотвращение неблагоприятных психических состояний

Приведём практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и в соревновательной деятельности.

Тревожность. Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

Фрустрация. Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если достигнуть его не удаётся, то для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворений спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония. Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации занимающихся;
- установление поэтапных целей, разбивая тренировочное задание на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Психическое пресыщение. Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонной и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения – правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности:

волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх. В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учёт степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Стресс. Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями; повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

Диагностика предстартового состояния спортсмена

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Зная состояние спортсмена, педагог может применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используется много различных методов. Приведём несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренеры и учителя физической культуры, выставляя различные команды для участия в соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Лекция 11 Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена

План

1. Задачи и содержание общей психологической подготовки.
2. Волевая подготовка – важнейший раздел общей психологической подготовки спортсменов.
3. Специальная психологическая подготовка.

Задачи и содержание общей психологической подготовки

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Спортсмен – человек, систематически занимающийся спортом, или человек, у которого спорт является профессиональным занятием.

Общая психологическая подготовка – развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Специальная психологическая подготовка – формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Воля – психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на **общую и специальную**. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой.

Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. Так, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам.

Для спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, характерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Однако

они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, отличают эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом аспекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании специфических психических возможностей.

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в любом виде спорта всегда обусловлена теми или иными мотивами, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мотивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные вознаграждения и др.

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое значение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любопытность, целеустремленность, патриотизм, честность, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному процессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирование и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощрений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера.

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обес-

печивающих успешность спортивной деятельности. Элементами системы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отношение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, отношение к спортивному режиму и т.п.

Примерный план психологической подготовки спортсменов к соревнованиям (по А. Ц. Пуни)

Раздел 1. Общая психологическая подготовка.

Цели: 1) психодиагностика, определяющая уровень подготовленности спортсменов к участию в соревнованиях;

2) развитие стремления к достижению наивысших спортивных результатов в условиях соревнования;

3) совершенствование качеств личности, важных для спортсмена;

4) формирование способности адаптироваться к условиям соревнований.

№	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения
1	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий
2	Морально-этическое воспитание	1) воспитание идейной направленности; 2) развитие способности произвольно управлять поведением в условиях соревнований	1) проведение бесед; 2) моделирование на тренировках соревновательных условий
3	Волевая подготовка	Преодоление конкретных пробелов в развитии волевых качеств у каждого спортсмена	
4	Подготовка к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера	Развитие 1) умения быстро овладеть собой в экстремальных условиях; 2) способностей трезво оценивать ситуацию и принимать рациональные решения	Теоретическое и практическое решение интеллектуальных задач по методике Е.Н. Гогунова
5	Диагностика интеллектуальных качеств	Диагностика 1) аналитико-синтетических качеств; 2) уровня развития наблюдательности	Тест «Логичность», тест Векслера, тест с кольцами Ландольдта
6	Совершенствование интеллектуальных качеств	Совершенствование 1) аналитико-синтетических умений; 2) наблюдательности	Разбор соревновательных ситуаций, логическое объяснение выполняемых действий, оценка и анализ выполнения другими спортсменами и

			собственного выполнения физических упражнений
7	Диагностика умения настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Диагностика 1) уровня знаний и умения использовать приемы контрольно-ориентировочной деятельности; 2) уровня знаний и умения использовать приемы идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) уровня знаний и умения определять момент готовности к выполнению упражнения; 4) индивидуальных особенностей длительности сосредоточения перед началом выполнения упражнения	Опрос на предмет знаний о способах самонастройки на выполнение соревновательного упражнения, приемах идеомоторной тренировки, практическое выполнение настраивания на выполнение упражнения; а) с определением спортсменом момента готовности; б) в различные промежутки времени, с последующей оценкой качества действий спортсмена
8	Совершенствование умений настраиваться на выполнение соревновательных упражнений	Совершенствование 1) приемов контрольно- ориентировочной деятельности; 2) приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения; 3) умения определять момент готовности к началу действия Закрепление индивидуальной длительности сосредоточения перед выполнением упражнения	Определение совместно со спортсменом контрольно-ориентировочных элементов деятельности, составление «модели соревновательного упражнения», практическое использование модели, отработка длительности сосредоточения, совершенствование «чувства готовности»

9	Диагностика умений саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Диагностика 1) умений осуществлять самоконтроль за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) умений проводить саморегуляцию	Оценка уровня тревожности по шкале Спилберга, опросник «Стресс-симптом-тест», опросник НПТ Т.А.Немчина, методика Ю.А.Цагарелли
10	Совершенствование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний	Совершенствование 1) самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности; 2) приемов произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания, мыслей, словесной саморегуляции	Беседы на тему «Внешние проявления эмоциональной напряженности», наблюдение за проявлениями напряженности у других спортсменов, спецкомплекс упражнений
11	Диагностика умений проводить аутогенную тренировку	Диагностика 1) знаний об аутогенной тренировке; 2) умений осуществлять аутогенную тренировку	Опрос о существенности, значении аутогенной тренировки, об отношении к аутогенной тренировке, об использовании ее на практике
12	Совершенствование умений проводить аутогенную тренировку	1) закрепление знаний об аутогенной тренировке; 2) совершенствование приемов аутогенной тренировки	Комплекс гетеротренинга
13	Диагностика умений организовывать сохранение и восстановление нервно-психической свежести	Диагностика 1) знаний о приемах сохранения и восстановления нервно-психической свежести; 2) умений практического использования этих знаний	Опрос о сущности, вариативности способов организации сохранения и восстановления нервно-психической свежести, тестирование по методике Ю.А.Цагарелли

14	Совершенствование способов сохранения и восстановления нервно-психической свежести	Совершенствование 1) приемов словесного самовоздействия; 2) приемов отвлечения и переключения; 3) специальных приемов аутогенной тренировки в сочетании с физическими упражнениями	Комплекс специальных упражнений, сеансы специального гетеротренинга
15	Общая диагностика уровня подготовленности	Диагностика 1) волевых качеств; 2) помехоустойчивости; 3) морально-этических качеств; 4) способности к произвольному управлению своим поведением в условиях аффекта	Комплекс исследовательских мероприятий

Раздел 2. Специальная психологическая подготовка (к конкретному соревнованию).

Цель: формирование состояния психической готовности к соревнованию.

№	Содержание подготовки	Задачи	Средства решения
1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования	Комплекс специальных мероприятий
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами и мыслями в соответствии с предлагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности; 2) специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) закрепление способов настроить участников перед выполнением соревновательных упражнений	Интеллектуальное, экспериментальное представление будущих действий (вариативное), идеомоторная подготовка. моделирование будущих условий соревнования, аутогенная тренировка, выполнение соревновательных упражнений с обязательным использованием настройки

3	Создание и сохранение оптимального возбуждения перед соревнованием и входе него	1) ограждение от всевозможного влияния, способного повысить меру значимости участия в соревновании; 2) определение наиболее приемлемых по условиям данного соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно- психической свежести; 3) определение целесообразных форм, времени и места секундирования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий
4	Восстановление психического состояния после соревнования	1) восстановление психического состояния после однократного (день соревнования) участия в соревновании; 2) восстановление психического состояния после соревнования	Комплекс специальных восстановительных мероприятий

Примечание: Приведенный примерный план может служить лишь основой для действий тренера на практике. Так как в разных видах спорта и применительно к каждому спортсмену общий план психологической подготовки к соревнованиям требует уточнения и конкретизации, важно, что план **специальной подготовки следует составлять к каждому конкретному соревнованию отдельно.**

В приведенном примере практически не говорится о сроках выполнения и средствах решения задач психологической подготовки, так как их нельзя обобщить (они зависят от планов и программ по другим видам подготовки спортсменов, календаря соревнований и других особенностей спортивной деятельности).

Волевая подготовка – важнейший раздел общей психологической подготовки спортсменов

Составной частью общей психологической подготовки является **волевая подготовка**. Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на систематическое преодоление все возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают для этого предпосылки как в тренировке, так и в соревнованиях, что способствует воспитанию волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы (Л. Матвеев, 1977).

1.Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех при этом возможен лишь в случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в

тренера и правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил.

2.Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3.Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике:

- соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания;
- соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания;
- соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

4.Последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спортивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессионально-спортивной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной

обществом, так и специфические требования к поведению спортсменов; строгое соблюдение правил соревнований, уважение к соперникам, судьям и зрителям, выполнение спортивных ритуалов и др. В связи с этим специфический оттенок приобретают и общие категории нравственности — ответственность, добро, зло, справедливость, спортивная честность, спортивный долг, спортивная честь, спортивное достоинство, взаимопомощь и др.

Однако есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность и организованность, постоянная забота о судьбе партнера и соперника, способность быстро принимать решение, выдержанность и тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность (умение намечать цели и определять пути их достижения).

Волевое действие по своей структуре состоит из цели, борьбы мотивов, выбора путей и средств ее достижения, принятия решения и практического осуществления. Действие реализуется в различных условиях, начиная от таких, когда достаточно принять решение (а действие после этого осуществляется как бы само собой), и заканчивая такими, в которых реализации волевого решения препятствует сильное противодействие. При этом возникает необходимость в специальных условиях для его преодоления и осуществления намеченной цели. Именно эти последние проявления воли типичны для большинства ситуаций, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности (Пилюян, 1984).

Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на требования к волевым качествам и особенности их проявления в соревновательной деятельности. А.И. Пуни (1984) установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и объединяющее всю структуру качество — целеустремленность.

Нагрузки современного спорта, высочайший уровень конкуренции в соревнованиях приводят к тому, что спортсмен подвергается значительному стрессу, имеющему различные психические проявления. Беспокойство, тревога, страх стимулируют физиологические изменения, снижающие уровень координационных способностей, излишне повышающие мышечное напряжение, способствующие развитию утомления, замедляющие восстановительные реакции, ухудшающие концентрацию внимания. В свою очередь эти изменения по прин-

ципу обратной связи влияют на внимание спортсмена, его чувства, мысли, оценки, увеличивая негативное влияние стресса, которое не ограничивается его действием на различные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности, оно проявляется в резко возрастающей вероятности спортивных травм (Kerr, Minden, 1988).

Под волей понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достижения сознательно поставленных целей при преодолении различных трудностей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные. Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте – целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своев-

ременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спортсмены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств, усовершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсменов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. В связи с этим заслуживают внимания классификация ведущих и дополнительных волевых качеств спортсмена, которую предложил Ф. Генон.

Воспитание волевых качеств спортсменов связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: использование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверхсоревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снарядов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) соперниками; проведение занятий в при-

сутствии судей, гостей, зрителей; создание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последовательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблюдение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Специальная психологическая подготовка.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию – создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях. Как утверждает А.Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию – целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему.

Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни) и их характеристика

– Трезвая уверенность в своих силах Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований

– Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели

– Оптимальный уровень эмоционального возбуждения Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований

– Высокая помехоустойчивость Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию

– Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

– сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида

спорта: в лыжных гонках – важно знать место проведения, в некоторых других случаях – основой является информация о соперниках и т.п.);

- определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

- формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

- вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

- саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

б) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. – все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала).

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью. Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах. Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата.

В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь. Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к опреде-

ленным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие ситуативное управление.

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

Первый этап Решается специальная задача – снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований...). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

Второй этап После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет:

как можно больше отвлечься от всего окружающего;

четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.;

воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

Третий этап В заключение спортсмену делаются следующие внушения:

он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме;

ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.;

ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху);

ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах.

Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие – мобилизирующие мероприятия. Есть

спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п. Т. о., ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Лекция 12 Непосредственная психологическая подготовка

План

1. Структура готовности спортсмена к соревнованию.
2. Содержание психологической подготовки спортсмена к соревнованию: анализ информации об условиях соревнования; оценка и самооценка состояния тренированности перед соревнованиями.
3. Моделирование условий будущего соревнования, соревновательных трудностей и упражнения в их преодолении.

Структура готовности спортсмена к соревнованию.

Психические явления делятся на 3 взаимосвязанные группы: психические процессы, психические особенности личности и психические состояния. Последние могут иметь различную длительность и интенсивность. В результате психологической подготовки у спортсмена возникает состояние психической готовности к участию в соревновании.

Оно характеризуется активизацией психических процессов, необходимой для соревновательной борьбы. В этом состоянии все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью.

В спортивной деятельности значение состояния психической готовности спортсмена к соревнованию огромно, оно становится одним из основных условий успеха.

А.Ц. Пуни, рассматривая состояние психической готовности спортсмена к соревнованию как целостное проявление личности, характеризует его такими чертами, как:

- 1) трезвая уверенность спортсмена в своих силах;
- 2) стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы;
- 3) оптимальная степень эмоционального возбуждения;
- 4) высокая помехоустойчивость;
- 5) способность произвольно управлять своим поведением (действиями, чувствами и др.) в спортивной борьбе.

По своей структуре *психическая готовность* — сложное состояние, в которое входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции. Познавательные процессы здесь рассматриваются как отражающие важнейшие стороны содержания и формы выполняемой деятельности, эмоциональные компоненты готовности — как усиливающие или ослабляющие активность спортсмена, волевые компоненты — как связанные с эффективным выполнением спортивных действий.

Состояние психической готовности спортсмена к соревнованию в командных видах спорта имеет ту особенность, что оно находится в прямой зависимости от общего состояния психической готовности команды как спортивного коллектива; с одной стороны, состояние психической готовности каждого из членов команды в значительной мере зависит от

общего состояния этой готовности у команды, с другой — последнее в значительной мере обуславливает указанное состояние каждого спортсмена, Эта связь сложная, подчиненная действиям закономерностей групповой психологии. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям — неотъемлемая составная часть состояния высокой тренированности, или спортивной формы.

Чтобы оттенить положительные стороны, характерные для состояния психической готовности спортсмена к соревнованию, следует остановиться и на некоторых отрицательных факторах, противоположных этому состоянию.

Г.М. Гагаева на основе исследования, проведенного среди футболистов, отметила следующие отрицательные переживания, имеющие место при отсутствии у спортсмена состояния готовности к соревнованию: чувство подавленности, сильное волнение, нервное перевозбуждение перед состязанием. При этом:

1) состояние подавленности возникает перед ответственными играми от завышенной оценки сил противника, под влиянием страха поражения;

2) состояние сильного возбуждения — от чрезмерной сосредоточенности на предстоящей игре и ее результате. Очень сильное возбуждение возникает и в тех случаях, когда спортсмену непрерывно напоминают о будущей игре и ее значении;

3) состояние демобилизации и самоуспокоения возникает в результате того, что спортсмен чрезмерно уверен в своей победе, вследствие чего снижается чувство его ответственности;

4) отсутствие активного стремления к спортивной борьбе бывает при плохой подготовке к соревнованию или при отсутствии действенных мотивов участия в соревновании.

Формирование состояния психической готовности – цель психологической подготовки спортсмена к соревнованию.

Формирование состояния психической готовности к соревнованию требует специальной организации психической деятельности спортсменов, проявляющейся в определенном соотношении эмоциональных, волевых и познавательных процессов. Это состояние характеризуется: оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, четким планом предстоящих тактических действий в соревновании, построенным с учетом сильных и слабых сторон в подготовленности конкретного противника, уверенностью в своих силах и возможностях партнеров, активным стремлением к победе в предстоящем соревновании, способностью управлять своими эмоциями в изменчивых условиях предсоревновательной ситуации. Необходимым условием состояния психической готовности спортсмена к соревнованию является определенная степень тренированности спортсмена, обеспечивающая высокий функциональный уровень протекания нервных и психических процессов.

Система психологической подготовки к соревнованию включает ряд задач, в процессе решения которых формируется психическая готовность

спортсмена к соревнованию. В примерном плане психологической подготовки к соревнованию, разработанном А.Ц. Пуни, эта система нашла в основном свое отражение.

Приведенный примерный план может служить лишь общим руководством к действию. Естественно, что в разных видах спорта и применительно к каждому спортсмену он требует уточнения и конкретизации

План психологической подготовки к конкретному соревнованию (по А. Ц. Пуни).

Разделы	Содержание подготовки	Частные задачи
1	Создание трезвой уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата	1) сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках; 2) уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями будущего соревнования; 3) определение и формулировка цели; 4) определение значимости соревнования, формирование мотивов участия в нем
2	Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнования	1) вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с широким использованием умственного эксперимента, идеомоторной подготовки, моделирования условий будущего соревнования; 2) специальная подготовка к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнования; 3) определение оптимального варианта вероятностной программы действий в соревновании; 4) закрепление способов настройки перед выполнением упражнений.
3	Создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости	1) ограждение от всякого рода «накачек» и влияний, повышающих меру значимости участия в соревновании; 2) определение особенно приемлемых по условиям данного

	перед соревнованием и в ходе его	соревнования способов регулирования неблагоприятных внутренних состояний, сохранения нервно-психической бодрости, времени и места использования этих способов; 3) определение целесообразных форм секундирования спортсмена, получение информации о его качествах, характерных сторонах эмоциональных состояний, особенностях психики во время соревнования.
--	----------------------------------	---

В систему психологической подготовки спортсмена к соревнованию входят следующие звенья:

- сбор информации об условиях соревнования;
- оценка и самооценка состояния тренированности спортсмена перед соревнованием;
- постановка цели и задач участия в соревновании;
- актуализация мотивов выступления в соревновании;
- программирование предстоящей (умственной) деятельности, эксперимент;
- формирование чувства уверенности спортсмена в реализации своих возможностей;
- формирование оптимального эмоционального состояния;
- актуализация готовности к максимальным волевым усилиям и умения проявлять их в условиях соревнования;
- владение приемами регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнования.

Все они не изолированы друг от друга, а тесно связаны; если одно из звеньев слабеет, то страдает вся система.

Содержание психологической подготовки спортсмена к соревнованию.

Анализ информации об условиях соревнования.

При подготовке к соревнованию спортсмену необходима информация об условиях соревнования, о сопернике, месте соревнования и зрителях. Знание своего противника дает возможность разрабатывать конкретные меры для подготовки к соревнованию; отсутствие же у спортсмена определенных сведений о нем становится причиной серьезного беспокойства. Обычно знание противника в основном ограничивается сведениями о его физических, технических и тактических качествах, а также данными его спортивной биографии последнего периода. Особенно важно иметь представление о психических качествах и особенностях противника, его волевых качествах,

характерных сторонах эмоциональных состояний, особенностях его психики во время соревнований.

Если сведения относительно физических, технических и тактических особенностей противника приобретаются сравнительно легко (спортивная биография, материалы прошедших соревнований, сообщения прессы и пр.), то узнать о психологических качествах противника очень трудно. Противник с психологической стороны проявляет себя в процессе своей деятельности — на тренировках и в особенности на соревнованиях. Наблюдения за различными проявлениями деятельности, а также анализ — основные пути психологического познания индивидуума.

Характеристика соперника с психологической точки зрения будет полной лишь в том случае, если сведения о нем собирались по определенной программе изучения, включающей такие вопросы, как:

- 1) волевые особенности; развитие отдельных волевых черт, их проявления;

- 2) эмоциональные особенности личности; сила, глубина и постоянство проявления эмоциональных состояний;

- 3) особенности характера и темперамента; черты характера; тип темперамента. В зависимости от того, каким видом спорта занимается соперник, важно также узнать, как у него проявляются отдельные психические процессы.

Однако следует помнить о том, что к сведениям, внесенным в спортивно-психологическую характеристику соперника, нельзя относиться как к чему-то неизменяемому, установленному раз и навсегда.

Одним из важных разделов психологической подготовки к конкретному соревнованию является психологическая адаптация к условиям предстоящего соревнования (не знакомая для данного спортсмена местность, метеорологические условия, пояс времени и др.). Особенно необходимо это для юных спортсменов, так как они более впечатлительны, любознательны и обладают еще меньшей способностью сосредоточивать внимание, чем спортсмены с большим стажем участия в крупных соревнованиях.

Освоиться с условиями предстоящих соревнований спортсмену помогает широкая информированность о месте состязаний, климатических особенностях страны, о зрителях и их отношении к данному виду спорта. В ряде стран реакции зрителей принимают такой характер, что с ними нельзя не считаться. Но не всегда спортсмен может получить достаточно полную информацию об условиях предстоящего соревнования. Поэтому так важна его психологическая подготовленность, придающая уверенность в своих силах, помогающая сохранять спокойствие и уравновешенность чувств в любых ситуациях.

Большое значение в процессе психологической подготовки к соревнованию имеет форма подачи информации. Одно и то же известие можно сообщить так, что оно вызовет положительное или отрицательное отношение к предстоящей спортивной борьбе, стенические или астенические чувства. Способ, форма информации об условиях предстоящего

соревнования — это серьезное и важное средство психологического воздействия на спортсмена.

Оценка и самооценка состояния тренированности перед соревнованиями.

При состоянии высокой тренированности (спортивной форме) спортсмен в процессе своей деятельности наилучшим образом проявляет физические, технические и тактические данные. Поэтому правильное определение степени тренированности имеет большое практическое значение: у недостаточно тренированного или перетренированного спортсмена меньше шансов добиться успеха на соревнованиях.

В спортивной практике существует ряд объективных методов оценки состояния тренированности спортсмена. Оценка тренированности, какой бы объективной она ни была, не может быть полной, если она не опирается также на самооценку (например, по всем объективным данным спортсмен кажется хорошо тренированным, но он сам субъективно чувствует, что еще не достиг состояния спортивной формы, и это мешает ему успешно выступать в соревновании).

Психологические признаки спортивной формы многообразны и относятся к различным областям психической жизни.

Специальные исследования (П.А. Рудик, Г.М. Гагаева, О.А. Черникова) показали, что ***состояние высокой тренированности характеризуется следующими признаками:***

1) чрезвычайной быстротой протекания психических процессов (повышается быстрота восприятий, ориентировки в окружающей среде, принятия решений);

2) расширенным объемом внимания: увеличивается возможность распределения внимания, а также его концентрации, т. е. способность быстро переключать внимание с одного объекта на другой;

3) способностью спортсмена осуществлять полный контроль над своими действиями и наиболее совершенно управлять ими;

4) уверенностью в своих силах;

5) волей к победе, целеустремленностью, что содействует максимальному проявлению волевых усилий на соревнованиях и в процессе тренировки; е) высоким уровнем развития специализированных восприятий («чувства воды» у пловца, «чувства снега» у лыжника и т. д.);

6) наличием эмоционального состояния, по своему характеру и интенсивности адекватного предстоящему соревнованию; большинство обследованных спортсменов на вопрос, как они определяют, находятся ли в спортивной форме или нет, говорили о моментах, относящихся к эмоционально-волевым процессам: «настроение бывает хорошее, чувствую себя как-то легко, как будто все время мяч подчиняется мне, хочется много тренироваться»; «чувствую себя бодрым и жизнерадостным, мысль о предстоящих соревнованиях не гнетет меня»;

7) помехоустойчивостью, способностью спортсмена легко противостоять всевозможным факторам, мешающим четкому выполнению спортивных действий, не отвлекаться на посторонние раздражители.

Спортсмен, находящийся в спортивной форме, тренируется с удовольствием, несмотря на большую физическую нагрузку; он неохотно прекращает тренировку, когда истекает время. Мысль об участии в предстоящем соревновании, как правило, не вызывает у него тревожных чувств; в своем воображении он даже рисует картину предстоящей победы и, что самое главное, верит в успех и испытывает стремление достичь его. Совершенно иное дело, когда спортсмен не достиг спортивной формы. У такого спортсмена наблюдается излишняя нервная напряженность при выполнении упражнений, равнодушие к тренировкам, от которых он не получает удовольствия, плохое самочувствие, усталость. В подобном состоянии спортсмен тяжело переживает необходимость участвовать в предстоящем соревновании. Он неспокоен. Подобное состояние спортсмен испытывает и тогда, когда перетренирован. Если спортсмен не достиг спортивной формы, у него чаще и глубже проявляются неблагоприятные формы предстартового состояния.

Постановка цели и задач участия в соревнованиях.

Спортсмен или команда, участвующие в соревновании, должны иметь определенную цель и конкретные, ясные и понятные задачи. Характер задач соревнования и отношение к ним спортсмена в значительной мере обуславливают своеобразие и силу его эмоциональных переживаний. Поэтому спортсмену надо раскрыть важность и сущность задачи, поставленной перед ним, то значение, которое имеет ее осуществление для команды. Цель соревнования должна превратиться для спортсмена в его убеждение. Она тесно связана не только с эмоциональными, но и с волевыми переживаниями спортсмена. Как показывают результаты экспериментального исследования, отношение спортсмена к участию в соревновании находится в прямой связи с соревновательными установками, которые бывают двух типов:

1. Установка непременного выполнения намеченной задачи (при такой установке задача осуществлялась в проведенном эксперименте в 84% случаев) мобилизует спортсмена на преодоление трудностей, на борьбу за успех независимо от обстоятельств. В деле преодоления трудностей важно акцентировать социальное значение поставленной задачи.

2. Установка осуществить задачу в зависимости от обстоятельств (при такой установке задача выполнялась в 31% случаев) способствует демобилизационному состоянию, когда завоевание успеха связывается с обстоятельствами.

Цели и задачи участия в соревновании перед спортсменом ставит тренер. При этом он должен обратить внимание и на то обстоятельство, как спортсмен воспринимает их, каково его отношение к ним.

Очень важно не только знать, как воспринимает и оценивает спортсмен цель и задачу соревнования, но и воспитывать у него способность самостоятельно разрабатывать, конкретизировать и углублять цели и задачи участия в соревновании.

Задачи предстоящего соревнования, поставленные перед спортсменом, всегда должны быть реальными. К неосуществимым задачам спортсмен относится с недоверием: их решение теряет обязательный характер, вследствие чего одно из звеньев процесса укрепления воли слабеет, что не может не отразиться на всей системе психологической подготовки спортсмена. Каждая задача, каждое решение должны исходить из максимальных возможностей спортсмена, но не превышать их. Однако это не значит, что перед соревнованием тренеру нельзя давать установки на победу, если нет реальных шансов на нее. Установка на победу — основное условие выступления, без которого зачастую оно теряет значение спортивной борьбы. При всем этом установка никогда не должна лишаться своей реальной почвы и психологической гибкости. Понятная, убедительная цель, четко сформулированная, ясная задача соревнования вызывают состояние мобилизации оптимальных возможностей спортсмена.

Моделирование условий будущего соревнования, соревновательных трудностей и упражнения в их преодолении.

В программировании предстоящей деятельности большое значение придается ее моделированию. Так, ***М. Ванек рассматривает моделированную тренировку как важное средство при адаптации к предстоящему соревнованию и предлагает 3 степени моделирования:***

- на уровне физических нагрузок, которые без подходящей подготовки действуют на психику спортсмена, утомляя его;
- на уровне нагрузок технико-тактических;
- на уровне психических нагрузок (зрители, избыток или недостаток информации и т. д.).

Отдельные разновидности моделированной тренировки широко применяются в спортивной практике. Примером этого могут быть открытые тренировки, проводимые в присутствии зрителей, и др. Большое значение придается также моделированию соревновательной обстановки, в особенности в тех случаях, когда модель приближается к вероятной ситуации предстоящего соревнования. Такое моделирование очень помогает программированию предстоящей деятельности.

«Моделирование» соревновательной обстановки — одно из важнейших средств ранней психологической подготовки к состязаниям. Для «моделирования» сначала тренер детально анализирует условия предстоящего соревнования, особенности противников, внешней среды (погоды, реакций зрителей, места проведения состязаний и т. д.).

Затем в ходе тренировки создаются соответствующие «модели», которые должны быть аналогичны соревновательной обстановке, манере

соревнования с различными противниками и т. д. Благодаря такому «моделированию» нервная система спортсмена, его психические функции «адаптируются» к соревновательным условиям и возможным трудностям.

Например, с целью «моделирования» соревновательной обстановки у боксеров применяются интенсивные специально-подготовительные упражнения и упражнения со снарядами в «рваном» темпе, с неожиданными ускорениями и рывками, тренировочные бои в начале занятий после разминки боевого характера, тренировки типа «боевой практики» в часы, соответствующие времени предстоящих состязаний в течение нескольких дней подряд. В вольных боях рекомендуется проводить частую смену партнеров (через 1—1,5 мин.), вводить неравноценные условия, когда один боец пользуется всеми средствами техники на всех дистанциях, а его партнер ограничен определенным минимумом (например, боксирует лишь одной рукой, наносит удары только на дальней дистанции, ведет бой лишь на отходах и т. д.) или одному из боксеров предлагается ускорять темп в конце раунда, нанося удары только по перчаткам противника. С этой же целью проводятся бои с оценкой результатов судьями и «зрителями», которые намеренно создают своим поведением «соревновательный» ажиотаж, устраивается необъективное судейство на ринге, когда рефери постоянно «придирается» к одному из боксеров и делает ему замечания; проводятся боевые «пульки» — условные или вольные бои — по одному раунду с выбыванием проигравших и розыгрышем финала, для тренировочных боев боксеру подбирают партнеров разной манеры ведения боя, с которыми он может встретиться в состязаниях и т. д. Все эти упражнения тренер использует в те дни недельного цикла тренировок, в которых применяются специальные и специально-подготовительные упражнения.

Устойчивость навыков обеспечивается путем взаимодействия технической и специально психической подготовки. С началом стабилизации навыка необходимо исключать приемы, облегчающие выполнение упражнений, и вводить отдельные трудности, усложняющие задачи управления движениями. С приближением соревнований нужно моделировать в тренировке соревновательные ситуации, отличающиеся высокой психической напряженностью, что способствует повышению степени надежности навыков, используя при этом методы контроля и коррекции возникающих ошибок, а также методы специальной психической подготовки, мобилизующие спортсмена на преодоление трудностей.

Систематическое участие в тренировочных соревнованиях в качестве фактора закрепления и совершенствования новых форм спортивной техники целесообразно использовать после обеспечения первоначальной стабилизации сформированных навыков.

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов тренировки. Этапы технической подготовки должны соответствовать общей структуре. В каждом большом цикле у

прогрессирующего спортсмена можно выделить *три этапа технической подготовки*:

1-й этап совпадает с первой половиной подготовительного периода больших тренировочных циклов, когда вся подготовка спортсмена подчинена необходимости становления спортивной формы. Это этап создания модели новой техники соревновательных движений и формирования их общей координационной основы;

2-й этап. На этом этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий как компонентов спортивной формы. Он охватывает значительную часть второй половины подготовительного периода больших тренировочных циклов;

3-й этап. Техническая подготовка строится в рамках непосредственной предсоревновательной подготовки и направлена на совершенствование приобретенных навыков, моделирование соревновательных программ, увеличение диапазона их целесообразной вариативности и степени надежности применительно к условиям основных соревнований. Этот этап начинается с завершающей части подготовительного периода и распространяется на соревновательный период.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и установление причин возникновения в значительной мере обуславливает эффективность процесса технического совершенствования.

Одним из важнейших методических условий совершенствования технического мастерства являются взаимосвязь и взаимозависимость структуры движений и уровня развития физических качеств. Соответствие уровня физической подготовленности спортсмена уровню владения его спортивной техникой — важнейшее положение методики технической подготовки в спорте.

На эффективность спортивно-технической подготовки влияют уровень предварительной подготовленности, индивидуальные особенности, особенности избранного вида спорта, общая структура тренировочного цикла и другие факторы.

Техническую подготовку нельзя рассматривать изолированно, она является составляющей единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Тестовые задания:

1. Выберите правильное определение.

Непосредственная психологическая подготовка- это...

а) активизация психических процессов, необходимая для соревновательной борьбы, когда все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью;

б) активизация настроенности и мобилизованности спортсмена на достижение наивысших достижений в соревновании;

в) процесс, во время которого спортсмен овладевает специальными двигательными навыками и приемами действий, свойственными данному виду спорта, и совершенствуется в выполнении этих приемов;

г) комплексный процесс, протекающий в тесной связи с физической, технической и тактической подготовкой к конкретному соревнованию.

2. Состояние психической готовности к участию в соревновании характеризуется ...

а) активизацией психических процессов, необходимой для соревновательной борьбы;

б) стремлением в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы;

в) способностью произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе;

г) все варианты ответов верны.

3. У спортсмена возникает состояние психической готовности к участию в соревновании в результате ...

а) психологической подготовки;

б) проведения моделированной тренировки;

в) технической подготовке;

г) программирования предстоящей спортивной деятельности.

4. Что из нижеперечисленного не входит в систему психологической подготовки спортсмена к соревнованию?

- а) сбор информации об условиях соревнования;
- б) **систематическое участие в тренировочных соревнованиях;**
- в) оценка и самооценка состояния тренированности спортсмена перед соревнованием;
- г) программирование предстоящей (умственной) деятельности.

5. Выберите правильное определение.

Психическая готовность – это ...

- а) активизация настроенности и мобилизованности спортсмена на достижение наивысших достижений в соревновании;
- б) процесс, во время которого спортсмен овладевает специальными двигательными навыками и приемами действий, свойственными данному виду спорта, и совершенствуется в выполнении этих приемов;
- в) комплексный процесс, протекающий в тесной связи с физической, технической и тактической подготовкой к конкретному соревнованию;
- г) **сложное состояние, в которое входят высокоразвитые познавательные, эмоциональные и волевые функции.**

6. Какие из ниже перечисленных признаков характеризуют состояние высокой тренированности?

- а) чрезвычайная быстрота протекания психических процессов;
- б) расширенный объем внимания;
- в) способность спортсмена осуществлять полный контроль над своими действиями и наиболее совершенно управлять ими;
- г) **все ответы верны.**

7. К типам соревновательных установок спортсмена к участию в соревновании относят:

- а) **установка непременно выполнения намеченной задачи;**
- б) **установка осуществить задачу в зависимости от обстоятельств;**
- в) установка самостоятельно разрабатывать и конкретизировать задачу участия в соревновании;
- г) все ответы верны.

8. Установка непременно выполнения намеченной задачи ...

- а) способствует демобилизационному состоянию;
- б) обуславливает своеобразие и силу эмоциональных переживаний спортсмена;
- в) **мобилизует спортсмена на преодоление трудностей, на борьбу за успех независимо от обстоятельств.**
- г) все ответы верны.

9. Цели и задачи участия в соревновании перед спортсменом ставит:

- а) сам спортсмен;
- б) *тренер;*
- в) коллектив;
- г) все ответы верны.

10. Какие средства и мотивы стимулирования волевых усилий выделяет Л.В. Юрасов?

- а) самоободрение;
- б) самообязательство и самоконтроль;
- в) воздействия тренера и коллектива;
- г) *все ответы верны.*

11. В каких направлениях может идти программирование предстоящей соревновательной деятельности?

- а) по линии технической подготовки;
- б) *по линии идеомоторной подготовки;*
- в) *по линии моделированной подготовки.*
- г) все ответы верны.

12. Какие степени моделирования предлагает М. Ванек?

- а) на уровне физических нагрузок;
- б) на уровне нагрузок технико-тактических;
- в) на уровне психических нагрузок;
- г) *все ответы верны.*

13. Выберите правильное определение.

Техническая подготовка – это ...

- а) активизация психических процессов, необходимая для соревновательной борьбы, когда все эмоционально-волевые и познавательные процессы протекают у спортсмена с оптимальной в данных условиях интенсивностью;
- б) активизация настроенности и мобилизованности спортсмена на достижение наивысших достижений в соревновании;
- в) *процесс, во время которого спортсмен овладевает специальными двигательными навыками и приемами действий, свойственными данному виду спорта, и совершенствуется в выполнении этих приемов;*
- г) комплексный процесс, протекающий в тесной связи с физической, технической и тактической подготовкой к конкретному соревнованию.

14. Сколько этапов технической подготовки выделяют у прогрессирующего спортсмена?

- а) 3;
- б) 4;

- в) 5;
- г) 6.

15. Что влияет на эффективность спортивно-технической подготовки?

- а) уровень предварительной подготовленности;
- б) индивидуальные особенности и особенности избранного вида спорта;
- в) общая структура тренировочного цикла;
- г) *все ответы верны.*

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Лекция 13 Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

План

1. Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям и умения проявлять их в условиях соревнования.
2. Применение приемов регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований.
3. Диагностика состояний психической подготовленности спортсмена к соревнованию.
4. Задачи и содержание непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия. Этапы непосредственной подготовки.

Актуализация мотивов выступления в соревновании.

Ошибки и недостатки, допущенные при воспитании волевых качеств спортсмена, могут стать причиной того, что во время соревнования он не может мобилизовать не только необходимые волевые усилия, но и проявить их в той мере, в какой это делалось в процессе тренировки. Такого спортсмена, например, у боксеров называют «тренировочным боксером» (хорошо проявляет себя на тренировках и очень плохо выступает во время соревнований).

Актуализация максимальных волевых усилий спортсмена во время соревнований тесно связана с воспитанием у него правильных мотивов, которые бы стимулировали максимальное проявление волевых усилий. Такой воздействующей силой обладают мотивы, органически связанные с интенсивными эмоциональными переживаниями. Роль эмоций в волевой деятельности спортсмена велика и проявляется она следующим образом: эмоциональное отношение спортсмена к своей деятельности воздействует на выбор решений (например, чувство коллективизма), стимулирует поведение (например, чувство спортивной чести), влияет на качество исполнения упражнения (например, состояние уверенности), повышает работоспособность и т. д.

Л.В. Юрасов выделяет следующие средства и методы стимулирования волевых усилий:

1. Самоободрение, самообязательство и самоконтроль. Их рекомендуется использовать во время разминки, когда с их помощью легко формируются положительные эмоции. Воспитать самообладание можно посредством воображения, воспоминания, словесного подкрепления, самоприказов и т. п. Самообязательство (спортсмен берет на себя выполнение какого-либо действия в присутствии других людей) - эффективное средство стимулирования волевых усилий. Самоконтроль - это систематическая проверка и оценка своих действий в повседневной тренировке, психологической подготовке к соревнованию.

2. Воздействия тренера и коллектива - поощрение и одобрение, возбуждение чувства собственного достоинства и спортивной чести, требование, взыскание, доброжелательная критика и пр. Поощрение надо

применять даже в тех случаях, когда спортсмен, проявив большие волевые усилия, не достиг результата. Процесс воспитания волевых качеств нельзя считать завершенным, если спортсмен не готов к максимальным волевым усилиям и не может проявлять их в условиях соревнования. Формированию этой готовности могут помешать такие качества, как высокомерие и безответственность. Когда спортсмен уверен в легкой победе, у него отсутствует серьезное отношение к соревнованию. Состояние готовности к максимальным волевым усилиям формируется только при систематической и постоянной направленности на ее воспитание, его нельзя вызвать по внезапному желанию.

Вероятное программирование предстоящей деятельности.

Программирование предстоящей спортивной деятельности проводится в форме активизации необходимых в данном действии двигательных представлений, подчиняющихся законам идеомоторики.

Результаты исследований показывают, что большинство высококвалифицированных спортсменов перед игрой продумывают предстоящие игровые действия. Подобное программирование предстоящей деятельности футболистов дает им возможность с первых же минут игры показать активность, целеустремленность и уверенность. Как показывают результаты исследования В.И. Силина, перед соревнованием 80% гимнастов применяли идеомоторную подготовку, которая заключалась в том, что они: 1) детально продумывали всю комбинацию упражнения (20% опрошенных); эта форма идеомоторики самая эффективная, начинается она большей частью задолго до вызова гимнаста к снаряду; 2) продумывали всю комбинацию упражнения без технических подробностей (20%); 3) заостряли внимание только на узловых моментах упражнения (30%); 4) осмысливали лишь начало комбинации (10%).

О.А. Черникова дает следующее описание процесса идеомоторики у прыгунов с шестом: «Перед стартом спортсмен мысленно воспроизводит предстоящее действие, опираясь на мышечно-двигательные образы, сформировавшиеся в процессе тренировки и предшествующего соревновательного опыта. Приемы идеомоторного воспроизведения технического выполнения прыжка различны у разных спортсменов. Так, одни, стоя на старте, смотрят на планку и мысленно совершают разбег в присущем для себя ритме и темпе, затем продумывают толчок и прыжок. Другие совершают при этом движения, которые носят имитирующий характер, хотя они выполняются не полностью, а как бы в свернутой форме.

У мастеров спорта эти представления могут достигать большой четкости и полноты и воспроизводить необходимые движения во всех важнейших деталях пространственных, временных и силовых параметров движений. Но это не всегда удается на старте, особенно, когда спортсмен волнуется. Труднее это удастся в 1-й попытке».

Программирование предстоящей деятельности перед соревнованием следует оценивать с различных точек зрения:

1) как умственный эксперимент для проверки техники и тактики выполнения предстоящего действия, результаты которого должны внушить уверенность в удачном выполнении действия;

2) как восстановление динамического стереотипа действия путем повторения «урока» в уме, которое способствует его выполнению;

3) как сосредоточение внимания на самом процессе действия, что позволяет полностью изолироваться от других внешних факторов и освободиться от нежелательных мыслей путем отвлечения внимания от них.

Ряд исследований раскрывает педагогические и физиологические основы программирования предстоящей деятельности. Исследования В.И. Секуна показали, что однократное двигательное представление при сложных гимнастических комбинациях более продуктивно, чем многократное.

Программирование предстоящей деятельности может идти в двух направлениях:

1) по линии идеомоторной подготовки;

2) по линии моделированной подготовки.

Применение приемов регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований.

Способы регуляции предстартовых состояний

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

Психическая саморегуляция. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Оно использовалось человеком еще несколько тысяч лет назад в системе йога. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ

психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Умение расслабляться (и не только мышечно, но и психически), выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса обнаружило и ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства. В активизирующих формулах психорегулирующей тренировки (ПРТ) есть, кстати, специальная формула, направленная на снятие «чувства тяжести».[6]

Эффект действия ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции. Л. Д. Гиссен одним из первых стал использовать аутогенную тренировку для ускорения восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок.

«Однажды, – рассказывал он мне, – я проводил сеанс такой тренировки на одном гребце. Вдруг в середине сеанса спортсмен вскочил с кресла и в сильно возбужденном состоянии набросился на меня с руганью: „Ты что со мной делаешь?! Я пришел сюда для того, чтобы отдохнуть, успокоиться, а ты меня еще больше возбуждаешь!“ – Что с ним случилось, до сих пор не пойму», – говорил Гиссен. Объяснение этой неадекватной реакции спортсмена я получил, пронаблюдав влияние аутогенной тренировки на девушек сборной команды России по художественной гимнастике. Измерив у них перед сеансом баланс между возбуждением и торможением, я обнаружил у двух девушек наличие ультрапарадоксальной парабипотической стадии. И именно эти две гимнастки заявили после сеанса, что сегодня на сеансе они не достигли комфортного состояния, а, наоборот, замерзли. Отсюда следует: прежде чем воздействовать на спортсмена с помощью психорегулирующего сеанса, нужно узнать, в каком состоянии он пришел – нормальном или парабипотическом. Иначе можно получить у него реакцию, обратную ожидаемой.

Важно учитывать, что формулы успокаивающей части ПРТ на первых порах приводят не к успокоению, а к возбуждению. Лишь в конце второй-третьей недели занятий достигается успокаивающий эффект.

ПРТ сложна для юных спортсменов. Упрощенным вариантом ее является психомышечная тренировка – ПМТ. Была создана методика с более

простыми формулами словесного внушения, понятными детям. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами из методов Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Она требует меньшего времени для овладения, а эффективность ее не меньшая, поэтому ею предпочитают пользоваться и взрослые спортсмены.

Известны случаи, когда спортсмены, использовавшие приемы расслабления, могли засыпать на короткое время даже между забегами на соревнованиях.

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет регуляции мимической мускулатуры лица. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны.

Отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п.

Переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело, на чтение увлекательной книги, просмотр фильма, спектакля и т. п.

Отвлечение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т. п.).

Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей.

Интересно в связи с этим высказывание известной польской бегуньи Ирены Киршенштейн (Шевиньской) о своем состоянии на старте и его регуляции: «Сейчас в спортивном мире весьма модной стала психологическая обработка, с помощью которой пытаются отвлечь спортсменов от мыслей о предстоящем старте, успокоить их. Я в это не верю. Для меня лучше всего заняться чем-нибудь, самой заставить себя забыть о том, что мне предстоит» (Советский спорт. 1972. 17 декабря).

Во многих случаях эффективнее не отвлекать внимание спортсмена от предстоящей деятельности, а переключить его внимание (сознание) от мучительных раздумий на деловую сторону работы, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, проверку и опробование спортивных снарядов, мысленное повторение упражнения.

Снятие психического напряжения путем разрядки. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны:

одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться разминка. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении – успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Ю. Г. Коджаспиров предлагает оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью музыкального воздействия (см.: Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. 1975. № 3). Он выделяет три вида музыки в зависимости от ее функционального предназначения: отвлекающая, расслабляющая и мобилизующая. Задача отвлекающей музыки состоит в переключении внимания спортсмена с тяжелых и тревожных предстартовых переживаний на приятные и нейтральные мысли. При подборе музыкального материала предварительно определяются музыкальные вкусы данного спортсмена. Задача расслабляющей музыки заключается в дальнейшем понижении тревожности с помощью музыкальной стимуляции мышечного расслабления. Используется лирическая музыка с нежной, как бы льющейся мелодией, способствующей непроизвольному расслаблению нервно-мышечной системы. Звучание музыки должно быть негромким, без резких перепадов громкости звука. Можно использовать природные звуки – шелест листвы деревьев, пение птиц, плеск морских волн и т. п. Сеанс длится 20 минут, после чего делается часовой перерыв. Затем наступает третий этап с использованием мобилизующей музыки. Ее задачей является повышение соревновательной готовности спортсмена. Эта музыка помогает спортсмену приобрести уверенность в себе. Продолжительность сеанса 20–25 минут. По характеру эта музыка – бодрые марши, спортивные или военные песни.

Использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. По данным А. А. Виру, на первенстве СССР по баскетболу количество удачных штрафных

бросков после выполнения 1–2 глубоких выдохов достигала 68 % (против 54 % без использования этого приема) (см.: О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов // Проблемы психологии спорта. М., 1962).

В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания. При выполнении первого упражнения вдох выполняется через нос. Вначале при расслабленных и слегка опущенных плечах наполняются воздухом нижние отделы легких, живот при этом все более и более выпячивается. Затем вдохом последовательно поднимаются грудная клетка, плечи и ключицы. Полный выдох выполняется в той же последовательности: постепенно втягивается живот, опускается грудная клетка, плечи и ключицы (см.: Горбунов Г. Д. Учитесь управлять собой! Л., 1976).

Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определенном ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за тоже число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрастать до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрастать и задержка дыхания.

Третье упражнение отличается от второго только условиями выдоха: толчками через плотно сжатые губы.

Злоупотреблять этими упражнениями не следует. Положительный эффект возрастает по мере упражняемости, а на первых этапах он может быть незначительным.

До сих пор речь шла о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Однако эта регуляция может осуществлять спортсменом совместно с тренером и заблаговременно. Этому будут способствовать следующие методы.

Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения.

Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их

достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.

Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена, то есть его веры даже в те доводы, которые высказываются тренером в неаргументированной форме. В этом случае спортсмен ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на то лицо, которое дает указания или советы.

При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков.

Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу.

После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам.

Моделирование соревновательных условий. Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию. Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков якобы команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера, и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл.

Диагностика состояний психической подготовленности спортсмена к соревнованию.

Психическую готовность к соревнованию следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание и в тоже время как проявление активности во внешних действиях и поведении. Все психические состояния имеют временный характер, однако длительность их может колебаться в очень значительных пределах (от секунд до многих дней)

Физиологической основой психических состояний является "определенный функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга"(Н.А.Костенецкая,В.П.Мясницев) зависящий от деятельного или

покойного состояния коры, от различных фазовых ее состояний, особенно связанных с решением трудных задач и т.д.

Функциональный уровень коры, а, следовательно, и психические состояния всегда детерминированы влиянием внешней среды, в которой живет и действует человек, и взаимодействующей с ней внутренней средой организма человека.

Психическое состояние при многократном их возникновении могут приобретать устойчивый характер и возобновляются при повторении тех же или сходных условий жизни и деятельности, а также изменениях внутренней среды организма, которыми они первично были вызваны.

Однако изменение этих условий, особенно резкое или внезапное, может привести к столь же резкой смене психических состояний.

Опираясь на данные общей психологии и используя результаты многочисленных исследований предстартовых состояний, волевой подготовки к соревнованиям профессор А.Ц. Пуни так сформулировал понимание состояния психической готовности к соревнованию: "Оно представляет собой сложные, целостные, проявления личности, характеризующиеся трезвой уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением активно бороться до конца за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью помехоустойчивости по отношению к различным неблагоприятным действующим внешним и внутренним влияниям, способность произвольно управлять своими действиями, мыслям, чувствами, всем поведением, адекватно возникающим и бесконечно изменчивым ситуациям спортивной борьбы, и все это-в условиях высшей степени напряженной, аффектирующей атмосфере соревнований.

Если проанализировать эту лаконичную характеристику, то можно обнаружить, что целостное проявление личности отличаются прежде всего разнообразием выражения, которое зависит от типологических характеристик спортсмена. Если несколько детализировать комплекс признаков составляющих описанный выше синдром состояния психической готовности к соревнованию, то можно сказать что в него входят:

- все волевые качества при ведущей роли:

- а) целеустремленности

- б) выдержки

- в) самообладания

- г) самостоятельности:

- критичности и гибкости ума

- наблюдательности

- стенические эмоции при оптимальном уровне их выраженности

- полная сосредоточенность, и устойчивость внимания на процессе деятельности

- способность целесообразно регулировать свои чувства, мысли, действия и все поведение на протяжении периода соревнований.

Как и всякое психическое состояние, состояние готовности к соревнованию имеет сложную внутреннюю картинку. Это целая гамма

переживаний. Спортсмен находится в состоянии ожидания предстоящего соревнования, перепетий спортивной борьбы, встречи со своими партнерами и противниками, готовится к вступлению в борьбу, предугадывает ее течение и возможные результаты (этапные и конечные). В то же время эти переживания характеризуются внешними проявлениями (поведение, действие) по которым, кстати говоря, можно объективно судить о психическом состоянии и ее динамике у спортсмена.

Состояние психической готовности к соревнованию имеет, конечно, весьма сложную физиологическую основу, и как всякое психическое состояние является временным, т.е. характеризуется той или иной длительностью.

Состояние психической готовности возникает не спонтанно. Есть общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях. Оно вызывается и закрепляется всем ходом воспитания и обучения спортсменов в процессе тренировки. Это стремление еще специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию, т.к. известно, что участие в любом соревновании для любого спортсмена, есть столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимости условий соревнований с неповторимой индивидуальностью спортсмена.

Диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важнейших современных проблем психологии спорт. Эта проблема находится в самой начальной стадии разработки.

При диагностике состояния психической готовности к соревнованию следует ориентироваться на признаки, входящие в синдром этого состояния, и следовательно использовать определенный комплекс диагностических методов. В такой комплекс следует включить:

1) пробы которые могут быть использованы без учета специфики каждого вида спорта.

2) пробы специальные, т.е. отражающие специфику бокса.

Диагностика этого состояния связана с соблюдением ряда условий, во-первых, необходимо чтобы диагностические пробы стали привычными для спортсмена, чтобы был устранен элемент новизны и влияния факторов упражняемости; во-вторых, показатели характеризующие каждый признак, должны быть типизированы, и в тоже время персонализированы.

В существующей практике диагностики состояния психической готовности к соревнованию используются следующие методы.

Для определения трезвой уверенности в своих силах: ассоциативный эксперимент (Л.П. Радченко), тесты для установления уровня притязаний и самооценки (Е.Генова, Л.П.Радченко), теппинг тест с установкой на максимальный темп (Ю.Я.Кисилев). Для исследования уровня эмоционального возбуждения:

1) треморометрия (Ю.Я.Кисилев)

2) реакция на время (В.Н.Петрович)

3) теппинг- тест в модификации-“спокойно”, ”быстро”, “максимально быстро”(Ю.Я.Кисилев)

Для определения помехоустойчивости: тесты Бурдени –Анфимовича в различных модификациях с усложнениями, с введением эмоционально возбуждающих или неожиданных внешних помех. (Е.Герон, Г.Д.Горбунов)

Для выяснения возможности произвольной регуляции двигательных действий: теппинг тест с установками “максимально быстро-вдвое медленнее”, “спокойно-вдвое быстрее”, или “медленно”(Ю.Я.Кисилев),этот же тест в следующей модификации “ в удобном темпе-замедленно” , “в удобном темпе-максимально быстро”, “в удобном темпе”.

Целесообразно уточнить, что если в определении и анализе психической готовности к соревнованию, в диагностике пробелов в этом состоянии, в выяснении их этиологии, основная роль в совместных усилиях тренера и психолога принадлежит психологу, то когда речь идет о путях и средствах психологической подготовки к соревнованию ,о путях и средствах преодоления пробелов в психической подготовленности спортсменов, ведущее положение занимает тренер.

Задачи и содержание непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия. Этапы непосредственной подготовки.

Главная задача предсоревновательной подготовки – приобретение наивысшей готовности к успешному выступлению в соревнованиях, которая, с одной стороны, предполагает стремление к максимально высокому результату, с другой – стремление к обеспечению надежности выступления, т.е. минимальной потере в результативности при самых неблагоприятных условиях выступления. Моделирование, причем моделирование всестороннее, предстоящей соревновательной деятельности находит на предсоревновательном этапе подготовки все большее распространение. Оно выражается не только в обеспечении соответствующих соревновательных режимов, внешних условий соревнований, но и в установке на предельный результат.

При планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям важно обратить внимание на использование максимальных нагрузок. Одна максимальная нагрузка в недельном цикле (при условии, что после нее используются только средние и малые нагрузки) значительно замедляет (до 4–5 дней) восстановительные процессы (В. С. Дахновский, Е. Н. Лещенко), при этом фаза суперкомпенсации часто не прослеживается. Применение максимальных нагрузок через 12–14 дней, что названо авторами сдвоенным микроциклом (неделя ударная и неделя разгрузочная), дало наибольший прирост работоспособности. Следует отметить, что средние нагрузки, выполняемые на фоне усталости, нередко приводят к сдвигам в организме, равноценным большим нагрузкам, а одна соревновательная схватка (игра и

т.д.) в день для уставшего спортсмена равнозначна двум поединкам за день в нормальном состоянии.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к данному конкретному соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действий.

Главными составляющими этого состояния являются установка на полную реализацию всех своих возможностей для достижения цели - победы или намеченного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной и волевой активности, а с другой - точности и надежности управления этой активностью.

И соревновательная целевая установка и уровень эмоционального возбуждения (напряженности) зависят от того, какова у спортсмена потребность в достижении цели. Интенсивность такой потребности определяется личной и общественной значимостью результата соревнований. Кроме того, обе составляющие состояния психической готовности зависят от того, как высоко оценивает спортсмен свои шансы достичь поставленной соревновательной цели.

Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена: Своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием); предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность "достижения цели".

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать: определение цели участия в соревновании; создание установки на достижение этой цели; формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения.

Для всего этого спортсмену нужно получить и переработать множество различной информации. Таким образом, можно составить общую систему звеньев психологической подготовки к соревнованиям:

- сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;

- пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- вероятное программирование соревновательной деятельности;
- специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои - соответствующие уровню его мастерства и результатов).

Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна - две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а так же грани между эмоциональными и рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки.

При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия. Спортсмену необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях.

Чем более психологически устойчив спортсмен тем меньше он сделает ошибок на дистанции. Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико- тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая настройка на предстоящее действие - соревнование, тренировку или отдельное упражнение.

Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность. В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Нужно стремиться к возможно более подробному представлению. Чтобы предстартовое возбуждение не смазало мысленной картины, стоит тренироваться в выполнении идеомоторных упражнений на тренировках. Чемпионка мира Лийса Вейялайнен считает, что большое внимание необходимо уделять психомышечной тренировке и волевой подготовке.

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый спортсмен, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения. Вот несколько приемов, описанных

Специальные двигательные упражнения. При повышенном возбуждении используются упражнения на расслабление различных групп мышц, движения с широкой амплитудой, ритмические движения в замедленном темпе. Энергичные, быстрые упражнения возбуждают.

Дыхательные упражнения. Упражнения с медленным постепенным выдохом являются успокаивающими. Важное значение имеет сосредоточение на выполняемом движении.

Специальные виды самомассажа. От энергичности движений зависит характер воздействия самомассажа.

Развитие произвольного внимания. Необходимо сознательно переключать свои мысли, направляя их с переживаний в деловое русло, активизировать чувство уверенности.

Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц воздействует на эмоциональное состояние.

Самоприказы и самовнушения. С помощью внутренней речи можно вызвать чувство уверенности или те эмоции, которые будут способствовать борьбе.

Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы.

Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки

. Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности.

Соревновательная деятельность - это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте - важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование - это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм.

К тому же, участие в соревнованиях - это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие - «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям

деятельности); уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость; боевым духом спортсмена.

Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей. Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п.

Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия - косвенное внушение.

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции.

Метод-самовнушение. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения. Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена.

В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

Основная задача специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию - создание состояния его психической готовности к выступлению в соревнованиях.

Весь процесс психологического обеспечения спортивной деятельности можно представить как управление подготовительной деятельностью и соревновательной деятельностью.

Особенно выделяется своей сложностью управление соревновательной деятельностью спортсмена. Это связано в первую очередь с тем, что в соревнованиях часто бывают такие ситуации, в которых определенное вмешательство будет полезным и необходимым.

Порой случается, что спортсмен, обладающий сильным спортивным характером и хорошей психологической готовностью к соревнованиям, практически не нуждающийся в управлении его состоянием и поведением, теряется или не может найти правильного решения в определенных соревновательных обстоятельствах.

Часто подобные ситуации возникают в соревнованиях высокого ранга, когда значимость их очень высока, когда спортсмен стремится использовать все возможные методы и средства для достижения высокого, рекордного результата. В таких случаях срочное вмешательство в деятельность спортсмена может помочь.

Управление деятельностью спортсмена достаточно целесообразно и в случаях явных пробелов в психической готовности спортсмена к определенным экстремальным ситуациям, поэтому в психологии спорта особенное место занимает понятие ситуативное управление.

Мероприятия по управлению предсоревновательными и соревновательными состояниями спортсмена издавна называют секундированием. Обычно этот термин используют в единоборствах. В современной практике метод секундирования спортсмена разрешается использовать в различных видах спорта.

Определяющим звеном для проведения сеанса секундирования обычно служит чрезмерно высокий уровень эмоционального возбуждения, поэтому главной задачей секундирования является снижение психического напряжения. Процесс секундирования включает в себя несколько этапов.

Первый этап Решается специальная задача - снижение общей психической активности и уровня бодрствования. Для этого необходимо провести сеанс релаксации, желательно в отдельном помещении (в условиях соревнований это редко возможно, поэтому такое мероприятие проводят в массажной, в углу зала, просто в стороне от основного места соревнований...). Сглаживают неблагоприятное воздействие соревновательной обстановки приемами словесных формулировок (направленных на расслабление, успокоение и т.д.) или включением в процесс секундирования специального массажа (разглаживание складок лица, последовательное расслабление рук, ног, плеч, спины...), кроме того, часто используются заранее подготовленные магнитофонные записи (шум горного ручья, специальные речевые наговоры психологов и т.п.).

Второй этап После сеанса релаксации, если еще есть время, спортсмену предлагается провести самостоятельный сеанс сюжетного представления. Он должен сам выбрать вариант, который позволяет: как можно больше отвлечься

от всего окружающего; . четко воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; . воспроизвести приятные чувства, которые спортсмен испытывает обычно в той ситуации.

Третий этап В заключение спортсмену делаются следующие внушения: . он должен быть спокоен и уверен в себе, работать с полной отдачей сил, полностью реализовать все, что заложено в подготовительном периоде (учебно-тренировочные занятия), не сомневаться, что находится в прекрасной спортивной форме; . ему следует напомнить о характере поведения при выходе на старт и на старте: твердый уверенный взгляд, четкие уверенные движения, раскованность и т.д.; . ему необходимо поднять боевой дух (он должен неудержимо стремиться к борьбе, к победе, к успеху); . ему следует напомнить о содержании деятельности (это зависит от вида спорта).

Сеанс секундирования проводится исключительно на добровольных началах. Известно, что некоторые спортсмены предпочитают в процессе секундирования только релаксацию, другие - мобилизирующие мероприятия. Есть спортсмены, желающие заполнить практически все время сеанса внушениями уверенности в себе, в готовности к соревнованию и т.п. Таким образом, ситуативное управление включается в ритуал предсоревновательного поведения спортсмена наряду с саморегуляцией, помогая вскрыть резервные возможности. Кроме того, оно может успешно использоваться в ходе соревнований (перед началом следующего этапа соревнований).

Лекция 14 Психология личности спортсмена

План

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности
2. Структура личности: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация и социальные установки.
3. Аспекты формирования личности спортсмена: самосознание, деятельность тренера, общественное сознание.
4. Формирование идейного поведения, этических норм и навыков.
5. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности

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

Личность – это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

Психология личности, как известно, соотносится с учением о способностях, типах темперамента и их свойствах, типологии характеров и их формировании, теории воли и волевой регуляции поведения и развития воли у человека, психологической теории эмоций и роли эмоций в жизни человека, психологической теории мотивации и мотивах деятельности.

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

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

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

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);

биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);

опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);

индивидуальные особенности различных психических процессов.

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

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить:

направленность; особенности взаимодействия с окружающим миром; уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; эмоционально-волевую динамику; уровень интеграции различных свойств личности.

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

Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении: к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, симпатия и др.); к своим видам деятельности (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность); к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам); к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самолюбие).

Личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

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

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

Структура личности: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация и социальные установки.

В структуру личности обычно включаются способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности понимаются как индивидуально устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

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

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

Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация - это соответственно переживания и побуждения к деятельности.

Социальные установки - убеждения и отношения людей.

Темперамент. Потребности, интересы и идеалы, вообще установки и тенденции личности определяют, что хочет человек; его способности – что он может. Но остается еще вопрос о том, что же он есть – каковы основные, стержневые, наиболее существенные свойства человека, которые определяют его общий облик и его поведение. Это вопрос о характере. Тесно связанный с направленностью личности, характер человека вместе с тем имеет своей предпосылкой его темперамент. Темперамент и характер отличны и вместе с тем тесно связаны друг с другом. Их научное изучение шло не совпадающими, но неоднократно скрещивающимися путями.

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду многие психические различия между людьми - различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Однако при всем многообразии подходов к проблеме, ученые и практики признают, что темперамент - биологический фундамент, природная основа, на котором формируется личность как социальное существо. То есть темперамент отражает динамические аспекты поведения, преимущественно

врожденного характера, поэтому свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека, и, одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными и в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.

Темперамент относится к биологически обусловленным подструктурам личности и входит в структуру личности. Темперамент – это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику протекания его психических процессов и поведения.

Под динамикой понимают темп, ритм, продолжительность, интенсивность психических процессов, в частности эмоциональных процессов, а также некоторые внешние особенности поведения человека – подвижность, активность, быстроту или замедленность реакций и т. д.

Темперамент характеризует динамичность личности, но не характеризует ее убеждений, взглядов, интересов, не является показателем ценности или малоценности личности, не определяет ее возможности (не следует смешивать свойства темперамента со свойствами характера или способностей).

К свойствам темперамента относятся индивидуальные особенности, которые: 1) регулируют динамику психической деятельности в целом; 2) характеризуют особенности динамики отдельных психических процессов; 3) имеют устойчивый и постоянный характер и сохраняются в развитии на протяжении длительного отрезка времени; 4) находятся в строго закономерном соотношении, характеризующем тип темперамента; 5) однозначно обусловлены общим типом нервной системы.

Основные компоненты темперамента. Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих, компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и его эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Особое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая психическая активность индивида. Сущность психической активности заключается в стремление личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности; конечно при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяется другими особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степень активности распространяется от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высшей степени энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема – на другом.

Между этими двумя полюсами располагаются представители различных темпераментов.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную примыкает группа качеств, составляющих второй - двигательный, или моторный, компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и специального речедвигательного аппарата). Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения. Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств и качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную лабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциональным воздействиям, способность его найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином "импульсивность" обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно принимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко ограничить темперамент от других психических образований личности - ее направленности, характера, способностей и др.

И.П. Павлов различал силу возбуждения и силу торможения, считая их двумя независимыми свойствами нервной системы.

Сила возбуждения отражает работоспособность нервной клетки. Она проявляется в функциональной выносливости, т.е. в способности выдерживать длительное или кратковременное, но сильное возбуждение, не переходя при этом в противоположное состояние торможения.

Сила торможения понимается как функциональная работоспособность нервной системы при реализации торможения и проявляется в способности к образованию различных тормозных условных реакций, таких, как угасание и дифференцировка.

Уравновешенность - равновесие процессов возбуждения и торможения. Отношение силы обоих процессов решает, является ли данный индивид уравновешенным или неуравновешенным, когда сила одного процесса превосходит силу другого.

Выделенные И.П. Павловым свойства нервных процессов образуют определенные системы, комбинации, которые, по его мнению, образуют так называемый тип нервной системы, или тип высшей нервной деятельности. Он складывается из характерной для отдельных индивидов совокупности основных свойств нервной системы - силы, уравновешенности и подвижности процессов, различая сильные и слабые типы.

Представители слабого типа нервной системы не могут выдерживать сильные, длительные и концентрированные раздражители. Слабыми являются процессы торможения и возбуждения. При действии сильных раздражителей задерживается выработка условных рефлексов. Наряду с этим отмечается высокая чувствительность (т.е. низкий порог) на действия раздражителей.

Дальнейшим основанием деления служит уравновешенность нервных процессов, но только для сильных типов, которые делятся на уравновешенных и неуравновешенных, при этом неуравновешенный тип характеризуется преобладанием возбуждения над торможением. Сильные уравновешенные типы делятся на подвижные и инертные, когда основанием деления является подвижность нервных процессов.

У сильного уравновешенного подвижного типа процессы торможения и возбуждения сильны и уравновешенны, но быстрота, их подвижность, быстрая сменяемость нервных процессов ведут к относительной неустойчивости нервных связей.

Сильный уравновешенный инертный тип. Сильные и уравновешенные нервные процессы отличаются малой подвижностью. Представители этого типа внешне всегда спокойны, ровны, трудно возбудимы.

Психические свойства темперамента, несомненно, теснейшим образом связаны с телесными свойствами организма – врожденными особенностями строения нервной системы и др. Однако при всем значении врожденных особенностей организма, в частности его нервной системы, для темперамента они лишь исходный момент его развития, неотрывного от развития личности в целом.

Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Формирование характера самым тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека. Поэтому по мере того, как формируется определенный уклад жизни человека, формируется и его характер. Следовательно, образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера.

Основные черты характера. Формирование характера происходит в различных по своим особенностям и уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и др.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и

какие ценности поддерживает и культивирует эта группа, у человека развиваются соответствующие черты характера. Под чертами характера понимают психические свойства человека, определяющие его поведение, в типичных обстоятельствах. Например, смелость или трусость проявляются в ситуации опасности, общительность или замкнутость — ситуации общения и т. д. Существует достаточно много классификаций черт характера. В отечественной психологической литературе чаще всего встречаются два подхода. В одном случае все черты характера связывают с психическими процессами и поэтому выделяют волевые, эмоциональные и интеллектуальные черты. При этом к волевым чертам характера относят: решительность, настойчивость, самообладание, самостоятельность, активность, организованность и др. К эмоциональным чертам характера относят: порывистость, впечатлительность, горячность, инертность, безразличие, отзывчивость и др. К интеллектуальным чертам относят: глубокомыслие, сообразительность, находчивость, любознательность и др.

В другом случае черты характера рассматриваются в соответствии с направленностью личности. Причем содержание направленности личности проявляется в отношении к людям, деятельности, окружающему миру и себе. Например, отношение человека к окружающему миру может проявляться или в наличии определенных убеждений, или в беспринципности. Эта категория черт характеризует жизненную направленность личности, т. е. ее материальные и духовные потребности, интересы, убеждения, идеалы и т. д. Направленность личности определяет цели, жизненные планы человека, степень его жизненной активности. В сформировавшемся характере ведущим компонентом является система убеждений. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения человека, его непреклонность в достижении поставленных целей, уверенность в справедливости и важности дела, которое он выполняет.

Другой группой черт характера являются те, которые характеризуют отношение человека к деятельности. При этом имеется в виду не только отношение человека к конкретному виду выполняемой работы, но и деятельности вообще. Главное условие образования характера — наличие жизненных целей. Бесхарактерному человеку свойственно отсутствие или разбросанность целей. Черты характера, связанные с отношением к деятельности, находят свое выражение и в устойчивых интересах человека. Причем поверхностность и неустойчивость интересов нередко сопряжены с большой подражательностью, с недостатком самостоятельности и цельности личности человека. И наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют о целенаправленности, настойчивости личности. Однако сходство интересов не предполагает сходства особенностей характера. Так, среди людей с близкими интересами могут быть веселые и грустные, скромные и навязчивые, эгоисты и альтруисты. Более того,

Люди со сходной направленностью могут идти совершенно разными путями к достижению целей, используя для этого свои, особенные приемы и способы. Это несходство определяет и специфику характера личности, которая проявляется в ситуации выбора действий или способов поведения. С

такой точки зрения в качестве черты характера можно рассматривать степень выраженности у индивида мотивации.

Характер взаимосвязан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом и способностями. Темперамент влияет на форму проявления характера, своеобразно окрашивая те или иные его черты. С характером неразрывно связаны и способности. Высокий уровень способностей связан с такими чертами характера, как коллективизм - чувство неразрывной связи с коллективом, желание работать для его блага, вера в свои силы и возможности, соединенная с постоянной неудовлетворенностью своими достижениями, высокой требовательностью к себе, умением критически относиться к своему делу. Расцвет способностей связан с умением настойчиво преодолевать трудности, не падать духом под влиянием неудач, работать организованно, проявлять инициативу. Связь характера и способностей выражается и в том, что формирование таких черт характера, как трудолюбие, инициативность, решительность, организованность, настойчивость, происходит в той же деятельности ребенка, в которой формируются и его способности.

Аспекты формирования личности спортсмена: самосознание, деятельность тренера, общественное сознание.

Формирование личности спортсмена в основном осуществляется через следующие аспекты:

1. Самосознание спортсмена (нравственные чувства, эстетические чувства, самопознание, самонаблюдение, самоконтроль, самооценка, самовоспитание);
2. Деятельность тренера (общение, эмоциональные реакции, поведенческие акты, методика обучения, средства обучения, методика воспитания, средства воспитания);
3. Общественное сознание – спортивный коллектив и общество (оценочно-побудительные действия, совместная тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, отношения в коллективе, ответственность, нормы поведения, общительность, взаимопомощь, оценка деятельности, отношение общества, социальная структура общества, политика общества).

Психологическая структура и особенности личности тренера: Структуру личности тренера можно рассматривать исходя из концепции К.К. Платонова, в которую входят четыре подструктуры. В первую подструктуру входят мировоззренческие и нравственные качества личности тренера, определяющие мотивационную направленность его педагогической деятельности, устойчивое желание и стремление передать ученикам социальный и профессиональный опыт спортивной деятельности. Во второй подструктуре выделяются приобретенные в процессе профессиональной деятельности качества тренера: способность организовать обучение и отдых воспитуемого; профессионально-деловые качества; привычки и традиции, одобряемые в детском спортивном коллективе. Так, к деловым качествам

тренера относятся: знание конкретного вида спорта и владение конкретными спортивными умениями; качество преподавания, организаторские способности, отношение к работе, требовательность, строгость, принципиальность, объективность. В третьей подструктуре выделяются индивидуально-психологические черты: эрудиция, ум, память, мышление, чувство сопереживания, воля, эмоции. В число эмоционально-волевых качеств, например, входят: уравновешенность (выдержка, самообладание), терпеливость, решительность, жизнерадостность (веселость, чувство юмора). Четвертая, подструктура характеризуется динамическими свойствами личности тренера: возрастом, полом, темпераментом и др.

Также юные спортсмены чаще всего характеризуют тренера по трем основным группам свойств: свойствам, связанным с общением (доброта, отзывчивость, справедливость, честность); свойствам внешности и манерам поведения (веселость, чуткость, внимательность, строгость); свойствами, связанным с процессом обучения (талантливость, трудолюбие; мужественность, дисциплинированность). Наиболее важны положительные личностные и деловые качества тренеров, основанные на их авторитете и профессионализме.

Д. Вуден и многие другие считают, что работа тренера адекватна работе учителя на всех уровнях, включая как учебную, так и внешкольную работу. Они установили, что: 1) овладение фактическим материалом зависит от ясности и выразительности изложения, от умения преподавателя преподнести материал обучаемым; 2) степень понимания материала учениками зависит от энергичности учителя и его манеры изложения материала; 3) доброжелательная атмосфера в группе зависит от поведения учителя, который должен умеренно контролировать обучаемых и допускать известную свободу их действий.

Также выделяется целый ряд личностных характеристик, которые тренер должен внимательно проанализировать в свете собственных возможностей и особенностей поведения: 1) дозволенность – контроль; 2) пассивность – энергичность; 3) агрессивность – поддержка; 4) расплывчатость – ясность; 5) поощрение – безразличие к активному участию учащихся в процессе обучения; 6) сдержанность – яркость (образность); 7) поощрение к обмену мнениями – чтение лекций; 8) доброжелательность, теплота – холодность, сдержанность – все это позволяет предположить, что «идеальный» тренер энергичен, разумно агрессивен, четко выражает свои мысли, достаточно эмоционален.

Выделяются основные ролевые позиции, определяющие педагогические закономерности в его деятельности. Тренер – психолог. Тренеры-мастера в процессе воспитания юных спортсменов выявляют комплекс их психических качеств и особенностей, от которых зависят усвоение нравственных принципов и норм поведения, принятых в нашем обществе, индивидуальные проявления этих качеств и особенностей; содействуют выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания (учитывая индивидуальные и социально-психологические

особенности). Тренер – организатор. Организаторская деятельность тренера является реализацией на практике его проектов, методических планов и условием более целенаправленного и реального проектирования собственно педагогических и функциональных задач.

Многие авторы относят к особенностям творческой личности такие качества, как готовность к риску, готовность бороться с сомнениями, независимая интровертивная позиция, побуждающая стоять на своем. Высокохудожественные личности часто проявляют заметный интерес к сложным и новым проблемам. Их привлекают те ситуации, которые требуют оригинального решения.

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

Тренер должен решать задачи по всестороннему развитию личности спортсмена. В условиях спорта тренер, осуществляя учебно-воспитательную работу, должен выполнять следующие основные функции: 1) управленческую; 2) формирующую; 3) гностическую; 4) регулирующую; 5) воспитательную.

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

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

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

Формирование двигательных актов и психических явлений осуществляется в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с намеченным конечным результатом. Оно происходит на базе автоматизированного управления

действиями, состоящими из определенной системы движений и регуляторных актов.

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

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

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

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

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

Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков.

Формирование идейных основ поведения, этических норм и навыков предусматривает:

- формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали;
- воспитание моральных чувств (любви к Родине, товарищества, коллективизма, общественного долга, миролюбия, гуманизма и т.п.);
- формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы;
- развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики.

Интеллектуальное воспитание.

Интеллектуальные возможности личности — один из базовых психологических ресурсов, который лежит в основе самодостаточной, инициативной и продуктивной жизнедеятельности. Нельзя не согласиться с В. А. Сухомлинским, который писал: «Невежда опасен для общества... Невежда не может быть счастливым сам и причиняет вред другим. Вышедший из стен школы может и чего-то не знать, но он обязательно должен быть умным человеком».

Действительно, мир, в котором живет человек, становится все более сложным и противоречивым. Чтобы выработать разумную стратегию собственной жизни в этом мире, необходимо иметь достаточно высокий

интеллектуальный потенциал. Наконец, общество в целом заинтересовано в увеличении числа умных людей, потому что именно от них зависит улучшение качества жизни большинства граждан.

Здесь хотелось бы сделать одно существенное замечание: нельзя путать и тем более отождествлять сообразительность и ум. Критерий различия сообразительного и умного человека, на мой взгляд, очень прост — это деструктивность либо конструктивность поведения. Если поведение деструктивно (по отношению к самому себе и другим людям), то человек, возможно, сообразителен, но, безусловно, не умен. Если поведение конструктивно (по отношению к себе и другим людям), то, следовательно, человек умен. При этом следует учитывать ситуации, когда умные люди могут временно поглупеть (в этот период человек либо полностью теряет способность соображать, либо становится чрезмерно сообразительным).

Несомненно, умных людей в обществе будет больше, если учитель (репетитор), будет заниматься интеллектуальным воспитанием подрастающего поколения.

Интеллектуальное воспитание — это форма организации учебно-воспитательного процесса, которая обеспечивает оказание каждому ученику индивидуализированной педагогической помощи с целью развития его интеллектуальных возможностей. Интеллектуальное воспитание имеет два взаимосвязанных аспекта: во-первых, повышение продуктивности интеллектуальной деятельности ученика (за счет формирования способностей анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, порождать новые идеи и т. д., в том числе в ситуации решения учебных задач) и, во-вторых, рост индивидуального своеобразия склада ума (на основе учета индивидуальных познавательных склонностей, предпочитаемых способов познания, избирательности в выборе учебного материала и т. д.).

Ориентация на интеллектуальное воспитание учащихся позволяет говорить о новых тенденциях в развитии современного образования, связанных с пересмотром основных компонентов школьного образования: его назначения, содержания, критериев эффективности форм и методов обучения, функции учителя (репетитора).

В контексте задачи интеллектуального воспитания содержание школьного образования должно быть существенным образом пересмотрено. Традиционная школа решала следующую проблему: «Как обращаться с ребенком, чтобы он более охотно и успешно усваивал содержание образования?» Однако сейчас вопрос должен стоять принципиально иначе: «Каким должно быть содержание образования, чтобы ребенок плодотворно развивался?».

Не ребенок должен подстраиваться под содержание образования, а, напротив, содержание образования должно подстраиваться под ребенка. При этом имеется в виду не просто адаптация содержания школьного предмета к индивидуальным и возрастным особенностям школьников, а именно кардинальная его перестройка в направлении учета реальных

психологических механизмов интеллектуального развития личности, и путей их рассмотрения; ориентацией ребенка на анализ своих решений посредством уточняющих, проблемных вопросов и т. д.

Последовательное и медленное изложение учебного материала. Почему освоение того или иного математического понятия, операции, теоремы идет с отступлениями и детальным обсуждением самых разных аспектов вводимого математического объекта? Потому что главное в учебной деятельности ученика — это понимание им того, что он изучает, и того, что с ним происходит в процессе этого изучения. Однако понимание не может быть результатом одномоментных логических действий, оно является следствием состояния ума ребенка, к которому его еще надо подвести за счет соответствующей организации его ментального опыта.

Основная часть учебных вспомогательных материалов организована в виде прямых и косвенных диалогов (общаются между собой персонажи сюжетных историй, через текст идут постоянные обращения к ученику как читателю и т. д.). Ребенок привыкает учитывать точку зрения собеседника (героя с «другим» взглядом на учебную проблему), подбирать точные и понятные формулировки для своих мыслей. Предполагается, что к старшим классам диалог должен перерасти в полилог (способность думать над проблемой в условиях существования множества точек зрения), который, в свою очередь, должен в своем развитии перейти в способность к конструктивному монологу (способности обсуждать проблему с самим собой в режиме диалога и полилога). Таким образом, диалогичность в качестве базового интеллектуального качества способствует формированию такой формы метакогнитивного опыта, как открытая познавательная позиция, разрушая тем самым эгоцентрический, субъективированный взгляд на мир. Кроме того, диалогичность стимулирует актуализацию и развитие интенционального опыта, поскольку способность к конструктивному монологу делает ребенка более восприимчивым к нюансированным состояниям своего собственного ума.

Эстетическое воспитание.

Эстетическое воспитание — направление воспитательной работы, сущность которого заключается в организации разнообразной эстетической, художественной деятельности, направленной на овладение эстетическими знаниями, формирование эстетических потребностей, взглядов и убеждений, способности полноценно воспринимать прекрасное в искусстве и жизни, приобщение к художественному творчеству, развитие способностей и умений в том или ином виде искусства.

Цель эстетического воспитания — формирование эстетической культуры личности. Эстетическая культура — важнейший компонент духовной культуры личности, характеризующий степень овладения ею эстетическими (художественными) знаниями, потребностями, чувствами, идеалами, интересами, эстетическим вкусом, эстетическим отношением к

природе и искусству, а также опытом эстетической (художественной) деятельности.

Эстетическое сознание - совокупность взглядов, идей, теорий, вкусов, идеалов, благодаря которым человек получает возможность достоверно определять эстетическую ценность окружающих его предметов, явлений жизни, искусства. Эстетическое чувство — субъективное эмоциональное переживание, порожаемое оценочным отношением к эстетическому явлению. Эстетический вкус — это способность оценивать эстетические явления с позиций эстетических знаний и идеалов.

В соответствии со структурой эстетической культуры содержание работы по ее формированию нацелено на развитие эстетического сознания, эмоциональной сферы школьников средствами эстетики, природы и искусства; формирование художественных и искусствоведческих знаний; эстетизацию учебно-воспитательного процесса, окружающей предметной среды, отношений в школьном коллективе, в семье; приобщение детей и учащейся молодежи к мировой и отечественной художественной культуре, развитие и реализацию их творческого потенциала, выработку умений и навыков организации среды обитания, учебной и трудовой деятельности с учетом эстетических ценностей и норм.

Воспитание эстетической культуры предполагает организацию разнообразной художественно-эстетической деятельности (художественно-исполнительской, познавательной, исследовательской, трудовой, природоохранной, конструкторской, эмоционально-оценочной и т.п.) учащихся. Средствами эстетического воспитания являются также искусство (разные его виды и жанры), литература, природа, эстетика окружающей жизни, труда, быта, эстетика урока и всей школьной жизни, эстетика взаимоотношений между людьми и эстетика поведения, эстетика внешнего вида.

В основе художественной культуры личности лежит ее отношение к искусству: потребность в общении с искусством, знания в области искусства, умения воспринимать произведения искусства и дать им эстетическую оценку, а также способность художественно-творческого самовыражения в том или ином виде искусства.

Большие возможности для воспитания эстетической культуры школьников предоставляет содержание всех предметов учебного плана средней общеобразовательной школы. Однако, в первую очередь способствует формированию художественной культуры учащихся группа предметов, составляющая образовательную область «Искусство» (музыка, изобразительное искусство), а также литература и технология. Эстетическое воспитание осуществляется в разнообразных формах внеучебной воспитательной работы, в учреждениях дополнительного образования и культуры.

Основными методами и формами эстетического воспитания являются: беседы, лекции, круглые столы, клубы друзей искусства, кружки, фестивали, экскурсии, посещение театра, художественных выставок, встречи с работниками искусства, конкурсы исполнительского искусства,

литературные вечера и другие. Критериями сформированности эстетической культуры являются: наличие эстетической потребности в преобразовании окружающей действительности по законам красоты; знание основ искусства, историко-культурных традиций своей страны, стремление к их творческому освоению и сохранению; наличие стремления к общению с искусством и природой; умение воспринимать искусство, дать эстетическую оценку произведениям искусства, объектам природы; способность и умения художественно-творческого самовыражения; эстетизация отношений с окружающими людьми.

Формирование эстетического отношения к природе, общечеловеческим нравственным ценностям, развитие образного мышления учащихся, фантазии средствами различных видов искусства.

Формирование эстетического отношения к природе через практическое участие в эстетизации окружающей среды (уход за растениями, животными, бережное отношение к естественной природе). Использование искусства в формировании представлений учащихся о красоте природы. Формирование эстетических чувств, эмоционального отношения, любви к родной природе в процессе приобщения детей к поэзии, литературе, изобразительному искусству, архитектуре. Внимание эстетике поведения и внешнего вида детей. Сведение к минимуму бесед общего, разъяснительного характера. Проведение игр, театрализации, практикумов, утренников, викторин, встреч и т.п. с широким привлечением литературы, музыки, изобразительного материала, видео-, киноматериалов, а также детской самостоятельности.

Воспитание воли.

Воля выражается в преодолении трудностей, а преодолевать трудности человек может только в том случае, если он знает, во имя чего он это делает. Поэтому первым и решающим условием воспитания воли является формирование мировоззрения, развитие общественных чувств и на этой основе — воспитание в себе чувства долга.

Вторым условием воспитания воли является овладение умением хотеть. Пока стремления человека выливаются в форму вялых, расплывчатых и бездейственных желаний, не может быть и речи о развитии сильной воли. В записной книжке Г. И. Котовского, героя гражданской войны и боевого командира красной конницы, есть такая запись: «Хотеть — значит мочь». Для людей большой воли, к которым принадлежал Котовский, желание есть могучая сила, для которой нет непреодолимых препятствий. Но таким может быть лишь желание, вытекающее из основных жизненных установок человека, а не из мимолётных впечатлений и изменчивых настроений. Третье условие воспитания воли — не принимать решений неисполнимых и не вооружаться намерениями, которые не будут осуществлены. Никто так часто не принимает решений и не имеет так много добрых намерений, как люди слабовольные. Человек же, стремящийся воспитать в себе сильную волю, должен к каждому своему решению и намерению относиться, как к делу

ответственному, помня, что неисполнение принятого решения развращает волю.

Четвёртым условием воспитания воли является образование привычки оценивать свои действия, осознавать их последствия, смотреть на них со стороны. Не выработав критического отношения к себе и к своим поступкам, нельзя воспитать в себе сильную волю. Большая требовательность к себе — один из характерных признаков человека сильной воли.

Наконец, последнее условие воспитания воли — постоянная тренировка себя в преодолении внутренних и внешних препятствий, постоянное упражнение волевого усилия. То своеобразное состояние внутреннего напряжения и активности, которое называется «волевым усилием», составляет характерную особенность всякого волевого действия. Там, где не требуется усилия, там нет основания говорить о серьёзной волевой задаче. Но «способность к волевому усилию», а следовательно, и умение преодолевать препятствия развиваются в результате практики. «Уже и маленькая победа над собой,— писал Горький.— делает человека намного сильнее». Воля формируется в действии. Только тот способен проявить сильную волю в больших делах, кто долгим упражнением закалил её на сотнях маленьких дел.

Возможность воспитания человеком своей воли безгранична. Каждый учащийся должен сознательно работать над воспитанием своей воли. Смелость и упорство в труде, дисциплинированность, высокое чувство долга.

Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.

Психодиагностика как область знаний, направленная на изучение свойств личности и индивидуальные особенности их проявлений, располагает достаточно солидным арсеналом методов и приемов. Их основное назначение — решение задач по отбору спортсменов и комплектованию спортивных команд, по прогнозированию успехов, оценке психического состояния спортсменов и т.д. Цель тестов состоит в оценке предварительно осмысленных свойств и процессов. Тестирование может проводиться индивидуально и в группе. При многократном проведении процедур тестирования полученный материал становится более объективным и достоверным, появляется возможность наблюдать динамику психических процессов, состояния и свойств личности спортсмена, осуществлять коррекцию учебно-тренировочного процесса.

Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка: Свойства темперамента, основанные на определенном типе нервной системы, наиболее устойчивы и постоянны по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Одно из основных требований к исследованиям свойств нервной системы - совпадение диапазона по двум или нескольким методикам. Нередко, наряду с экспериментальными аппаратными методами, при

исследовании свойств, определяющих тип нервной системы, используются наблюдения за их жизненными проявлениями и опрос.

С помощью опросника судят о силе и подвижности основных нервных процессов, об интроверсии (направленность личности внутрь, в глубину своих интимных переживаний) или экстраверсии (направленность личности вовне, ориентировка преимущественно на внешнюю оценку).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Лекция 15 Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им

План

1. Специфика психологической структуры спортивного коллектива.
2. Взаимосвязь функциональных и эмоциональных отношений в спортивном коллективе.
3. Формирование единства ценностных ориентаций членов спортивного коллектива.
4. Лидерство в спортивных командах.
5. Психологические особенности общения в спортивных коллективах.
6. Вербальные и невербальные средства общения и их функции в спорте.
7. Особенности общения в процессе учебно-воспитательной деятельности между спортсменами, спортсменами и тренерами, между спортсменами и судьями, между спортсменами и зрителями.
8. Диагностика межличностных отношений в команде.

Специфика психологической структуры спортивного коллектива.

Под структурой понимаются устойчивые взаимосвязи элементов целостного объекта. В спортивной команде взаимосвязи принимают две формы – межличностные взаимодействия и межличностные взаимоотношения.

Межличностные взаимодействия – это объективные связи между людьми в группе, обусловленные спецификой вида спорта. Для спортивной команды это преимущественно двигательные взаимодействия и информационные, осуществляемые с помощью речи, жестов, сигналов и т. п. Оба эти вида взаимодействий существуют вместе. Вид спорта обуславливает характер взаимодействий.

Межличностные взаимодействия связаны с отношением людей. Для спортивной команды устанавливается множество отношений. К основным отношениям относятся деловые и личные.

Деловые отношения включены в совместную деятельность и определяются ею. Вместе с межличностными взаимодействиями они образуют формальную структуру команды. Она обусловлена распределением функций между участниками деятельности, в тренировке, соревновании. Каждый спортсмен должен взаимодействовать с остальными предписанным ему образом.

Межличностные взаимоотношения – это субъективные связи между членами команды. Они детерминированы личностным фактором. Эти отношения выражают активную избирательную позицию личности и образуют неформальную структуру коллектива.

Спортивная деятельность носит коллективный характер и протекает в специфических условиях – в условиях спортивной команды.

Спортивная команда представляет собой коллектив со складывающимися внутри него взаимоотношениями. Перед спортивной командой стоят определённые задачи: а) обучение и воспитание спортсменов; б) повышение спортивного мастерства её членов; в) агитация и пропаганда спорта; г) вовлечение людей в занятия спортом; д) защита спортивной чести организации на различных соревнованиях.

Спортивной команде как сформировавшемуся коллективу присущи следующие признаки:

Автономность – сознательная обособленность от окружения, которая достигается существованием ограничений на число членов, наличием групповых целей, единых ценностей, правил, традиций и т. д.

Сплочённость характеризуется наличием прочных взаимосвязей между членами коллектива, проявлением чувства «Мы».

Общегрупповая цель спортивной команды – достижение высоких личных и командных результатов. Именно общность цели характеризует спортивный коллектив.

Коллективизм – ценнейшее качество спортивного коллектива. Каждый член коллектива подчиняет личные цели общественно значимым.

Положение и роль каждого члена коллектива определяется спортивной подготовленностью и рядом личностных качеств, проявляющихся в отношении к спортивной деятельности, членам коллектива, вещам и окружающей действительности.

Дифференцированность и структурность. Взаимодействие членов коллектива в процессе решения задач порождает дифференциацию между его членами по выполняемым функциям, по личным контактам. Вторая характеристика – структурность, предполагающая создание связей и отношений между спортсменами и отдельными группами внутри коллектива.

Стабильность состава спортивного коллектива на протяжении длительного времени.

Элементами структуры команды являются спортсмены – члены этой команды. Общаясь и действуя, спортсмены образуют множество подгрупп:

- соревновательный состав включает наиболее подготовленных. В разных видах спорта эта подгруппа делится на звенья (защитники и нападающие; начинающие эстафету и финиширующие и т. д.);

- тренировочный состав включает всех членов команды. Члены этой группы не всегда принимают участие в соревнованиях;

- неформальные группы образуются на основе симпатии, общих интересов. Неформальных групп в команде может быть несколько.

Взаимосвязь функциональных и эмоциональных отношений в спортивном коллективе

Спортивная деятельность имеет все признаки и содержательные характеристики общения между людьми, построенного на двигательном, психомоторном и идеомоторном базисе социальной жизни. Даже в

индивидуализированных видах спортивной деятельности, таких как спортивная стрельба, подводное ориентирование, прыжки с парашютом и др., спортсмены вступают в соревновательное общение друг с другом по определенным правилам.

В командных же видах спортивной деятельности, например в спортивных играх, психологические закономерности общения, взаимоотношений и психологической атмосферы в командах, взаимопонимания между спортсменами, командой и тренером являются определяющим фактором сплоченности команд, а следовательно, и фактором спортивного успеха. Социально-психологические исследования в спорте ставят целью изучение влияния различных форм и видов общения и взаимоотношений участников различных спортивных групп, команд, клубов, спортивных организаций на соревновательную успешность спортсменов.

Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив.

Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и рядовых членов команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые (формальные) контакты, которые являются первым и основным условием возникновения формальных (деловых) отношений. В ходе этого процесса (общения) устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности.

В процессе формализованных совместных действий благодаря личным контактам и общению делового характера постепенно возникают контакты и связи, окрашенные эмоциями, симпатиями, взаимным интересом друг к другу, т. е. возникают неформальные отношения.

Возникновение и формирование межличностных отношений в спортивных коллективах происходят в соответствии с общими закономерностями формальных организаций и проходят сложный, но всегда однонаправленный путь, который можно разбить на несколько этапов:

- возникновение потребности и ее осознание;
- превращение потребности в стойкий интерес к той или иной деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- сравнение и оценка своих возможностей, способностей с требованиями той деятельности, в которой надлежит принять участие для удовлетворения потребностей;
- формирование мотива поведения, направленного на поиск деятельности, способной удовлетворить возникшую потребность;
- установление контактов и связей с тренером и спортсменами в процессе деятельности; возникновение формальных, взаимоотношений, способствующих удовлетворению потребности;
- возникновение симпатий, предпочтений, дружбы, общих интересов и увлечений на основе формальных взаимоотношений; формирование неформальных отношений [2].

В спортивных командах, как показано в исследованиях Р.Л. Кричевского, Ю.Л. Ханина, И.П. Волкова, Ю.Я. Киселева, Г.Д. Горбунова, М.В. Прохоровой, В.Д. Гончарова, Ю.А. Коломейцева и др., развиваются и формируются различные формы и виды межличностных взаимоотношений и взаимовлияний как по вертикали (системы: "тренер-спортсмен", "тренер-команда"), так и по горизонтали (системы: "спортсмен-спортсмен", "спортсмен-команда").

Изучение закономерностей функционирования и влияния этих систем взаимоотношений на реальное поведение и рост спортивных достижений участников команд является сложным делом, требующим кропотливого и хорошо обоснованного научного подхода, что и выражает настоящее диссертационное исследование.

Установление правильных взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен» — дело исключительно сложное и тонкое, граничащее с искусством, где многое зависит от личных качеств как самого тренера, так и его учеников. Кроме этого, взаимоотношения подвержены влиянию объективных факторов (возраст, пол, уровень спортивного мастерства, время занятий у данного тренера) и субъективных (уровень культурного и интеллектуального развития тренера и спортсменов, стиль руководства, психологическая совместимость и идентичность системы ценностей и мировоззрения и т.д.).

Формирование единства ценностных ориентаций членов спортивной команды

Процесс становления личности характеризуется направленностью отношений к общечеловеческим ценностям, поэтому формирование ценностных ориентаций личности юного спортсмена – это, прежде всего, воспитание отношения к сущности человека.

Успех учебно-воспитательного процесса определяется отношением, основанным на внутренних потребностях - мотивах в освоении знаний, умений и навыков. Таким образом, в настоящее время существует объективное противоречие между высокой значимостью ценностных ориентаций к спортивной подготовке для повышения эффективности и продолжительности занятий спортом, с одной стороны, и недостаточной изученностью педагогических условий формирования ценностных ориентаций в условиях спортивной подготовки, с другой.

Ценностные ориентации являются стержневым фактором самореализации личности, так как они отражают ее содержательную сторону и выводят на мотивы, цели и условия деятельности, в которой она осуществляется.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена придает смысл и особое значение целям, задают ракурс видения деятельности (действий, операций) и самого себя в процессе осуществления [3].

Выделяют шесть педагогических условий, различающихся по направленности на формирование благоприятных отношений спортсменов к различным сторонам спортивной жизни. Ниже приводятся эти педагогические условия:

1. Формирование ценностных ориентаций в педагогическом процессе рассматривать как последовательную смену этапов.
2. Формирование благоприятных отношений к цели занятий спортом.
3. Формирование благоприятных отношений к спортивному успеху.
4. Формирование благоприятных отношений к своим возможностям.
5. Формирование благоприятных отношений к тренировочной деятельности.
6. Формирование благоприятных отношений к команде и тренеру.
7. Формирование благоприятных отношений к соревновательной деятельности.

Каждое из этих условий реализуется через применение в учебно-тренировочном процессе соответствующих педагогических приемов.

Лидерство в спортивной команде

Спортивная команда представляет собой разновидность малой социальной группы. Малой она называется из-за своей малочисленности, а социальной потому, что объединяет людей, имеющих общий социальный признак (отношение к спорту) и выполняющих общественно важные функции в общей структуре общественного разделения труда, а именно – оздоровительные, воспитательные, подготовительную к другим видам деятельности, эстетические, сферы общения и др. Прежде всего для малых групп характерна малочисленность их состава. Минимальный состав такой группы 2-3 человека, максимальный - 20-30 человек.

Главным психологическим эффектом малочисленности состава группы является то, что ее члены могут непосредственно общаться друг с другом, вступать в личные контакты. В результате этого в группе помимо функциональных, деятельностных, общественных отношений, обусловленных социальными условиями и видом деятельности, возникает сеть эмоционально-психологических отношений, которые тесно переплетаются с деятельностными и придают группе новые социально-психологические качества.

Спортивная команда выступает не только как объект управления, но и как субъект деятельности. В этом качестве команда может выступать, если она будет внутренне организована и обладать определенной степенью интеграции. Поэтому интересно, как группа организуется, кто берет на себя функции руководства, насколько они эффективны. В результате самоорганизации в группе устанавливаются отношения доминирования и подчинения, влияния и следования. Эти отношения и характеризуют лидерство. Само явление заключается в том, что в системе межличностных

отношений выдвигается один из ее членов, который берет на себя функции неформального руководства группой.

Команда, как система, всегда действует в окружающей ее среде. В свою очередь, среда постоянно влияет на действующий объект определенным набором сбивающих факторов, который отклоняет поведение системы от избранной траектории поведения. Для достижения поставленных целей в таких условиях команде необходимо управление действиями всех игроков по ходу ведения игрового процесса. В команде, как замкнутой системе, такое управление возможно только в форме самоуправления, т.е. система является самоуправляемой. Известно, что самоуправление в малой группе реализуется лидерами.

Лидер - это член малой группы, выдвигаемый в результате взаимодействия ее членов в определенной ситуации, способствующий организации группы и управлению ею при достижении поставленной цели. Социальная психология достаточно подробно рассматривает каталог качеств и свойств лидера: высокий уровень компетентности, статус в группе, способность к руководству и т.д. Используя эти сведения, были проведены исследования лидерства в ряде видов спорта. Здесь использовались обычные социометрические процедуры и расчеты, принятые в современных исследованиях. В результате исследований выявлено, что некоторые члены команд обладали высоким уровнем необходимых лидеру показателей, но не являлись лидерами группы. С другой стороны, некоторые члены команды имели низкие показатели, но выдвигались на роль лидеров.

Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий и взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности. Лидер как субъект лидерского процесса воздействует на ведомых, ведомые же принимают или отвергают эти воздействия.

Принятие лидерского влияния обнаруживается в подчинении, следовании указаниям, советам, просьбам лидера и, наоборот, отказ проявляется в неподчинении, несогласии с лидером, уклонении от исполнения его распоряжений. Влияние лидерства и лидера в спорте может быть непосредственным (даже физически), внешне легко фиксируемым, но может иметь и скрытую форму, быть опосредованным многократно через какие-либо факторы, например, через этические или нравственные нормы, бытующие в данной спортивной команде.

В роли лидера спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно наиболее авторитетный, опытный спортсмен. Встречаются, однако, команды, которые имеют в роли лидеров не самых авторитетных и опытных членов коллектива. В спорте высших достижений лидером является почти всегда один из сильнейших спортсменов команды. Возможность участвовать в управлении спортивной командой у лидеров достаточно широка. Причем если лидер действует в соответствии с планом и задачами тренера, то достигается, как правило, максимальный

положительный эффект в организации и координации совместных усилий членов команды. Иногда между официальным руководителем (тренером) и лидером не возникает полного согласия, не устанавливается взаимопонимание. Это может привести к определенной дезорганизации, к нарушению процессов управления в команде. В такой ситуации тренеру не всегда удается сразу найти оптимальный способ управления командой.

Отличия лидерства от руководства следующие:

а) лидер выдвигается стихийно в сфере межличностных отношений; руководитель назначается;

б) лидер осуществляет руководство, опираясь на принятые в данной группе нормы; деятельность руководителя регламентирована установленными в обществе законами, правилами, инструкциями;

в) руководитель в отличие от лидера имеет в своём распоряжении определённую систему различных официальных санкций;

г) лидерство в большей степени зависит от настроения группы; руководство более стабильное;

д) сфера деятельности лидера ограничена малой группой; руководитель представляет группу в более широкой социальной сфере.

В зависимости от исполнения ролей выделяют два вида лидера:

а) деловой, чьи действия направлены преимущественно на решение поставленных перед командой задач;

б) эмоциональный, чьи действия ориентированы на межличностные отношения. В спортивной практике возможно сочетание этих действий в одном лице. Явление лидерства объясняется следующими теориями:

- «Теория черт»: лидером становится тот, кто обладает определёнными качествами, необходимыми для исполнения роли лидера.

- «Ситуационная теория лидерства»: лидером становится тот из членов коллектива, кто в данной конкретной ситуации превосходит других.

- «Синтетическая теория лидерства»: лидерство рассматривается как процесс организации межличностных отношений в группе, а лидер как субъект управления этим процессом.

Анализ руководящих действий лидера позволяет выделить три наиболее важные обобщенные функции лидерства: организационную, информационную и воспитательную.

Организационная функция заключается в выработке общекомандных целей, разработке планов реализации усилий всех членов команды для достижения поставленных целей. В игровой ситуации эта функция проявляется главным образом в указаниях, направляющих, ускоряющих или закрепляющих определенные действия товарищей по команде: «Бросок!», «Блок!», «Стоять!», «Быстрее!», «На меня!» и т. п. Часто лидер сознательно временно уступает свои функции одному из спортсменов, находящемуся в более благоприятных условиях, или принуждает, навязывает своим партнерам определенные действия. Этими способами лидер организует и направляет усилия членов команды на осуществление тактической комбинации.

Информационная функция предполагает, что лидер является центром обмена информацией в команде. Он сообщает спортсменам информацию о текущих задачах команды, способах их решения, распределении функций, ожидаемых результатах, соперниках и т. п. В игровой ситуации эта функция сводится к налаживанию и поддержанию на оптимальном уровне обмена информацией между спортсменами исходя из тактического замысла и выполняемой комбинации. Лидер сообщает сведения о заменах и перемещениях в своей команде и в команде соперников, информирует о времени, текущем счете, ожидаемых действиях противников и пр.: «Будет бросок», «Нас меньше», «Руки!» и т. п.

Воспитательная функция предполагает усилия лидера по развитию у членов команды чувства товарищества, личной ответственности, уважения к социальным нормам и требованиям, дисциплинированности, собранности, надежности и других общественно значимых характеристик поведения. Эта функция осуществляется лидером главным образом не на соревнованиях, а в условиях тренировочных занятий и отдыха. В соревновательной обстановке воспитательные действия лидера ограничены оценочными суждениями: «Правильно!», «Молодец!», «Куда смотришь?!», «Что делаешь?» и т. п. Их содержание и эмоциональная окраска служат эффективным средством закрепления правильных форм спортивного поведения и устранения ошибок.

Положение спортсмена в команде определяется его отношением к целям и задачам команды, к тренировочным занятиям, к соблюдению режима и выполнению своих профессиональных обязательств.

Кроме понятия *лидерство* в психологии используется другое понятие, уточняющее представление о лидерстве - *стиль лидерства*. Среди стилей лидерства выделяются авторитарный, демократический и либеральный.

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

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

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

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

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

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

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

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

Психологические особенности взаимодействия членов спортивной группы

Занятия спортом сопряжены с включенностью человека в разнообразные социальные отношения. Спортсмен занимает определенное социальное положение: например, становится на путь профессионального спорта или готовит себя к профессиональной карьере. Ему необходимо сочетать занятия спорта с учением, освоением профессии, семейными заботами, поддерживать специфические контакты в сфере спорта.

Часто все попытки тренера команды ввести какого-либо игрока в определенное взаимодействие с другими игроками оказываются безуспешными, хотя в другом сочетании этот же игрок демонстрирует прекрасную слаженность и взаимопонимание с партнерами. В первом варианте отсутствует, а во втором существует психологическая совместимость данного спортсмена с другими членами команды. Только при наличии такой совместимости игрок может показать в совместной деятельности все свои положительные индивидуальные качества.

К особенностям спортивной группы относится ее обособленность от окружения, благодаря существованию ограничений на число членов,

наличию специфических узкогрупповых целей и внутригрупповой системы ценностей. Спортивная группа имеет четкие и определенные задачи, на решение которых направлены усилия всех ее членов.

Основной общегрупповой целью является достижение высоких личных и групповых спортивных результатов. Общегрупповая цель способствует кооперации, взаимодействию всех членов группы для достижения поставленной цели, служит основанием для создания оптимальных межличностных взаимоотношений.

Среди важных условий, оказывающих влияние на физическое и психологическое воспитание игрока в процессе спортивной тренировки и соревнований, выделяется групповая композиция (это определенная групповая структура, в которой в качестве элементов являются члены группы, а форма взаимосвязи – это сходство и различие их индивидуально-психологических свойств).

Групповая композиция характеризуется как однородная, если группа состоит из сходных по индивидуально-психологическим свойствам людей, и как разнородная, если между ними обнаруживается различие.

В процессе становления и развития спортивная группа приобретает такое групповое качество как сплоченность. Если она имеет положительную направленность, то это благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности. Есть данные, что довольно часто та или иная команда, уступающая в технико-тактическом мастерстве другой, более сильной, одерживает убедительную победу. В таких случаях говорят, что команда выиграла благодаря дружбе и моральной сплоченности ее членов. Любая команда начинается с учебно-тренировочной группы. И если в ней создается атмосфера заинтересованности и удовлетворения, то в дальнейшем в этой спортивной группе командный образ будет наиболее эффективным. Без дружбы и сплоченности спортивного коллектива немыслимы достижения в спорте.

Групповая сплоченность характеризуется в основном тем, хотят ли члены группы остаться и продолжать заниматься в ней.

Психологическая совместимость взаимодействующих партнеров в совместно выполняемой спортивной деятельности выступает важным фактором, обуславливающим срабатываемость спортсменов, и проявляется в быстроте овладения новыми упражнениями, стабильности их выполнения, оптимизации игрового взаимодействия, повышении результативности соревновательной деятельности команды.

На взаимоотношения в группе также влияет значимость для спортсмена окружающих его в группе людей, т.е. референтность. Для спортсменов важно, как их оценивает окружение, что часто сказывается на результатах

Если в группу приходит новый человек, то возникают такие проблемы, как разработка наиболее оптимального взаимодействия нового спортсмена с другими членами группы, возможность изменения его поведения, если оно не соответствует тому, как привыкла вести себя члены группы. Т.е.

новенькому необходимо изучать нормы, правила и традиции, свойственные именно этой спортивной группе.

Проблема преодоления межличностных конфликтов актуальна для спортивной деятельности. Противоречия, которые находят выражение в межличностных конфликтах, определяют противостояния между спортсменами.

Низкий уровень сплоченности спортивной группы выражается в наличии частых конфликтов между членами группы, в допущении грубых нарушений спортивного режима, что приводит иногда к прекращению занятий спортсменом.

Длительно протекающие, затяжные или неразрешённые конфликты оказывают разрушительное влияние на межличностные отношения, сплоченность и социально-психологический климат в коллективе, что требует неотложного воздействия со стороны тренера.

Тренер спортивной команды должен уметь квалифицированно предупреждать и разрешать межличностные конфликты, в противном случае при организации учебно-тренировочного процесса, участии в соревнованиях и неформальном общении он столкнется со многими трудностями.

Психологический климат формируется под влиянием групповых эмоций, которые возникают в результате достижения командой успеха, что является стимулом к дальнейшему совершенствованию, или неудачи, которая может разобщить группу.

В группе можно наблюдать здоровую конкуренцию. Это проявляется в том, что каждый член группы стремится стать лучше остальных и быстрее получить более высокий спортивный разряд. Такая позиция почти всех учащихся не может являться причиной разобщения группы и не приводит к конфликтам и недопониманию. Наоборот, в группе часто присутствует здоровая атмосфера соперничества. Но спортсмены, которые выделяются лучшими результатами, пользуются большим авторитетом, а остальные тянутся за ними.

Вербальные и невербальные средства общения и их функции в спорте.

Вербальные средства общения являются основными как по частоте использования, так и по содержательности. С помощью речи тренер отдает распоряжения, объясняет, оценивает поведение и действия своих учеников, регулирует их состояние, а спортсмены-игроки подсказывают во время игры друг другу, какие действия следует предпринять, чтобы взаимодействие стало эффективным.

Для соревновательной игровой спортивной деятельности характерно использование кратких речевых сообщений, к которым относятся:

- произнесение имени партнера с целью привлечь его внимание, обозначить определенную комбинацию, побудить партнера действовать определенным образом;

- краткое название комбинации при планировании действий («крест», «клин», «сдвигка»);
- сообщение о предполагаемых действиях – своих или партнера: «я», «ты», «сразу за мной» и т. п.;
- сообщение о местоположении своем или партнера («здесь», «выйди», «иди в шестой»);
- указания на желаемые действия партнера: «страхуй», «выше» (о передаче мяча в волейболе), «возьми его» (о совместных защитных действиях в футболе) и т. п.;
- оценка действий своих или партнера: «молодец», «извини, я ошибся» и т. п.;
- побуждение к активности: «давай, давай», «взялись» и т. п.

Невербальные средства общения широко используются в спорте, так как в ряде видов спорта речевое общение либо отсутствует, либо ограничено. Например, его почти нет в видах спорта с непосредственным контактом между соперниками.

Жест хорош, когда он подкрепляет слово. Неопределенные хаотичные жесты создают впечатление нервного возбуждения, волнения и рассеивают внимание слушателей. Суевольная, неумеренная жестикация быстро утомляет, может вызвать раздражение, отвлечь внимание. Особенно мешают работе «жест фехтовальщика» (тренер многократно выбрасывает вперед руку с вытянутым указательным пальцем), «жест пыльника» (сопровождение слов движением руки вперед-назад, параллельно полу), «жест дровосека» (резкое, рубящее движение руки вверх-вниз)[3].

Но с помощью правильно использованного жеста можно что-либо демонстрировать, например обозначить момент соскока со снаряда...

Взаимодействие спортсменов с тренером

По времени общение тренера со спортсменами уступает только общению спортсменов с членами семьи (а иногда и превосходит). Именно через него происходят обучение, передача знаний, воспитание учеников. Поэтому процессу общения тренер должен уделять большое внимание.

Особое важное значение имеет общение тренера с командой в игровых видах спорта. Оно должно быть непрерывным, обращаться нужно по возможности к каждому игроку, поскольку в противном случае одни спортсмены будут думать, что тренер их игнорирует («Почему он не говорит мне ничего?»), а другие – что он к ним придирается («Почему он делает замечания только мне одному?»). Нарушение внутригруппового общения приводит, как правило, к нарушению игрового взаимодействия, а порой и конфликтам между игроками.

Общение тренера с командой протекает в форме подсказок в ходе игры, указаний при заменах игроков, разъяснений и убеждений во время таймаутов. Однако при этом важно правильно выбрать момент для той или иной формы своего вмешательства.

Тренер должен не только сам уметь общаться со спортсменами, но и требовать во время игры внутригруппового общения от своих спортсменов. Если тренер видит, что в процессе игры спортсмены не побуждают, не поддерживают друг друга, необходимо указать на этот недостаток и попытаться устранить его в процессе тренировочных занятий. При этом особая роль должна отводиться лидерам команды, которых следует персонально проинструктировать о необходимости ободрения спортсменов, особо чувствительных к замечаниям партнеров[1].

Особенности общения до и во время соревнований

Как отмечает Ю. Л. Ханин, потребность спортсмена в общении с тренером в ходе подготовки к соревнованию может увеличиваться.[26] Так, за 2–3 недели до ответственных соревнований у спортсменов наблюдается повышенная потребность во внимании тренера, связанная со стремлением убедиться в своей готовности, исправить недостатки в технике и т. д. В этом случае пассивность тренера и особенно отсутствие его замечаний, которых ждет спортсмен, могут привести к скрытому недовольству и даже к серьезным межличностным конфликтам.

С другой стороны, могут сказаться последствия постоянного вынужденного общения, ежедневных контактов спортсменов друг с другом и с тренером, возникает «пресыщение» в общении. У гребцов Ю. Л. Ханин наблюдал это за 1,5–2 месяца до ответственных стартов. В этом случае у спортсмена возникает негативное отношение к замечаниям, советам и указаниям тренера независимо от их уместности и своевременности. Спортсмену хочется побыть одному, и он начинает воспринимать присутствие тренера как излишнюю опеку и даже как проявление недоверия к себе.

Специфика общения на соревнованиях следующая:

- 1) возрастает управленческая (регулятивная) функция общения, причем у спортсменов с сильной нервной системой в значительно большей степени, чем у спортсменов со слабой нервной системой;
- 2) общение носит в основном деловой характер;
- 3) по сравнению с тренировочным процессом общение на соревнованиях более ритуально, регламентировано и динамично. Ритуальность и регламентированность общения предусмотрены правилами соревнований в конкретных видах спорта. Это ритуалы приветствия, завершения спортивной борьбы;
- 4) в ряде видов спорта запрещено общение спортсменов с тренерами (например, в теннисе), разговоры между игроками.

В спортивных играх по мере увеличения значимости игр и нервно-психического напряжения повышаются интенсивность общения игроков, общее управление командой, количество одобрений и порицаний партнеров, но уменьшается число ответных реакций[8].

Взаимоотношения судей со спортсменами

Судья должен знать, как обращаться со спортсменами и в чем они нуждаются. Он должен понимать, что во время соревнований многие спортсмены сильно волнуются, и “диктаторская” манера общения судьи со спортсменом может привести к неприятной ситуации, которой можно было бы избежать, если бы судья проявил больше такта. Некоторые спортсмены не идут на контакт, и с ними следует вести себя твердо, но дипломатично. Если они не реагируют на обоснованное предупреждение, их следует наказать, независимо от прежних заслуг. Рефери может предупредить спортсмена, показав ему желтую карточку, или исключить его/ее из дальнейшего участия в соревновании, показав красную карточку.

Для хорошего управления спортивной команды необходимы следующие условия:

- доверие и высокая требовательность членов группы друг к другу;
- доброжелательная и деловая критика;
- свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;
- отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать значимые для группы решения;
- достаточная информированность членов коллектива о его задачах и о состоянии дел;
- удовлетворенность принадлежностью к коллективу;
- высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих фрустрацию у кого-либо из членов коллектива;
- принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из ее членов;
- прочие факторы.

Диагностика межличностных отношений в команде

С приходом спортивного психолога в команду связаны как большие ожидания, так и большие опасения ее членов и руководителей. Сможет ли психолог понять проблемы и трудности команды, найдет ли «общий язык» со спортсменами и тренерами, не «посеет» ли «зерна раздора» в сложившиеся отношения — эти и другие вопросы возникают в команде с приходом нового человека-психолога, вооруженного разными методиками и тестами.

Безусловно, спортивный тренер всегда был и будет основным руководителем процесса формирования команды, создателем системы взаимоотношений и психологического климата в спортивном коллективе. Но тренеру, разрабатывающему план подготовки спортсменов, сложно в полной мере учитывать психологические закономерности, которые отражают особенности развития команды как малой группы. Конечно, тренер может поддержать спортсменов во время соревнований, принять меры в случае конфликта в команде и т.п., но из-за отсутствия специальных знаний и навыков, он не может проводить психологическую диагностику и тренинговые занятия.

Свойства группы как целостного психосоциального объекта определяются, с одной стороны, психофизиологическими особенностями отдельных ее членов, с другой – структурой межличностных связей в группе. Свойства спортивной группы определяются совокупностью типологических и личностных качеств, входящих в нее спортсменов и межличностными связями между спортсменами.

Поведение человека в обстановке спортивной тренировки и соревнований не может быть правильно понято без учета особенностей коллектива, в котором он находится. Для того чтобы понять поведение конкретного спортсмена, необходимо знать, какие взаимоотношения у него с тренером и с партнерами по спортивной группе (даже в индивидуальных видах спорта). Человек в обществе других людей, как правило, ведет себя совсем не так, как дома или когда он один. Исследование межличностных отношений в спортивных группах (командах) проводится с целью изучения влияния на успешность соревновательной деятельности общения различных форм и видов, а также взаимоотношений спортсменов.

Для тренеров главным является качество тренировочной работы и спортивный результат. Управление взаимоотношениями в команде они нередко оставляют за самими спортсменами.

А ведь на результат, особенно в игровых видах спорта, как раз и влияют межличностные отношения. Если между членами коллектива натянутые отношения, царит непонимание, имеют место разные ценностные ориентации, система установок, ожиданий, то это сказывается и на работоспособности команды и на спортивных результатах. Деятельность по выполнению поставленных задач заставляет тренера и рядовых членов команды взаимодействовать, кооперировать свои усилия, искать и устанавливать личные, деловые (формальные) контакты, которые являются первым и основным условием возникновения деловых отношений. В ходе этого процесса (общения) устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности.

Изучение закономерностей функционирования и влияния разных систем взаимоотношений на реальное поведение и рост спортивных достижений участников команд является сложным делом, требующим кропотливого и хорошо обоснованного научного подхода. Рассмотрим основные особенности этапов этого процесса:

1. Знакомство и организация диагностических мероприятий. Опытные спортивные психологи-практики (Киселев, Горбунов, Р. М. Загайнов и другие) рекомендуют начать свою работу в команде со знакомства с тренерским составом и командой. С тренерами необходимо обсудить варианты сотрудничества, объяснить, чем может помочь психолог, выяснить, какие ожидания у тренера от работы с психологом. Стоит заранее оговорить с тренером и руководителями команды, какие сведения вы будете им сообщать, и как они будут использоваться тренером в работе с командой. Со спортсменами желательно провести лекцию-беседу на эту же тему.

Далее, в зависимости от постановки задач, психолог подбирает диагностический материал, который позволит ему получить максимально полную информацию об изучаемом объекте. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого.

Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-либо тестирования может невольно вызывать ненужный ход мыслей и изменение его состояния.

Спецификой психодиагностики в спорте является ограниченность спортсменов во времени, если работа с психологом не внесена в план подготовки. Исходя из этого, рекомендуется подбирать достаточно компактные и мобильные в проведении методики и тесты.

Большинство специалистов, работающих с командами, считают, что тестирование стоит проводить в команде, когда у спортсмена есть возможность задать уточняющие вопросы, когда вся команда вместе. Индивидуальная или дистанционная формы диагностики тоже допускаются (в силу разных обстоятельств), но они более приемлемы для взрослых спортсменов;

2. Обработка данных и предоставление диагностической информации. Полученные данные необходимо сопоставить с результатами наблюдений, которые психолог осуществляет на тренировках и на соревнованиях. Возможно уточнение какой-либо информации у тренера или членов команды, а также у врача, массажиста и др.

После обработки и анализа полученной о команде и отдельных ее членах информации, перед спортивным психологом стоит трудная задача – что, в каком объеме и в какой форме сообщать тренеру и спортсменам. Ответить на эти вопросы психолог может, если очень четко представляет план дальнейшего взаимодействия с тренером и командой.

Спортивный психолог должен учитывать, что тренер не всегда готов воспринимать и эффективно использовать информацию по результатам тестирования. Необходимо простым, понятным языком объяснить происходящие процессы в команде, особенности общения каждого спортсмена, показать плюсы и минусы сложившейся ситуации, спрогнозировать возможные последствия, предложить варианты и методы работы со спортивным коллективом.

При этом нужно учитывать, что предоставленные результаты диагностики могут быть использованы против отдельных спортсменов, особенно, если эти спортсмены и до проведения обследования не соответствовали ожиданиям тренера, показывали плохие результаты, создавали трудности в общении.

Еще ответственнее стоит подойти к организации обратной связи для спортивного коллектива по результатам тестирования. С одной стороны, членам команды важно услышать о процессах, происходящих в коллективе в формате группового обсуждения. С другой стороны, каждому спортсмену хочется узнать свою роль в команде и особенности взаимодействия с

партерами, но при этом не все готовы обсуждать это коллективно. Конкуренция между членами команды, особенно в спорте высших достижений, может быть колоссальная, и любые дополнительные сведения из уст специалиста могут быть использованы как на пользу, так и во вред отдельным членам команды.

В таких случаях предлагается организовать два направления работы:

- коллективное обсуждение общих вопросов взаимоотношений в группе в плане их влияния на психологический климат и сплоченность команды, и в итоге – на результативность;
- индивидуальные беседы с членами команды о личных трудностях общения и взаимодействия. Чаще всего спортсмены приходят на такие встречи с психологом добровольно. Если в команде есть спортсмены, с которыми, по мнению психолога, стоит провести беседу, но они не изъявили желание прийти сами, задача психолога — заинтересовать их в получении важной для них и команды информации.

3. На следующем этапе организуется и выполняется работа со спортивным коллективом в зависимости от поставленных психолого-педагогических задач.

Осуществляя изучение межличностных отношений в спортивном коллективе и планируя работу с командой, спортивный психолог всегда должен помнить, что он пришел в уже сложившийся коллектив и кажущаяся, на первый взгляд, неблагоприятная обстановка в команде может являться единственно верным балансом взаимоотношений;

Особенности диагностики спортивных и физкультурных коллективов.

Взаимоотношения в физкультурных группах и спортивных командах различаются. Цели деятельности участников этих групп разные, а значит и требования к специфике взаимоотношений различаются.

Участники физкультурной группы не обязательно должны быть объединены единой целью и проявлять высокую сплоченность. Деятельность физкультурных групп, хотя и регламентирована правилами и нормами, но не направлена на достижение высоких личных или командных результатов. Физкультурные группы ориентированы на укрепление здоровья, снятие умственной и физической усталости, а также на достижение хорошего настроения. Поэтому для занимающихся в большей степени важны не сплоченность и эффективное взаимодействие, а психологический климат и комфортное общение.

Лекция 16 Психологические основы диагностики в спорте.

Психология спортивного отбора

План

1. Спортивная диагностика как раздел психологии спорта.
2. Тестирование – специфический метод измерения индивидуально-психологических различий.
3. Методы психодиагностических измерений в спорте
4. Система психологического отбора спортсменов
5. Этапы системы отбора

Спортивная диагностика как раздел психологии спорта.

Спортивная психодиагностика – раздел психологии спорта, основной целью которого являются измерение и контроль психических особенностей спортсменов, ориентированные на решение текущих прикладных задач.

Практическое использование психодиагностики позволяет сократить время и затраты на спортивную подготовку, повысить ее эффективность, снизить бесконтрольный отсев спортсменов, поднять уровень и стабильность спортивных результатов.

Психодиагностика в спортивной деятельности направлена на выявление того, каким видом спорта целесообразно заниматься индивиду, формирование спортивной команды, отбор сильнейших для участия в соревнованиях, кандидатов в сборные команды, команд из низшей в высшую лигу и т.д. Психодиагностика позволяет не только изучить психологические особенности спортсмена, но и построить психограмму и спортограмму видов спорта с требованиями к устойчивости психики, структуре личности и спортивно-важным качествам, прогнозировать достижения спортсмена и успешность продвижения спортсмена, осуществить психологический отбор, повысить эффективность подготовки спортсмена. Психодиагностические материалы оказывают большую помощь в организации тренировок и обеспечении индивидуального подхода к каждому спортсмену и выработки индивидуального стиля деятельности.

Психодиагностические методы направлены на изучение умственного и психомоторного развития, специальных способностей к конкретным видам спорта, психических, (предсоревновательных, соревновательных, постсоревновательных и др.) состояний спортсменов, в частности состояния психической готовности к соревнованию, состояния тренированности и пр. Личность спортсмена изучается в трех направлениях: личностные процессы, состояния и свойства личности. Диагностической процедуре может быть подвергнуто взаимодействие и конфликты в спортивной команде, межличностные отношения спортсмена и его тренера, соперников в условиях соревнований. Научные и практические основы психодиагностики в спорте были разработаны А.Ц. Пуни, В.Л. Марищук, Ю.П. Блудовым, И.П. Волковым, А.В. Родионовым и др.

Тестирование – специфический метод измерения индивидуально-психологических различий.

Метод тестов возник в конце XIX в. С самого начала он мыслился как разновидность экспериментального подхода к характеристике психических процессов и особенностей личности с помощью объективных измерений. Эксперимент в этом случае носит испытательный и измерительный характер: направлен на выяснение не только наличия, но и уровня того или иного психического свойства. Тесты перед применением на практике необходимо освидетельствовать по степени соответствия, согласно следующим требованиям психометрии: надежность; валидность; стандартизация; практичность; прогностическая ценность. Только в этом случае могут быть получены адекватные количественные оценки, отражающие психические особенности спортсменов.

Надежность

Результаты психодиагностических измерений всегда содержат ошибки, которые могут быть существенными или ничтожными. В процессе психодиагностики, как при любом измерении, возникают три основных класса ошибок:

- промахи – следствие грубых нарушений процедуры измерения; они могут быть легко выявлены и устранены путем отбрасывания значений, резко отклоняющихся от нормы;
- систематические ошибки могут оставаться постоянными или закономерно меняться от измерения к измерению; в силу этих особенностей они могут быть предсказаны заранее; к этой группе относятся ошибки, возникающие в связи с использованием различных методов сбора данных;
- случайные ошибки встречаются, когда при последовательных измерениях постоянной характеристики получают различные числовые оценки (когда измеряемая характеристика не изменяется во времени, а все отклонения обусловлены неточностью измерений).

В практике при оценке надежности измерений используются три основных метода.

1. Повторное измерение. Один из основных способов измерения надежности – повторное тестирование выборки испытуемых одним и тем же методом через определенный интервал времени и при одинаковых условиях. При использовании метода повторного тестирования получают оценку степени устойчивости тестовых результатов во времени.

2. Параллельное измерение. В этом случае повторное измерение происходит с помощью параллельных или эквивалентных тестов, т.е. тех, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой (оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства психики у спортсмена, а не от формы параллельного теста).

Высокие значения корреляции между параллельными тестами указывают на надежность этих тестов и на эквивалентность их содержания.

3. Расщепление. Этот метод является как бы развитием метода параллельного тестирования. Он основан на допущении параллельности не только отдельных форм теста, но и отдельных заданий внутри одного теста. При использовании этого метода тест разбивается на отдельные задания или группы заданий.

В результате можно получить коэффициент внутренней согласованности теста. Согласованность теста – обязательное условие для однозначной трактовки результатов измерения: в случае негетерогенного (несогласованного) теста одни и те же оценки у разных испытуемых допускают различное объяснение.

Валидность

Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое качество (свойство, способность, характеристику и т.д.), для оценки которого предназначен. Тесты, не обладающие валидностью, не пригодны для практического использования.

В современной психодиагностике выделяют четыре вида валидности.

1. Содержательная валидность. Тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используются экспертные методы. Объектом экспертизы является содержание теста.

2. Очевидная валидность. Валидность с точки зрения испытуемых, которая означает впечатление о предмете измерения, имеет большое значение, так как именно она в первую очередь определяет отношение испытуемого к обследованию.

3. Эмпирическая валидность. Тест может служить индикатором (или предсказателем) строго определенной психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста определяется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. Основным является вопрос о выборе критерия. Условно выделяют три группы критериев:

1) экспертная производит независимое измерение свойств психики спортсмена и дает ему оценку. Роль экспертов выполняют тренеры. Однако, как показали специальные исследования, экспертные оценки тренеров имеют низкую валидность и надежность. В связи с этим экспертные критерии валидности используются редко, преимущественно в тех случаях, когда невозможно или чрезвычайно трудно использовать в качестве внешнего критерия обычные количественные методы измерения;

2) экспериментальная использует в качестве критерия валидности результаты одновременного и независимого тестирования испытуемых другим тестом, измеряющим то же свойство личности, что и первый тест;

3) жизненная – это характеристика реального поведения, которое на основе существующих психологических теорий считается связанным с измеряемым свойством. Например, для тестов психомоторных способностей используются показатели успешности спортивной деятельности.

4. Концептуальная валидность. Она устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Проверка концептуальной валидности теста проходит три основных этапа:

- определяется некоторая теоретическая концепция, которая объясняет выполнение валидизируемого теста;
- из теоретической концепции выводят одну или несколько гипотез, связанных с валидизируемым тестом;
- проводится эмпирическая проверка выдвинутых гипотез.

Стандартизация

Она представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, смысл которого заключается в замене исходных оценок новыми, облегчающими понимание и интерпретацию тестовых результатов.

Чаще всего используются два вида преобразования оценок:

- 1) приведение их к центронормированному виду;
- 2) дискретизация.

Таким образом, еще перед использованием результаты психодиагностических измерений приводят к стандартной форме (трансформация в единый масштаб) и дискретизируют (по определенной шкале, обычно в 10 баллов), соотнося полученный результат с высоким, средним и низким уровнем выраженности анализируемых качеств. Эти два вида преобразований представляют собой последовательность шагов, позволяющих придать результатам измерений вид, удобный для осмысления, интерпретации и практического использования.

Практичность

К тестам предъявляются достаточно жесткие требования. Они должны быть просты, экономичны, эффективны. Для проведения многих тестов не требуется предварительной специальной подготовки и обучения испытуемых; тесты экономичны соответственно со стоимостью аппаратуры и используемых материалов; а для проведения обследования и обработки результатов требуется относительно мало времени и ограниченное количество персонала.

Прогностическая ценность

Тесты являются инструментом для прикладного исследования, поэтому важным требованием к ним является высокая практическая валидность.

Каждый тест должен быть пригодным для прогноза хотя бы одного внешнего критерия.

Методы психодиагностических измерений в спорте

1. Методы исследования психических процессов

Исследование ощущений и восприятий в спорте преследует две цели: диагностику спортивных способностей и оценку функционального состояния спортсмена. Различные виды спорта предъявляют разные требования к зрительной, кинестетической и другим видам чувствительности.

Одновременно интраиндивидуальные различия, например, динамика абсолютных и разностных порогов ощущений у одного и того же человека, могут служить характеристикой функционального состояния (устомления, предстартовой лихорадки и т. п.).

Для оценки дискриминационной тактильной чувствительности (различение двух одновременных раздражений) используется циркуль Вебера. Точность восприятия времени можно оценить с помощью обычного секундомера (воспроизведение заданного интервала времени – 3, 5, 10 с).

Для исследования проприоцептивной чувствительности используются кинематометры, динамометры. Испытуемый должен воспроизвести заданный угол (на кинематометре) или мышечное усилие (на динамометре).

Для измерения вестибулярной чувствительности используется кресло Барани (методика И. П. Байченко). Регистрируются частота сердечных сокращений и артериальное давление до и после 10-кратного вращения в кресле.

Для исследования восприятия пространства используется методика «Часы». Испытуемый должен определить и записать время, показанное стрелками часов, на циферблате которых имеется только одна цифра, а сами часы повернуты на неопределённое число градусов.

Исследование внимания осуществляется с использованием различных методик в зависимости от того, какое свойство внимания изучается. Объём внимания исследуется тахистоскопическим методом: испытуемому предъявляются на короткое время таблицы с различными рисунками на них. После предъявления испытуемый должен воспроизвести увиденное.

Для изучения концентрации и устойчивости внимания используются корректурные тесты (буквенные, цифровые).

Для исследования переключения внимания используются красно-черные таблицы.

Исследование памяти. В спорте исследуются следующие виды памяти: произвольная и непроизвольная; долговременная и оперативная; зрительная, слуховая и двигательная. При этом используются различные методики, описанные в популярных психологических изданиях.

Исследование мышления, интеллекта используется в основном при отборе, а также для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов. Наиболее распространёнными методами являются: тест Векслера и тест «Классификация» для измерения интеллекта, тест прогрессивных матриц Равена, тест Амтхауэра для исследования мышления и другие методики (см. Методики психодиагностики в спорте. В. Л. Марищук и др. М., 1984).

Исследование реакции осуществляется с помощью реакциометров: выявляется скорость простой и сложной реакции, скорость антиципирующей реакции.

2. Методы исследования свойств личности

Среди психодиагностических методов изучения свойств личности выделяют метод опроса с использованием опросников и проективных тестов.

Личностные опросники – это специфический вид тестов для измерения индивидуально-психологических особенностей личности на основе анализа ответов испытуемых на фиксированное число вопросов.

Наиболее распространёнными в спортивной практике считаются следующие опросники: СМИЛ (стандартизированный метод исследования личности), 16-факторный личностный опросник (16-ФЛО) Кеттелла, психодиагностический тест (ПДТ), измеряющий то же личностное пространство, что и СМИЛ и 16-ФЛО. Кроме того, для изучения конкретного личностного свойства используются отдельные опросники.

Проективные тесты характеризуются следующим: 1) отсутствие всяких ограничений на характер выполнения заданий; 2) нейтральные, безобидные для испытуемого задания; 3) неопределённый, неоднозначный характер тестового материала. Проективные тесты наиболее эффективны для диагностики скрытых, завуалированных или неосознаваемых сторон личности. К числу проективных тестов относятся тематический апперцептивный тест, тест Роршаха, рисуночный тест Розенцвейга. При использовании проективных тестов предполагается, что, реагируя на представленное изображение, испытуемый проявляет присущий ему способ поведения и действий в подлинных, жизненных ситуациях фрустрации. Реакции на фрустрацию и способы преодоления ее последствий имеют большое значение для прогноза поведения спортсмена, так как они выявляют индивидуальные особенности приспособления к стрессогенным воздействиям.

Двигательные методики (Е. П. Ильина и др.) являются широко распространёнными в спортивной психологии. По результатам теппинг-теста (максимальная частота движений кистью за 30 сек.) судят о выраженности силы нервных процессов. По результатам воспроизведения и дифференцирования амплитуд на кинематометре судят о выраженности уравновешенности и подвижности нервных процессов.

3. Методы диагностики функциональных состояний

Психофизиологические методы тестирования функциональных состояний включают изучение следующих показателей: электроэнцефалограмма (ЭЭГ) электромиограмма (ЭМГ), кожногальваническая реакция (КГР), электрокардиограмма (ЭКГ), частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и другие.

В настоящее время используются биохимические сдвиги для различения психических состояний. В качестве информативных признаков для диагностики психического напряжения и стресса могут служить содержание в крови и моче 17-оксикортико-стероидов, «гормонов стресса» адреналина и норадреналина.

Однако использование психофизиологических показателей для диагностики функциональных состояний затруднено из-за неоднозначности связей между физиологическими и психическими функциями организма. Поэтому подобные исследования необходимо дополнять применением психологических методов.

Психологические методы диагностики функциональных состояний. Для диагностики функциональных состояний используются два подхода: деятельностный и субъективный.

При деятельностном подходе диагностика осуществляется по характеристикам выполнения какой-либо работы: оценка внимания, памяти, мышления, удержание равновесия, воспроизведение усилий и др.

При субъективном подходе применяется группа методов, ориентированных на анализ субъективных переживаний. Например, Методика САН – самочувствие, активность, настроение; фрустрационный тест «Ваше состояние», позволяющий вскрыть характер реакций спортсменов на соревновательный стресс (Ю. Я. Рыжонкин, 1982); тест ОПС – отношение к предстоящему соревнованию и ситуативная тревожность (Ю. Л. Ханин, 1980) и др.

4. Методы изучения групповой деятельности

Наиболее распространенными методами являются: социометрический и гомеостатический.

Социометрический метод предназначен для исследования взаимоотношений в спортивных группах и коллективах. Он позволяет быстро и технически просто проникнуть во внутреннюю структуру группы и количественно оценить характеристики межличностного общения. Данный метод позволяет определить сплочённость коллектива, статус каждого члена коллектива, эмоциональную экспансивность (потребность личности в общении).

Гомеостатический метод (Ф. Д. Горбов, 1975) основан на моделировании совместной и взаимосвязанной деятельности на специальной установке «Гомеостат». В ней использован принцип взаимоперекрестных связей, через которые каждый из испытуемых, решая свою частную задачу, влияет на результаты деятельности остальных испытуемых. Основное назначение данной методики отбор спортсменов при комплектовании рабочих спортивных групп в хоккее, спортивной акробатике и др.

Система психологического отбора спортсменов

Основу спорта составляют три элемента: отбор, тренировка, соревнования.

Необходимость отбора обусловлена тем, что:

период активной спортивной жизни человека невелик (в среднем 5-10 лет);

индивидуальные особенности психики (психические функции, психомоторика, особенности личности) не всем позволяют достигнуть высоких спортивных результатов в приемлемые сроки. Например, из 10 000 детей, начавших заниматься плаванием, только 3 достигают результатов мастера спорта международного класса (МСМК).

Цель отбора – выявление таких спортсменов, у которых процесс тренировки дал бы максимальный эффект при минимальной затрате времени.

Как утверждает В. М. Мельников (СНОСКА: См.: Психология: Учеб. для ИФК. – Указ. изд.), основными методологическими принципами психологического отбора в спорте являются следующие:

Принцип системности. Он требует совместной разработки процедуры отбора, изучения психических особенностей спортсменов высокого класса, прогнозирования результатов тренировок и спортивных достижений.

Принцип научной обоснованности. Правила отбора, сформулированные для конкретного вида спорта или для определенных соревновательных ситуаций, не могут быть использованы без специальной научной проверки и глубокого теоретического обоснования. Только научная обоснованность методов и критериев отбора позволяет избежать серьезных ошибок.

Принцип комплексности. Отбор в спорте – проблема многоплановая: социальная, педагогическая, медицинская, экономическая, психологическая. Решение о судьбе спортсмена может быть вынесено только на основе всего комплекса информации.

Принцип пролонгированного динамического отбора. Отбор в спорте должен представлять собой непрерывный процесс изучения и диагностики важных для спортивной деятельности психических свойств и качеств личности. Такое изучение проводится регулярно на протяжении всей спортивной жизни на разных этапах спортивного совершенствования.

Принцип педагогической ценности. Результаты психодиагностического обследования спортсменов должны использоваться не только для отбора наиболее одаренных спортсменов, но и для того, чтобы управлять тренировочным процессом, улучшать условия для проведения соревнований: целенаправленное построение процессов воспитания и тренировки, рационализация программ подготовки, регламентация нагрузок, совершенствования учебно-тренировочных средств.

Принцип адаптивности критериев отбора. Критерии для принятия решения о пригодности спортсмена должны быть гибкими, меняющимися. Потребность повысить их или понизить периодически возникает в связи с изменением требований к спортсменам из-за возрастания или снижения спортивной конкуренции в стране и на международной арене.

Принцип гуманизма. Отбор должен защищать спортсмена от непосильных для его психики нагрузок и разочарований, связанных с неправильным выбором вида спорта или спортивной специализации.

Принцип актуальности. Разработка системы психологического отбора необходима и целесообразна, потому что соревновательные достижения спортсменов существенно зависят не только от их способностей, но и от индивидуальных качеств психики.

Принцип практической полезности. Мероприятия по психологическому отбору должны быть рентабельными по материальным затратам на оборудование и подготовку кадров, обоснованными по частоте и продолжительности обследований и оперативными (своевременная выдача психодиагностического заключения).

Этапы системы отбора

В систему психологического отбора входит четыре уровня.

1. Формирование целевых признаков. Успешность спортивной деятельности может решить судьбу спортсмена при отборе в качестве целевого признака. Целевые признаки определяют смысл и разумность задач отбора. Часто в качестве целевых признаков выступают оценки мастерства спортсменов по какой-либо из квалификационных систем: Единая российская спортивная классификация, Международная спортивная квалификационная система, конкурсная квалификация. Опыт работы в данном направлении указывает, что в значительной мере перспективнее в качестве целевых характеристик использовать объективно и однозначно зарегистрированные результаты (секунды, очки, метры, километры или занятое место). В качестве целевых признаков могут быть использованы также экспертные тренерские или судейские оценки квалификации спортсменов. При сборе такой информации следует соблюдать требования, обеспечивающие их надежность.

2. Выбор прогностических признаков. К прогностическим относятся признаки, которые используются для прогноза будущих значений целевых признаков. В спортивной психодиагностике в этом качестве выступают результаты психодиагностического обследования спортсменов. По ним следует предсказывать спортивную квалификацию, уровень достижений, соревновательную устойчивость и другие целевые характеристики спортсмена.

3. Построение модели отбора. Успешность спортивной деятельности нельзя надежно предсказать только по одному какому-нибудь прогностическому признаку. Достижение высоких результатов в любом виде спорта зависит одновременно от многих психологических характеристик спортсмена. Они отличаются определенной самостоятельностью и часто специально подбираются так, чтобы показать разносторонний характер требований спортивной деятельности применительно к психическим качествам спортсмена. Чтобы предложить сколько-нибудь стандартный способ отбора спортсменов, необходимо множество характеристик объединить в одну (или по крайней мере в небольшое число), обобщенно характеризующую психологическую пригодность спортсмена. Таким образом создается модель отбора.

4. Практика спортивного отбора. Проведение спортивного отбора осуществляется с помощью тестов, показатели которых вошли в интегральную оценку психологической пригодности спортсмена. В зависимости от условий и используемых тестов форма обследования может быть индивидуальной или групповой. При проведении обследования соблюдаются два обязательных условия: мотивированность и стандартность.

Мотивированность выражается в том, чтобы обеспечить положительное отношение и заинтересованность в результатах у

обследуемых: непринужденная обстановка, хороший контакт между экспериментатором и испытуемым. Стандартность означает, что обстановка, внешние условия и методы проведения обследования должны быть совершенно одинаковыми во всех обследованиях. Опыт показывает, что даже небольшие изменения процедуры обследования могут повлиять на получаемые результаты.

После проведения обследования результаты обрабатываются, чтобы получить итоговую оценку психологической пригодности. Затем, в зависимости от показателей пригодности спортсменов, их результаты обычно распределяют на три группы:

- абсолютно пригодные;
- условно пригодные;
- непригодные.

Наличие промежуточной группы связано с тем, что не всегда можно сделать однозначный вывод о пригодности спортсмена. Граничные пороги определяются исходя из требований отбора: отсеив малоперспективных или выбор высокоодаренных спортсменов и т.д.

Указанный подход к психологическому отбору не является единственным, но он считается достаточно эффективным и позволяет свести к минимуму среднюю ошибку. Известно, что полностью спортивная одаренность может быть оценена только по результатам соревнований, такой способ психологического отбора носит вероятностный характер.

Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим целесообразно выделять пять этапов отбора, в результате каждого из которых должен быть дан ответ на вопрос: способен ли обследуемый решить те задачи, которые стоят на конкретном этапе многолетней подготовки? В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов (табл.1.2)

Для каждого из приведенных этапов отбора характерны свои методы и критерии, точность оценок и категоричность заключений. Если на первом этапе отбора большую роль играют антропометрические и морфологические характеристики занимающихся, то на заключительном, пятом, этапе эти показатели практически не учитываются, а основное внимание обращается на уровень спортивных достижений, величину и характер предшествовавших нагрузок, психологические особенности спортсменов, их социальное положение и мотивацию к продолжению занятий спортом.

Таблица 1.2.

Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки

Спортивный отбор		Этап многолетней подготовки
Этап	Задача	

Первичный	Установление целесообразности спортивного совершенствования в данном виде спорта	Начальный
Предварительный	Выявление способностей к эффективному спортивному совершенствованию	Предварительный базовый
Промежуточный	Выявление способностей к достижению высоких спортивных результатов, перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок	Специализированный базовый
Основной	Установление способностей к достижению результатов международного класса	К высшим достижениям. Максимальной реализации индивидуальных возможностей
Заключительный	Выявление способностей к сохранению достигнутых результатов и их повышению. Определение целесообразности продолжения спортивной карьеры	Сохранения высшего спортивного мастерства. Постепенного снижения достижений.

Если при первичном и предварительном отборе в случае отсутствия явных противопоказаний для занятий спортом оценки носят в основном предположительный и рекомендательный характер, то на последующих этапах они становятся более точными и конкретными. Основанием для таких оценок являются данные опыта работы со спортсменом, накопленного тренером, врачом и другими специалистами. Эти данные в совокупности с результатами комплексных обследований дают основание для более обоснованных заключений.

На каждом этапе спортивного отбора не только выявляется целесообразность дальнейшей подготовки спортсмена, но и дается подробная оценка его задатков и способностей, сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей, осуществляется анализ предшествовавшего этапа подготовки — его направленности,

величины и характера нагрузок, их адекватности индивидуальным особенностям спортсмена и др. Все эти данные являются основой для ориентации подготовки спортсмена на очередном этапе многолетнего совершенствования. Таким образом, этапы спортивного отбора органически увязываются со спортивной ориентацией.

Задачи конкретного этапа отбора и ориентации определяют роль и значение информации, полученной по каждому из указанных направлений.

Информация о состоянии здоровья одинаково важна для каждого из этапов отбора. Данные о телосложении, особенностях нервной системы, возможностях и перспективах совершенствования важнейших функциональных систем организма особенно необходимы на первом и втором этапах, когда выявляется предрасположенность юного спортсмена к занятиям конкретным видом спорта, определяется будущая специализация, осуществляется ориентация процесса многолетней подготовки. Уровень спортивного результата, способность показывать наивысшие результаты в экстремальных условиях, соревновательный опыт, умение приспосабливаться к условиям конкретных соревнований приобретают решающее значение на заключительных этапах.

Очень высокую или очень низкую предрасположенность к тренируемости имеет небольшое количество спортсменов — примерно по 3—5 %. Следует отметить, что особая предрасположенность к тренируемости в отношении тех или иных двигательных качеств и функциональных возможностей в значительной мере обусловлена соматотипом спортсмена, его морфофункциональными и психологическими особенностями, а так же генетическая предрасположенность. Высокая тренируемость в отношении одних показателей может сопровождаться низкой в отношении других. Например, высокая тренируемость мышечной массы и максимальной силы обычно сопровождается плохой предрасположенностью к развитию выносливости к работе аэробного характера. Предрасположенность к развитию координационных способностей обычно сопровождается значительным адаптационным ресурсом в отношении гибкости, времени простых и сложных реакций.

Высокая тренируемость не является гарантией достижения высоких спортивных результатов. Спортсмены, остро реагирующие на тренировочные воздействия, что проявляется в интенсивном протекании адаптационных процессов, часто достаточно быстро исчерпывают свой адаптационный ресурс и в дальнейшем прирост их возможностей замедляется и останавливается. В конечном счете, такие спортсмены часто уступают тем, которые отличаются меньшими темпами, но большей продолжительностью процесса приспособительных перестроек под влиянием целенаправленной тренировки. Например, 90% генетически детерминированного адаптационного ресурса в отношении мощности аэробной системы энергообеспечения, выраженной в относительных показателях VO_{2max} , одни спортсмены реализуют в результате 7—9-месячной напряженной тренировки, в то время как другим для этого необходимо не менее 2—3 лет.

В то же время исследования, проведенные среди монозиготных близнецов при реализации ими продолжительных (20 недель) программ аэробной тренировки показали высокую степень сходства адаптационного эффекта внутри каждой монозиготной пары (Bouchard, 1992).

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1.

Психология физической культуры как специальная отрасль психологической науки

Вопросы для обсуждения:

1. Предмет и задачи психологической науки в области физического воспитания и спорта.
2. Методы исследования психологии физической культуры и спорта.
3. Методы и правила психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
4. Значение психологии спорта в системе образования студентов физкультурных вузов.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- историю возникновения и современное состояние психологии физической культуры;
- отличительные и связующие черты психологии физической культуры и спорта;
- задачи и значение исследований в психологии физической культуры и спорта;
- методы исследования психических, сенсомоторных и психомоторных процессов и функций спортсмена.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- определять предмет и задачи психологии физической культуры и спорта;
- характеризовать отличительные и связующие черты психологии физической культуры и спорта;
- объяснять задачи и значение исследований в психологии физической культуры и спорта;
- полно характеризовать методы исследования психологии физической культуры и спорта;
- понимать значение психологии спорта в системе образования студентов физкультурных вузов.

Для подготовки к семинару необходимо:

- ознакомиться с определением предмета и задач физического

воспитания и спорта.

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить определения предлагаемого понятийно-терминологического аппарата по теме;
- раскрыть понятие об объектах психологии физической культуры и спорта;
- рассмотреть и определить направления и проблематику исследований в психологии физической культуры и спорта;
- рассмотреть и охарактеризовать методы исследования личности спортсменов, спортивных коллективов, команд и межличностных отношений.

Темы рефератов:

1. Психология спорта как прикладная отрасль психологических знаний, предмет и задачи психологии спорта.
2. Задачи и значение исследований в психологии физической культуры и спорта.
3. Методы исследования спортивных коллективов, команд и межличностных отношений.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. - М.: Академия, 2000. - 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2006. - 372 с.
3. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 367 с.
4. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. - Гродно: УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. - 141 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. - 570 с.
6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической ку / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 1998. -

Занятие 2.

Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой.

2. Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой.

3. Самоопределение школьников и выбор ими профессии, профессиональная ориентация школьников-спортсменов.

4. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- условия и этапы формирования нравственных и волевых качеств у школьников;
- двуплановость воспитательного воздействия учителя физической культуры на учащихся;
- факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры;
- развитие и совершенствование познавательных процессов на уроках физической культуры;
- дидактические принципы.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- описывать условия и этапы формирования нравственного поведения и волевых качеств у школьников;
- анализировать факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры;
- характеризовать дидактические принципы;
- разъяснять значение воспитательного воздействия учителя физической культуры на учащихся.

Для подготовки к семинару необходимо:

- определить и полно характеризовать основы формирования нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой;
- рассмотреть этапы развития и совершенствование познавательных процессов на уроках физической культуры
- усвоить условия и этапы формирования нравственного поведения;
- ознакомиться с факторами, способствующими повышению активности школьников на уроках физической культуры.

Темы рефератов:

1. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.

2. Условия развития и совершенствования познавательных процессов на уроках физической культуры.

3. Особенности формирования нравственного поведения и волевых качеств у школьников.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб. заведений / Е.Н.Гогун. Б.И. Мартянов. - М.: Академия». 2000. - 288 с
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2006. - 372 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - Питер: Лидер, 2010. - 351 с.
4. Кухтова, Н.В. Психология физической культуры и спорта: Схем таблицы / Н.В. Кухтова. - Витебск: Издательство УО «ВГ П.М. Машерова», 2007. - 88 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта ¹ для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир 2004. 570с.

Занятие 3.

Психологические основы обучения двигательным действиям

Вопросы для обсуждения:

1. Психологические аспекты интеллектуализации и индивидуализации процесса обучения в физическом воспитании и спорте.
2. Психические процессы, участвующие в управлении движениями.
3. Психологическая характеристика отдельных этапов формирования двигательных навыков.
4. Психологический анализ «плато» и «кривой» упражнений и его значение для эффективности процесса формирования двигательных навыков.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- психологические аспекты интеллектуализации и индивидуализации процесса обучения в физическом воспитании и спорте;
- современное представление системы управления движениями;
- психофизиологическая основа идеомоторных актов;
- общее понятие о структуре двигательных навыков и умений;
- особенности формирования двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возраста.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;

- характеризовать психологические аспекты интеллектуализации и индивидуализации процесса обучения в физическом воспитании и спорте;
- характеризовать психологические основы индивидуального подхода в процессе занятий физической культурой;
- анализировать психические процессы, участвующие в управлении движениями;
- раскрывать общее понятие о структуре двигательных навыков и умений;
- характеризовать особенности динамических стереотипов двигательных навыков в различных видах деятельности;
- давать психологическую характеристику отдельных этапов формирования двигательных навыков.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить психические процессы, участвующие в управлении движениями;
- определить специализированные восприятия и их пути развития;
- полно характеризовать роль речи в управлении движениями;
- проанализировать многообразие структурных особенностей двигательных навыков;
- ознакомиться с психологическим анализом «плато» и «кривой» упражнений и его значением для эффективности процесса формирования двигательных навыков.

Темы рефератов:

1. Особенности формирования двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возраста.
2. Психологический анализ «плато» и «кривой» упражнений и его значение для эффективности процесса формирования двигательных навыков.
3. Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков, их значение для технической подготовки.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология: практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск: Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология: учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г.

Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.

5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта: практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология: учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

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

Занятие 4.

Психологические основы формирования личности в физическом воспитании

Вопросы для обсуждения:

1. Физическое воспитание, как фактор формирования психического склада личности.
2. Проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента, их учет в процессе занятий физической культурой.
3. Типическое и индивидуальное в личности школьников.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- значение физического воспитания в формировании психического склада личности;
- проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента, их учет в процессе занятий физической культурой;
- специфические особенности способностей деятельности в определенных видах спорта;
- мотивационная сфера школьника;
- интеллектуальная сфера личности школьника;
- типическое и индивидуальное в личности школьников.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- характеризовать общее и специфическое в психическом складе личности учащихся;
- разъяснять проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента, их учет в процессе занятий физической культурой;
- анализировать специфические особенности способностей

деятельности в определенных видах спорта.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить общее и специфическое в психическом складе личности учащихся;
- ознакомиться с активной жизненной позицией личности, ее мировоззрением, убеждениями, потребностями.
- усвоить основные положения, определяющие интересы к физической культуре и спорту, их динамику зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства;
- ознакомиться с проявлением типологических особенностей нервной системы и темперамента, их учетом в процессе занятий физической культурой;
- закрепить и систематизировать знания о специфических особенностях деятельности в определенных видах спорта;
- научиться распознавать внешние и внутренние факторы формирования мотивов;
- ознакомиться с формированием самооценки, эмоциональной и волевой сферой школьника;
- закрепить и систематизировать знания о волевом усилии; силе воли; волевых качествах.

Темы рефератов:

1. Роль темперамента в физической культуре и спорте.
2. Проявление типологических особенностей нервной системы в процессе занятий физической культурой.
3. Формированием самооценки школьника в процессе занятий физической культурой.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.
5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд.,

испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

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

Занятие 5.

Психологические особенности спортивной деятельности; ее психологическое обеспечение

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о спортивной деятельности и ее общая психологическая характеристика.
2. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте.
3. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.
4. Дидактические принципы осуществления психологической подготовки.
5. Роль психолога в организации и осуществлении психологической подготовки.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- понятие о спортивной деятельности и ее общая психологическая характеристика;
- структура спортивной деятельности: учебно-тренировочная, соревновательная;
- цели и мотивы спортивной деятельности;
- содержание психологического обеспечения спортивной деятельности;
- пути развития представления и воображения;
- дидактические принципы осуществления психологической подготовки.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- раскрывать действия и операции в структуре спортивной деятельности;

- анализировать содержание психологического обеспечения спортивной деятельности;
- характеризовать дидактические принципы осуществления психологической подготовки;
- планировать психологическую подготовку;
- составлять психологическую характеристику.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- изучить и дать анализ структуре спортивной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной;
- проанализировать роль мотивация в спортивной деятельности;
- определить роль психолога в организации и осуществлении психологической подготовки.

Темы рефератов:

1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности: основные проблемы психологии физической культуры и спорта.
2. Роль психолога в организации и осуществлении психологической подготовки.
3. Психологическая характеристика видов спорта.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.
5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.
6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

Занятие 6.

Психические состояния спортсмена и их регуляция

Вопросы для обсуждения:

1. Соревнования как фактор, стимулирующий физическую и психическую активность спортсмена.
2. Психический компонент мобилизационной готовности
3. Психологические средства саморегуляции и регуляции.
4. Психогигиена, психопрофилактика, психореабилитация в спорте.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- понятие об актуальных психических состояниях спортсмена;
- классификацию видов и характеристику психических состояний;
- понятие о психическом компоненте мобилизационной готовности;
- понятие о психорегуляции и саморегуляции психических состояний;
- значение психогигиены, психопрофилактики, психореабилитации в спорте.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- характеризовать соревнования как фактор, стимулирующий физическую и психическую активность спортсмена;
- характеризовать факторы и условия, вызывающие психическое напряжение спортсмена;
- анализировать Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов;
- раскрывать особенности динамики и изменчивости психических состояний в спортивной деятельности;
- характеризовать понятие о психорегуляции и саморегуляции психических состояний;
- раскрывать значение психологических средств саморегуляции и регуляции.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить виды психических состояний и давать их характеристику;
- определить предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов;
- полно характеризовать понятие о психорегуляции и саморегуляции психических состояний;

- проанализировать классификацию и характеристику приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний;
- ознакомиться с психологическими средствами саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация;
- закрепить знания о психогигиене, психопрофилактике, психореабилитации в спорте.

Темы рефератов:

1. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
2. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
3. Основы психорегуляции в спорте.
4. Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.
5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.
6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

Занятие 7.

Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена

Вопросы для обсуждения:

1. Задачи и содержание общей психологической подготовки.
2. Волевая подготовка – важнейший раздел общей психологической подготовки спортсменов.
3. Специальная психологическая подготовка.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- основные задачи общей психологической подготовки;
- формирование мировоззрения в волевой подготовке спортсменов;
- приемы идеомоторной тренировки.
- особенности волевых усилий, связанных с преодолением различных препятствий;
- классификация психических состояний и их характеристика;
- приемы саморегуляции эмоций, чувств и психических состояний в спортивной деятельности;
- совершенствование психических функций, важных в конкретных видах спорта.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- анализировать развитие, воспитание и совершенствование психических и психомоторных функций, системы мотивов, психологических черт и качеств личности, способности к эффективной регуляции психических состояний;
- раскрывать особенности волевых усилий, связанных с преодолением различных препятствий;
- описывать зависимость эффективности волевых усилий от целей и притязаний спортсменов от их мотивов и интересов, от особенностей характера;
- характеризовать важнейшие волевые качества спортсмена: целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание, инициативность, решительность и смелость;
- характеризовать типические структуры волевых качеств у представителей различных видов спорта;
- описывать особенности специальной психологической подготовки;
- описывать направленное воспитание ведущих для избранного вида спорта качеств личности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить задачи и содержание общей психологической подготовки;
- определить основные факторы и условия развития, воспитания и совершенствования психических и психомоторных функций;
- полно характеризовать важнейшие волевые качества спортсмена;
- ознакомиться с совершенствованием психических функций, важных

в конкретных видах спорта;

– закрепить знания о развитии специализированных восприятий и направленном воспитании ведущих для избранного вида спорта качеств личности.

Темы рефератов:

1. Психологическая характеристика волевых качеств спортсмена.
2. Основы психорегуляции в спорте.
3. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
4. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.

Рекомендуемая литература:

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.уч-и заведений / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов. - М.: Академия», 2000. - 288 с.
2. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2006. - 372 с
3. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии: метод. Пособие / под общ. ред. В.А. Курашвили. - М.: Издательство "МедиаЛабПроект" 2008. - 114с.
4. Психология: учеб. пособие для уч-ся училища олимпийского резерва. - Гродно УО «Гродненский ОИПК и ПРР и СО», 2002. - 141 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. 570с.
6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

Занятие 8.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Вопросы для обсуждения:

1. Структура готовности спортсмена к соревнованию.
2. Диагностика состояний психической подготовленности спортсмена к соревнованию.
3. Время сосредоточения внимания в непосредственной психологической подготовке.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- понятие о готовности к максимальным волевым усилиям и умения проявлять их в условиях соревнования;
- приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований;
- основы диагностики состояний психической подготовленности спортсмена к соревнованию;
- задачи и содержание непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- определять понятие о непосредственной подготовке;
- описывать приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований;
- характеризовать задачи и содержание непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия;
- определять этапы непосредственной подготовки;
- пользоваться методами диагностики состояний психической подготовленности спортсмена к соревнованию;
- применять моделирование условий будущего соревнования, соревновательных трудностей и упражнения в их преодолении.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований;
- определить и полно охарактеризовать задачи и содержание непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия;
- описать содержание психологической подготовки спортсмена к соревнованию.

Темы рефератов

1. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
2. Психологические особенности спортивного соревнования.
3. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.

Рекомендуемая литература

- 1 Алексеев, А. В. Преодолей себя / А. В. Алексеев. – М. : Фис, 2006.

2 Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Фис, 1981.

3 Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Фис, 2006.

4 Мельников, В. М. Психология спорта / В. М. Мельников, А. Л. Попов. – М. : РГАФК, 1998.

5 Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. – М. : Фис, 1979.

6 Общая и спортивная психология : учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск, 2004.

7 Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. – М., 2004.

8 Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в системе подготовки спортсменов / В. Н. Смоленцева. – Омск :СибГУФК, 2003.

9 Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.

10 Таймазов В. А. Психофизиологическое состояние спортсмена / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Олимп, 2004.

Занятие 9.

Психология личности спортсмена

Вопросы для обсуждения:

1. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
2. Аспекты формирования личности спортсмена.
3. Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена.

Студенты должны знать:

- понятие о личности спортсмена как субъекта спортивной деятельности;
- структуру личности;
- аспекты формирования личности спортсмена;
- особенности формирования идейных норм поведения, этических норм и навыков;
- интеллектуальное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- воспитание воли;
- методики изучения структурных компонентов личности спортсмена;
- типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка;

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- характеризовать личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности;
- характеризовать структуру личности: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация и социальные установки;
- анализировать аспекты формирования личности спортсмена: самосознание, деятельность тренера, общественное сознание;
- характеризовать формирование идейных норм поведения, этических норм и навыков;
- описать интеллектуальное, эстетическое и воспитание воли;
- анализировать методики изучения структурных компонентов личности спортсмена;
- характеризовать типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить структуру личности;
- изучить аспекты формирования личности спортсмена;
- полно характеризовать интеллектуальное, эстетическое и воспитание воли;
- усвоить методики изучения структурных компонентов личности спортсмена;
- усвоить типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка.

Темы рефератов:

1. Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена.
2. Роль темперамента в физической культуре и спорте.
3. Психологическая характеристика личностных качеств спортсмена.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.

5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.

6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.

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

Занятие 10.

Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им

Вопросы для обсуждения:

1. Специфика психологической структуры спортивного коллектива.
2. Лидерство в спортивных командах.
3. Психологические особенности общения в спортивных коллективах.
4. Диагностика межличностных отношений в команде.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- специфику психологической структуры спортивного коллектива;
- взаимосвязь функциональных и эмоциональных отношений в спортивном коллективе;
- лидерство в спортивных командах;
- особенности и виды взаимодействия членов спортивного коллектива;
- психологические особенности общения в спортивных коллективах;
- психологические аспекты управления спортивным коллективом;
- методы диагностики межличностных отношений в команде.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат;
- раскрывать взаимосвязь функциональных и эмоциональных отношений в спортивном коллективе;
- анализировать формирование единства ценностных ориентаций членов спортивного коллектива;
- определять особенности и виды взаимодействия членов спортивного коллектива в условиях выполнения групповых спортивных действий;
- раскрывать вербальные и невербальные средства общения и их функции в спорте;
- характеризовать особенности общения в процессе учебно-

воспитательной деятельности между спортсменами, спортсменами и тренерами, между спортсменами и судьями, между спортсменами и зрителями.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить определения предлагаемого понятийно-терминологического аппарата по теме;
- усвоить специфику психологической структуры спортивного коллектива и психологические аспекты управления им.

Темы рефератов:

1. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.
2. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
3. Психологические основы общения в спорте.

Рекомендуемая литература

1. Гогунув, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогунув, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск : Витпостер, 2016. – 778 с.
5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.
6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

Занятие 11.

**Психологические основы диагностики в спорте;
психология спортивного отбора**

Вопросы для обсуждения:

1. Спортивная диагностика как раздел психологии спорта.

2. Тестирование – специфический метод измерений индивидуальных психологических различий.
3. Методика психодиагностических измерений в спорте.
4. Основные методологические принципы психологического отбора.

Студенты должны знать:

- основной понятийно-терминологический аппарат;
- практическое использование психодиагностики;
- теория психодиагностических измерений;
- тестирование – специфический метод измерений индивидуальных психологических различий;
- степень соответствия теста;
- методика психодиагностических измерений в спорте;
- система психологического отбора спортсменов;
- этапы системы отбора;
- основные методологические принципы психологического отбора.

Студенты должны уметь:

- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- раскрывать особенности практического использования психодиагностики;
- определять степень соответствия теста: надежность, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность;
- анализировать тестирование, как специфический метод измерений индивидуальных психологических различий;
- характеризовать возрастные особенности общения;
- анализировать методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности;
- характеризовать этапы системы отбора: формирование целевых признаков, выбор прогностических признаков, построение модели отбора, практика спортивного отбора;
- анализировать основные методологические принципы психологического отбора.

Для подготовки к семинару необходимо:

- изучить основные теоретические положения лекционного материала;
- усвоить методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности;
- ориентироваться в этапах системы отбора;
- уметь определять степень соответствия теста;
- определять основные методологические принципы психологического отбора.

Темы рефератов:

1. Психологические основы отбора в спорте: специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте.
2. Психологическая характеристика личности тренера и основы профессионального мастерства.
3. Методика психодиагностических измерений в спорте.

Рекомендуемая литература

1. Гогун, Е. Н. Психология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2014. – 272 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Питер: Лидер, 2016. – 351 с.
3. Ивашко, С. Г. Психология : практикум / С. Г. Ивашко. – 3-е изд., испр. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 109 с.
4. Марищук, Л. В. Психология : учеб. пособие / Л. В. Марищук, С. Г. Ивашко, Т. В. Кузнецова ; под науч. ред. Л. В. Марищук. – 2-е изд. – Минск: Витпостер, 2016. – 778 с.
5. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта : практикум / Е. В. Мельник, И. Р. Абрамович, Е. В. Воскресенская. – 3-е изд., испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2017. – 140 с.
6. Родионов, В. А. Спортивная психология : учеб. для акад. Бакалавриата / В. А. Родионов; под общ. ред. В. А. Родионова [и др.] – М. : Юрайт, 2019. – 367 с.
7. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с.

**Вопросы к зачету по дисциплине
«Психология физической культуры и спорта»**

ПФК - Психология физической культуры.

ПС – Психология спорта.

ФК – физическая культура.

1. Предмет, цели, задачи ПФК и ПС.
2. Мотивы выбора спорта и занятий им на разных этапах возрастного развития и спортивной карьеры.
3. Половые различия в спортивной и физкультурно-оздоровительной мотивации.
4. Внутренняя и внешняя мотивация занятий ФК и спортом.
5. Подходы и приемы к управлению мотивацией занимающихся ФК и спортом.
6. Способности, необходимые учителю ФК.
7. Авторитет учителя ФК и тренера. Психологические факторы, влияющие на его формирование.
8. Стили руководства учителя ФК и тренера.
9. Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности.
10. Компоненты структуры личности, занимающейся физической культурой и спортом.
11. Психологические закономерности формирования двигательных умений и навыков.
12. Эмоциональная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
13. Волевая сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
14. Интеллектуальная сфера спортсменов и ее проявления в спортивной деятельности.
15. Индивидуально-типические особенности спортсменов и их проявления в спортивной деятельности.
16. Психологические проблемы детского спорта.
17. Психическое развитие детей в процессе занятий спортом.
18. Специальные способности и профессиональная пригодность при отборе спортсменов.
19. Психологические причины пропусков учащимися уроков ФК.
20. Воспитание учащихся с отклоняющимся поведением в процессе занятий ФК.
21. Социально-психологические особенности спортивной группы.
22. Лидерство и его влияние на успешность деятельности спортивной команды.
23. Виды и характер межличностных отношений субъектов спортивной деятельности.
23. Психологическая совместимость и сплоченность спортивной группы.

24. Психологический климат спортивной команды.
25. Причины, условия и пути разрешения конфликтов в спортивной группе.
26. Причины конфликтов в системе «учитель – ученик», «тренер – спортсмен».
27. Правила поведения учителя (тренера) в конфликте.
29. Психические состояния спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
30. Пути предотвращения и средства регуляции неблагоприятны психических состояний спортсмена.
31. Проявление агрессии в спортивной деятельности.
32. Стресс в спортивной деятельности.
33. «Синдром выгорания» спортсменов.
34. Эмоциональное выгорание тренеров и учителей ФК и профилактика.
35. Психологические особенности спортивного соревнования.
36. Предсоревновательные психические состояния спортсменов.
37. Соревновательные состояния спортсменов.
38. Послесоревновательные состояния спортсменов.
39. Психология спортивной травмы.
40. Психологические основы диагностики в спорте.
41. Характеристика методов психорегуляции в спорте.
42. Психологические механизмы воспитания в процессе занятий ФК и спортом.
43. Психологическая подготовка в спортивной деятельности.
44. Учет закономерностей познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления) при организации обучения на уроках ФК.

Примерная тематика рефератов по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»

1. Психология спорта как прикладная отрасль психологических знаний, предмет и задачи психологии спорта.
2. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте: сходство и различия деятельности в физической культуре и спорте.
3. Возникновение и развитие психологии спорта: этапы ее развития
4. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
5. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности: основные проблемы психологии физической культуры и спорта.
6. Психологические основы отбора в спорте: специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте.
7. Психологическая характеристика видов спорта.
8. Авторитет учителя физической культуры, стиль деятельности и руководства.
9. Психологическая характеристика личности тренера и основы профессионального мастерства.
10. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.
11. Стресс в физкультурно-спортивной деятельности.
12. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
13. Психологические особенности спортивного соревнования.
14. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
15. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
16. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
17. Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена.
18. Роль темперамента в физической культуре и спорте.
19. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
20. Факторы, способствующие двигательной активности школьников на уроках физической культуры.
21. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
22. Психологическая характеристика волевых качеств спортсмена.
23. Основы психорегуляции в спорте.
24. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
25. Психологические основы общения в спорте.

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
ГГУ имени Ф. Скорины

_____ И.В. Семченко

(дата утверждения)

Регистрационный № УД-_____/уч.

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине
для специальности 1 – 03 02 01 «Физическая культура»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности 1– 03 02 01 Физическая культура составлена на основе образовательного стандарта ОСВО 1 – 03 02 01 – 2013. Высшее образование и учебного плана специальности 1– 03 02 01 Физическая культура (регистрационный номер А 03- 01-13 от 26.08.2013)

СОСТАВИТЕЛЬ:

М.С. Яворская – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ГГУ имени Ф. Скорины

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой теории и методики физической культуры
ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № _____ от _____ 2015);

Научно-методическим советом ГГУ имени Ф. Скорины

(протокол № _____ от _____ 2015)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых в университетах на факультетах физической культуры, психологии физической культуры и спорта отводится важное место. Психология физической культуры и спорта, являясь составной частью учебно-воспитательного процесса, занимает важное место в системе профессиональной подготовки специалистов. Дисциплина «Психологические основы физического воспитания и психология спорта» знакомит студентов с психологической характеристикой деятельности учителя физкультуры, учащихся на уроках физической культуры, с психологическими особенностями личности спортсмена, спортивного коллектива, ситуации соревнования, психологической подготовки спортсмена, помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию, повышать педагогическую культуру, непосредственно подготавливает их к практической деятельности.

Целью дисциплины компонента учреждения высшего образования «Психология физической культуры и спорта» является усвоение студентами представления о психологических основах обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой, о психологических особенностях спортсменов и спортивной деятельности.

Задачами дисциплины являются:

- ознакомление с основными проблемами и тенденциями развития современной психологии физической культуры и спорта как особой отрасли психологической науки, связывающей психологию с теорией и методикой физической культуры;
- усвоение значения психологических основ деятельности будущего учителя физической культуры (тренера), психологических основ формирования профессионального мастерства;
- анализ роли познавательных процессов в обучении двигательным действиям;
- формирование знаний психологических особенностей физической, технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- формирование умений и навыков использования, простейших методов саморегуляции и методов психодиагностики.

В результате изучения дисциплины:

Специалист должен иметь представление:

- о предмете, структуре и значении психологии физической культуры и спорта;
- о методах исследований в психологии физической культуры и спорта;
- о психологических характеристиках спортивной деятельности и физического воспитания как вида деятельности;
- о психологических основах обучения, воспитания и совершенствования в физической культуре и спорте;
- о психологии личности и коллектива в физической культуре и спорте;
- о психологической подготовке спортсмена;
- о психогигиене в спортивной деятельности.

Специалист должен знать и уметь использовать:

- задачи психологии физической культуры и спорта;
 - психологическую систематику видов спорта и соревновательных упражнений;
 - особенности проявления познавательных, эмоциональных и волевых процессов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
 - психологические основы обучения двигательным действиям и технической подготовки в спорте;
 - психологические основы тактической подготовки в спорте;
 - психологические основы физической подготовки в спортсменах;
 - психологию личности и коллектива в физической культуре и спорте;
 - основы общей и специальной психологической подготовки спортсменов;
 - психологические средства саморегуляции и регуляции состояний спортсмена;
 - методами исследования психических, сенсомоторных и психомоторных процессов и функций;
 - методами исследования и контроля психических состояний спортсмена.
 - методами исследования личности спортсмена;
 - методами исследования спортивных коллективов, команд и межличностных отношений;
 - методами и правилами психолого-педагогического изучения учащихся.
- Специалист должен иметь навыки:
- повышения активности учащихся на уроках физической культуры;
 - создания положительного эмоционального фона на уроках физической культуры и в учебно-тренировочном процессе;
 - применять дидактические принципы организации педагогического процесса в физической культуре и спортивной деятельности
 - использования методов психодиагностики;

Материал дисциплины «Психология физической культуры и спорта» основан на ранее полученных студентами знаниях по таким учебным дисциплинам, как психология общая, которая является фундаментом всех психологических знаний, педагогикой, а также с теорией и методикой физической культуры.

Дневная форма получения высшего образования (2 курс): общее количество часов – 90 часов: аудиторное количество часов – 54 часа, из них: лекции – 32 часа, семинарские занятия – 22 часа; 8 часов УСР. Форма отчетности – зачет;

Дневная форма получения образования (4 курс): общее количество часов – 96 часов: аудиторное количество часов – 48 часов, из них: лекции – 28 часов, семинарские занятия – 20 часов; 8 часов УСР. Форма отчетности – зачет.

Заочная форма получения высшего образования: общее количество – 96; аудиторное количество часов – 12, из них: лекции – 10 часов, практические занятия – 2 часа. Форма отчетности – экзамен.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1 Психология физической культуры

1.1 Психология физической культуры как специальная отрасль психологической науки

Предмет и задачи психологической науки в области физического воспитания и спорта. Возникновение и современное состояние психологии физической культуры. Понятие об объектах психологии физической культуры и спорта. Отличительные и связующие черты психологии физической культуры и спорта. Направления и проблематика исследований. Задачи и значение исследований в психологии физической культуры и спорта. Научные и прикладные исследования.

Методы исследования психических, сенсомоторных и психомоторных процессов и функций. Методы исследования и контроля психических состояний спортсменов. Методы исследования личности спортсменов. Методы исследования спортивных коллективов, команд и межличностных отношений.

Методы и правила психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.

Значение психологии спорта в системе образования студентов физкультурных вузов.

1.2 Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании

Физическое воспитание как деятельность и его психологическая характеристика. Потребности и их роль в физическом воспитании.

Структура двигательной деятельности: действия произвольные (собственно произвольные, волевые, навыки, умения) и непроизвольные (инстинктивные, импульсивные).

Психологическая структура деятельности учителя физической культуры. Общие психологические особенности деятельности учителя физической культуры. Мотивы и предпосылки выбора специальности учителя физической культуры и профессии тренера. Психологические особенности учебно-воспитательной работы учителя физической культуры и тренера.

Основные группы педагогических умений: конструктивных, проектировочных, гностических, организаторских, коммуникативных. Психологические особенности взаимоотношений учителя, тренера с воспитанниками при руководстве коллективом. Методы и стили руководства. Психологические основы педагогического такта.

Психологическая характеристика личности учителя физической культуры и тренера. Направленность личности. Нравственные качества. Педагогические способности. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Характер. Волевые качества. Влияние личности учителя и тренера на формирование личности учащегося.

1.3 Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой

Формирование нравственности учащихся в процессе занятий физической культурой. Условия и этапы формирования нравственного поведения. Формирование нравственных и волевых качеств у школьников. Двуплановость воспитательного воздействия учителя физической культуры на учащихся.

Развитие и совершенствование познавательных процессов на уроках физической культуры. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников. Факторы, способствующие повышению активности школьников на уроках физической культуры. Дидактические принципы.

1.4 Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся

Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся в процессе занятий физической культурой. Развитие самостоятельности. Психологическая характеристика организаторской деятельности школьников в процессе занятий физической культурой. Трудовое воспитание учащихся на уроке физической культуры.

Самоопределение школьников и выбор ими профессии, профессиональная ориентация школьников-спортсменов. Самовоспитание учащихся в процессе занятий физической культурой. Самопознание и самооценка как побудитель самовоспитания. Этапы и средства самовоспитания подростков и старшеклассников. Задачи учителя физической культуры по руководству самовоспитания школьников.

1.5 Психологические основы обучения двигательным действиям

Психологические аспекты интеллектуализации и индивидуализации процесса обучения в физическом воспитании и спорте. Психологические основы индивидуального подхода в процессе занятий физической культурой. Современное представление системы управления движениями.

Психические процессы, участвующие в управлении движениями. Специализированные восприятия и их пути развития. Психофизиологическая основа идеомоторных актов. Роль речи в управлении движениями. Общее понятие о структуре двигательных навыков и умений. Сознательные и автоматизированные компоненты двигательных навыков. Особенности динамических стереотипов двигательных навыков в различных видах деятельности. Многообразие структурных особенностей двигательных навыков. Перенос, интерференция и деавтоматизация навыков, их значение для технической подготовки.

Психологическая характеристика отдельных этапов формирования двигательных навыков. Особенности формирования двигательных навыков у школьников младшего, среднего и старшего возраста. «Кривая» упражнения.

Психологический анализ «плато» и «кривой» упражнений и его значение для эффективности процесса формирования двигательных навыков.

1.6 Психологические основы формирования личности в физическом воспитании

Физическое воспитание как фактор формирования психического склада личности. Общее и специфическое в психическом складе личности учащихся. Активная жизненная позиция личности, ее мировоззрение, убеждения, потребности. Интересы к физической культуре и спорту, их динамика зависимости от возраста и уровня спортивного мастерства.

Проявление типологических особенностей нервной системы и темперамента, их учет в процессе занятий физической культурой. Понятие о моторных способностях. Специфические особенности деятельности в определенных видах спорта. Возможности компенсации в проявлении способностей. Мотивационная сфера школьника. Внешние и внутренние факторы формирования мотивов. Убеждение и мировоззрение личности школьника.

Интеллектуальная сфера личности школьника. Самосознание школьника как личности. Формирование самооценки. Эмоциональная и волевая сфера школьника. Волевое усилие. Сила воли. Волевые качества. Типическое и индивидуальное в личности школьников. Ориентирующая и регулирующая функции сознания в физическом воспитании.

2 Психология спорта

2.1 Психологические особенности спортивной деятельности; ее психологическое обеспечение

Понятие о спортивной деятельности и ее общая психологическая характеристика. Структура спортивной деятельности: учебно-тренировочная, соревновательная. Категория общего особенного и индивидуального при психологическом анализе спортивной деятельности.

Цели и мотивы спортивной деятельности. Действия и операции в структуре спортивной деятельности. Психологические особенности учебно-тренировочной деятельности в спорте. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.

Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности. Мотивация в спортивной деятельности. Понятие о психологической подготовке и психической подготовленности спортсмена. Цель, задачи, место в учебно-тренировочном процессе и значение психологической подготовки.

Дидактические принципы осуществления психологической подготовки. Планирование психологической подготовки и ее виды. Организация психологической подготовки. Составление психологической характеристики как обязательное условие индивидуализации психологической подготовки.

Роль психолога в организации и осуществлении психологической подготовки. Виды психологической подготовки: общая и специальная психологическая подготовка к соревнованию, непосредственная психологическая подготовка спортсмена к исполнению спортивного действия.

2.2 Психологические основы обучения и совершенствования в спорте

Обучение в спорте как начальный этап овладения определенной системой знаний, период формирования практических умений и навыков. Тренировка как этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний умений и навыков. Спортивное совершенствование как педагогический процесс, обеспечивающий высокий уровень спортивного мастерства за счет максимального развития психических качеств физических способностей и формирования положительных свойств личности.

Структура психологического обеспечения физической подготовки: специальные знания, физические качества, методы воспитания физических качеств. Психологическая сущность физической подготовленности. Психологическая характеристика физических качеств в их соотнесенности с волевыми. Соотношение волевой сферы в спортивном результате. Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.

Структура технической подготовки: специальные знания, специальные умения и навыки, образы, движения и действия. Понятие о технике двигательных действий. Особенности психических процессов в осуществлении технической подготовки спортсменов: особенности ощущений, особенности восприятий, особенности внимания и памяти.

Тактика в спорте как высшая психическая регуляция двигательными действиями. Функция сознания в разных видах спорта. Структура оперативного (тактического) мышления: структурирование, узнавание, вероятное прогнозирование, алгоритмизация.

Особенности мышления в ходе действия: быстрота, наглядность, действенность. Антиципация, ее сущность и значение в выполнении спортивных действий. Роль установки на предстоящие действия в экономичности, скорости и точности его исполнения.

Рефлексия в спорте. Факторы, обуславливающие принятие решения: цель, информация об условиях, опыт, индивидуальные особенности.

2.3 Психология спортивного соревнования

Соревнования как основной вид спортивной деятельности, как процесс борьбы за достижение высшего спортивного результата. Специфические отличия условий соревнований от условий учебно-тренировочного процесса.

Психологические особенности соревновательной борьбы в различных видах спорта. Психологические особенности спортивного соревнования: своеобразие целей, задач и мотивации, борьба за победу, стремление к достижению высокого результата, соперничество, жесткая регламентация действий и поведения спортсмена и тренера в рамках правил соревнований, новизна, необычность, и изменчивость условий соревнований, лимитирование времени при выполнении упражнений и действий, высокая общественная и личная значимость результатов соревнований, экстремальность условий, восприятие соревнования спортсменом как испытания, проверки собственных способностей и подготовленности.

2.4 Психические состояния спортсмена и их регуляция

Соревнования как фактор, стимулирующий физическую и психическую активность спортсмена. Понятие об актуальных психических состояниях спортсмена. Факторы и условия, вызывающие психическое напряжение спортсмена. Виды психических состояний и их характеристика: предсоревновательные и предстартовые состояния, эмоциональные состояния в соревновании, состояния психической готовности, после соревновательные состояния, стресс, «психологический» барьер, «психические» травмы.

Предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные состояния спортсменов. Оптимизация этих состояний.

Психический компонент мобилизационной готовности. Динамика и изменчивость психических состояний в спортивной деятельности. Понятие о психорегуляции и саморегуляции психических состояний. Задачи психических регуляций. Классификация и характеристика приемов, средств и методов саморегуляции и регуляции психических состояний.

Психологические средства саморегуляции и регуляции: отвлечение, переключение, внушение, убеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая и психомышечная тренировка, десенсибилизация.

Психогигиена, психопрофилактика, психореабилитация в спорте.

2.5 Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена

Задачи и содержание общей психологической подготовки. Развитие, воспитание и совершенствование психических и психомоторных функций, системы мотивов, психологических черт и качеств личности, способности к эффективной регуляции психических состояний. Овладение приемами идеомоторной тренировки.

Волевая подготовка – важнейший раздел общей психологической подготовки спортсменов. Формирование мировоззрения в волевой подготовке спортсменов. Особенности волевых усилий, связанных с преодолением различных препятствий. Зависимость эффективности волевых усилий от целей и притязаний спортсменов от их мотивов и интересов, от особенностей характера. Характеристика важнейших волевых качеств спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности, решительности и смелости. Типические структуры волевых качеств у представителей различных видов спорта.

Специальная психологическая подготовка. Совершенствование психических функций, важных в конкретных видах спорта. Развитие специализированных восприятий. Направленное воспитание ведущих для избранного вида спорта качеств личности.

2.6 Непосредственная психологическая подготовка

Структура готовности спортсмена к соревнованию. Формирование состояния психической готовности – цель психологической подготовки спортсмена к соревнованию.

Содержание психологической подготовки спортсмена к соревнованию: анализ информации об условиях соревнования; оценка и самооценка состояния

тренированности перед соревнованиями; постановка цели и задач участия в соревнованиях; актуализация мотивов выступления в соревновании; вероятное программирование предстоящей деятельности.

Моделирование условий будущего соревнования, соревновательных трудностей и упражнения в их преодолении.

2.7 Психологическая подготовка к конкретному соревнованию

Актуализация готовности к максимальным волевым усилиям и умения проявлять их в условиях соревнования. Применение приемов регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревнований. Диагностика состояний психической подготовленности спортсмена к соревнованию.

Задачи и содержание непосредственной психологической подготовки к исполнению спортивного действия. Этапы непосредственной подготовки. Время сосредоточения внимания в непосредственной психологической подготовке.

2.8 Психология личности спортсмена

Личность спортсмена как субъекта спортивной деятельности. Структура личности: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация и социальные установки.

Аспекты формирования личности спортсмена: самосознание, деятельность тренера, общественное сознание. Формирование идейных норм поведения, этических норм и навыков. Интеллектуальное воспитание. Эстетическое воспитание. Воспитание воли.

Методики изучения структурных компонентов личности спортсмена. Типологические свойства и особенности темперамента спортсмена и их оценка.

2.9 Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им

Специфика психологической структуры спортивного коллектива. Взаимосвязь функциональных и эмоциональных отношений в спортивном коллективе. Формирование единства ценностных ориентаций членов спортивного коллектива.

Лидерство в спортивных командах. Обусловленность положения спортсмена в коллективе психологическими чертами личности и уровнем спортивного мастерства. Особенности и виды взаимодействия членов спортивного коллектива в условиях выполнения групповых спортивных действий.

Психологические особенности общения в спортивных коллективах. Вербальные и невербальные средства общения и их функции в спорте. Особенности общения в процессе учебно-воспитательной деятельности между спортсменами, спортсменами и тренерами, между спортсменами и судьями, между спортсменами и зрителями. Психологические аспекты управления спортивным коллективом.

Диагностика межличностных отношений в команде.

3.0 Психологические основы диагностики в спорте; психология спортивного отбора

Спортивная диагностика как раздел психологии спорта. Практическое использование психодиагностики. Теория психодиагностических измерений.

Тестирование – специфический метод измерений индивидуальных психологических различий. Степень соответствия теста: надежность, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность.

Методика психодиагностических измерений в спорте. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности. Система психологического отбора спортсменов. Этапы системы отбора: формирование целевых признаков, выбор прогностических признаков, построение модели отбора, практика спортивного отбора. Необходимость отбора.

Основные методологические принципы психологического отбора.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Перечень семинарских занятий

1. Психология физической культуры как специальная отрасль психологической науки.
2. Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой.
3. Психологические основы обучения двигательным действиям.
4. Психологические основы формирования личности в физическом воспитании.
5. Психология спортивного соревнования
6. Психические состояния спортсмена и их регуляция.
7. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена
8. Непосредственная психологическая подготовка.
9. Психология личности спортсмена.
10. Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им.
11. Психологические основы диагностики в спорте; психология спортивного отбора.

Формы контроля знаний

1. Реферативные работы
2. Контрольные работы

Темы реферативных работ

1. Психология спорта как прикладная отрасль психологических знаний, предмет и задачи психологии спорта.
2. Особенности деятельности в физическом воспитании и спорте: сходство и различия деятельности в физической культуре и спорте.
3. Возникновение и развитие психологии спорта: этапы ее развития
4. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
5. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности: основные проблемы психологии физической культуры и спорта.
6. Психологические основы отбора в спорте: специальные способности и критерии профессиональной пригодности в спорте.
7. Психологическая характеристика видов спорта.
8. Авторитет учителя физической культуры, стиль деятельности и руководства.
9. Психологическая характеристика личности тренера и основы профессионального мастерства.
10. Психологические особенности деятельности тренера в спортивной команде.
11. Стресс в физкультурно-спортивной деятельности.
12. Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности.
13. Психологические особенности спортивного соревнования.

14. Моделирование спортивной деятельности как метод организационной подготовки к соревнованиям.
15. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
16. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор, снижающий результативность в спортивной деятельности.
17. Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена.
18. Роль темперамента в физической культуре и спорте.
19. Интерес к физической культуре как фактор, повышающий активность школьников.
20. Факторы, способствующие двигательной активности школьников на уроках физической культуры.
21. Методы психолого-педагогического изучения личности школьника учителем физической культуры.
22. Психологическая характеристика волевых качеств спортсмена.
23. Основы психорегуляции в спорте.
24. Общее понятие о спортивной команде как о малой социальной группе и коллективе.
25. Психологические основы общения в спорте.

Темы контрольных занятий

1. Введение в психологию физического воспитания и спорта.
2. Психологические основы обучения на уроках физической культуры.
3. Психологические основы спортивной деятельности.
4. Психологические основы спортивной дидактики.
5. Психология личности учителя физической культуры и тренера.
6. Психология школьника как субъекта учебной деятельности на уроках физической культуры.
7. Психология личности спортсмена.
8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности.

Рекомендуемая литература

Основная

1. Белова, Е.Д. Педагогическое мастерство учителя физической культуры и тренера: учеб, пособие / Е.Д. Белова, И.А. Дятловская. — Мн.: БГОИФК, 1992.
2. Белова.Е.Д. Психолого-педагогические основы формирования профессионально значимых качеств у студентов физкультурных вузов: учеб. пособие / Е.Д. Белова, Л.Д. Глазырина, Г.И. Метельский. — Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 1993.
3. Бунин, В.Я. Основы теории соревновательной деятельности: учеб. метод, пособие/ В.Я. Бунин. — Мн: БГОИФК, 1986.
4. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений /Е.Н.Гогунув, Б.И. Мартыанув. — М.: изд-й центр «Академия», 2003.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. — М.: ФиС, 1986.
6. Данилина, Л.Н. Проблема психической надежности в спорте: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко; Гос.центр, ин-т физ. культуры. — М.: ГЦОЛИФК, 1980.
7. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера /А.А. Деркач, А.А. Исаев. — М.: ФиС, 1981.
8. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб, пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт»: в 3 ч. /Е.И. Иванченко. — Мн.: Четыре четверти, 1997.
9. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: деятельность и состояния: учеб, пособие для пед. ин-тов / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 1980.
- 10.Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак-тов физ. культ. / Е.П. Ильин. - 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: изд-во РГПУ им. Герцена, 2000.
- 11.Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Кретти; пер: Ю.Л.Ханин. — М.: ФиС, 1978.
- 12.Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях // Словарь справочник / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. — М.: Физкультура, образование, наука, 1996.
- 13.Психология спорта высших достижений / под ред. А.В. Родионова. — М.: ФиС, 1979.
- 14.Рудик, П.А. Психология: учеб, для ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик. — М.: ФиС, 1974.
- 15.Рудик, П.А. Психология: учеб, для тренеров / П.А. Рудик. — М: ФиС, 1967.

Дополнительная

- 16.Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. — Л.: изд-во ЛГУ, 1968.
- 17.Анохин, П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности: Избранные труды / П.К. Анохин — М.: Наука, 1979.

- 18.Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. — М.: Наука, 1990.
- 19.Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности: учеб, пособие для студ. пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание» /Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 1983.
- 20.Ильин, Е.П. Тенденции в развитии психологии спорта / Е.П. Ильин// Теория и практика физической культуры. — 1987. — № 2. — С. 25-28.
- 21.Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2000.
- 22.Ильин, Е.П. Двигательные умения и навыки / Е.П. Ильин // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 5. — С.45-49.
- 23.Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2001.
- 24.Медведев, В.В. Психологические основы обучения двигательным действиям в спорте: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / В.В. Медведев. — М.: ГЦОЛИФК, 1985.
- 25.Вайнштейн, Л.А. Общая психология: учеб, пособие / Л.А. Вайнштейн, В.А. Поликарпов, И.А. Фурманов. — Мн.: Тесей, 2005.
- 26.Основы теории и методики физической культуры: учеб, для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. — М.: ФиС, 1986.
- 27.Педагогика физической подготовки и спорта: учеб. / В.Л. Марищук [и др.]; под. ред. А.С. Яцковца. — СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005.
- 28.Пилюн, Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности / Р.А. Пилюн, А.Д. Суханов // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 1. — С.40-45.
- 29.Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. — М.: Наука, 1982.
- 30.Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002.
- 31.Психология. Курс лекций: в 2 ч. / под общ. ред. И.А. Фурманова, Л.Н. Дичковской, Л.А. Вайнштейна. — Мн.: БГУ, 2002. - 2 ч.
- 32.Бунин, В.Я. Основы теории соревновательной деятельности: учеб. метод, пособие/ В.Я. Бунин. — Мн.: БГОИФК, 1986.
- 33.Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведений /Е.Н.Гогонов, Б.И. Мартыанов. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- 34.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры/Л.П. Матвеев. — М.: ФиС, 1991.
- 35.Психология и современный спорт // Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта; сост.: А.В. Родионов, Н.А. Худадов. — М.: ФиС, 1982.
- 36.Психология и современный спорт // сб. науч. работ психологов спорта социалистических стран; сост.: П.А. Рудик, В.В. Медведев, А.В. Родионов. — М.: ФиС, 1973.
- 37.Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. П.А. Жоров и др. — Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985.
- 38.Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. — М.: ФиС, 1959.

- 39.Пуни, А.Ц. Психология: учеб, для техникумов физ. культуры / А.Ц. Пуни. — М.: ФиС, 1984.
- 40.Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. — Махачкала: Изд-во «Юпитер», 2002.
- 41.Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик; Гос. центр, ин-т физ. культуры. — М.: ФиС, 1980.
- 42.Сальников, В.А. Спортивная деятельность и способности / В.А. Сальников //Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 10. — С. 24-26,39-40.
- 43.Сингер, Р.Н. Мифы и реальность в психологии спорта. / Р.Н. Сингер; пер. с англ. — М.: ФиС, 1980.
- 44.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002.
- 45.Уэйнберг, Р.С., Гоулд, Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. — Киев: Олимпийская литература, 1998.
- 46.Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. — М.: ФиС, 1982.
- 47.Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. — М.: ФиС, 1984.
- 48.Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. — М.: ФиС, 1985.
- 49.Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб. пособие / Н.А. Батурин. — Омск.: изд-во ОГИФК, 1988.
- 50.Блудов, Ю.М. Личность в спорте: Очерки исследования психологии спортсмена /Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. — М.: Советская Россия, 1987.
- 51.Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.К. Волков; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — М.: ФиС, 1976. — С. 3-12.
- 52.Вяткин, Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности /Б.А. Вяткин. — М.: ФиС, 1978.
- 53.Геселевич, В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А. Геселевич. — М.: ФиС, 1969.
- 54.Джамгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джамгаров, В.И. Румянцева. — М.: ФиС, 1988.
- 55.Дмитриев, А.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: учеб.-метод. пособие / А.В. Дмитриев. — Мн.: БГОИФК, 1988.
- 56.Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин, — СПб.: Питер, 2000.
- 57.Климов, Е.А. Индивидуальный стиль деятельности в зависимости от типологических свойств нервной системы / Е.А. Климов. — Казань.: изд-во ОГИФК 1969.
- 58.Козлов, Е.Г. Проблема соревновательной надежности в спорте / Е.Г. Козлов, В.Т. Колухов, И.А. Григорьянц. — М.: МОГИФК, 1979.
- 59.Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А. Коломейцев. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 60.Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю.А. Коломейцев. — Мн.: БГПУ, 2004.

61. Марищук, В.Л. В чем сила сильных. О совместной работе тяжелоатлетов высшей квалификации и их тренеров / В.Л. Марищук, Е.А. Пеньковский. — М.: ВЗПИ, 1992.
62. Марищук, В.Л. Эмоции в спортивном стрессе: материалы к лекции / В.Л. Марищук. — СПб.: ВИФК, 1995.
63. Медведев, В.В. Психологические особенности личности спортсмена: лекция для студентов и слушателей ФПК и Высшей школы тренеров / В.В. Медведев. — М.: Просвещение, 1993.
64. Мельников, В.М. Состояние и некоторые перспективы развития основных направлений психологии спорта / В.М. Мельников // Психологический журнал. — 1980. — № 3. — С. 107-115.
65. Мельников, В.М. Психологические особенности личности спортсмена: текст лекции / В.М. Мельников, О.М. Чикова. — Мн.: БГПУ, 1985.
66. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер; пер. А.Н. Романина. — М.: ФиС, 1979.
67. Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилюян. — М.: ФиС, 1984.
68. Пилюян, Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности: метод, разработка для слушателей Высшей школы тренеров, фактов повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФК / Р.А. Пилюян. — М.: ФиС, 1988.
69. Плахтиенко, В.А.. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. — М.: ФиС, 1983.
70. Приставкина, М.В. Исполнительский стиль как разновидность индивидуального стиля деятельности (на материалах художественной гимнастики): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М.В. Приставкина; ЛГУ им. А.А. Жданова. — Л.: изд-во ЛГУ 1984.
71. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта: лекция для слушателей факультета повышения квалификации / А.Ц. Пуни. — М.: Гос. центр, ин-т физ. культуры, 1980.
72. Белкин, А.А. Идеомоторная подготовка в спорте / А.А. Белкин. — М.: ФиС, 1983.
73. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. — М.: ФиС, 1990.
74. Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов: сб. науч. тр. / Ленингр. науч.-исслед. ин-т физ. культуры; ред. кол.: П.В. Бундзен, Ю.Я. Киселев (гл. ред.). — Л.: ЛНИИФК, 1989.
75. Дубровский, В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. — М.: ФиС, 1991.
76. Загайнов, Р.М. Как осознанный долг: Дневник психолога / Р.М. Загайнов. — М.: ФиС, 1991.
77. Загайнов, Р.М. Поражение. Психологическое эссе / Р.М. Загайнов. — М.: Агентство «Компьютер-Пресс», 1993.
78. Загайнов, Р.М. Психолог в команде: Из дневника психолога / Р.М. Загайнов. — М.: ФиС, 1984.
79. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб.: изд-й дом «Сентябрь», 2001.

80. Марищук, В.Л. Свойства личности и их характеристика в общей, военной и спортивной психологии: материалы к лекциям / В.Л. Марищук, Л.В. Марищук. — СПб.: Военный ин-т физ. культуры, 1996.
81. Марищук, В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом / В.Л. Марищук, Л.К. Серова. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
82. Марищук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. — М.: Просвещение, 2005.
83. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. — М.: «Знание», 1996.
84. Мартене, Р. Социальная психология и спорт / Р. Мартене. — М.: ФиС, 1979.
85. Мерлин, В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В.С. Мерлин. — М.: Педагогика, 1986.
86. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.И. Некрасов [и др.]. — М.: ФиС, 1985.
87. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / Л. А.В, Родионов. — М.: ФиС, 1973.
88. Родионов, А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. — М.: ФиС, 1983.
89. Сиротин, О.А. Методология и теория спортивных способностей / О.А. Сиротин // Теория и практика физ. культуры. — 2000. — № 4. — С. 60-62.
90. Соколова, И.В. Исследование методов психологического отбора в спортивной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Соколова; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. — М.: Госцентр, ин-т физ. культ., 1974.

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
«ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ
1-03 02 01 «Физическая культура»**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Теория и методика физической культуры	Кафедра теории и методики физической культуры	Замечаний и изменений нет	Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном варианте протокол № ____ от _____.201__
Теория спорта	Кафедра теории и методики физической культуры	Замечаний и изменений нет	
Социология физической культуры и спорта	Кафедра теории и методики физической культуры	Замечаний и изменений нет	
Психология	Кафедра теории и методики физической культуры	Замечаний и изменений нет	

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
на ____/____ учебный год

№№ пп	Дополнения и изменения	Основание

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
Теории и методики физической культуры
(протокол № ____ от _____ 201_ г.)

Заведующий кафедрой
Теории и методики физической культуры
к.пед.н., доцент

_____ С.В. Севдалев

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета физической культуры
УО «ГГУ им. Ф. Скорины»
доктор пед. наук, профессор

_____ Г.И. Нарскин

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 КУРС)

№ п/п	Название темы	Лекции	Семинары	СУРС	Всего
1	Часть 1 Психология физической культуры	10	6	2	18
1.1	Психология физической культуры как специальная отрасль психологической науки	2	2	-	4
1.2	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании	2	-	2	4
1.3	Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой	2	2	-	4
1.4	Психологические основы обучения двигательным действиям	2	-	-	2
1.5	Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	2	2	-	4
2	Часть 2 Психология спорта	18	14	6	38
2.1	Психологические особенности спортивной деятельности, ее психологическое обеспечение	2	2	2	4
2.2	Психологические основы обучения и совершенствования в спорте	2	-	-	2
2.3	Психология спортивного соревнования	2	-	-	2
2.4	Психические состояния спортсмена и их регуляция	2	2	-	4
2.5	Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена	2	2	2	4
2.6	Психологическая подготовка к конкретному соревнованию, непосредственная психологическая подготовка	2	2	-	4
2.7	Психология личности спортсмена	2	2	-	4
2.8	Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им	2	2	2	4
2.9	Психологические основы диагностики в спорте; психология спортивного отбора	2	2	-	4
	ИТОГО:	28	20	8	56

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2 КУРС)

№ п/п	Название темы	Лекции	Семинары	СУРС	Всего
-------	---------------	--------	----------	------	-------

1	Часть 1 Психология физической культуры	12	6	2	20
1.1	Психология физической культуры как специальная отрасль психологической науки	2	2	-	4
1.2	Психологическая характеристика деятельности в физическом воспитании	2	-	2	4
1.3	Психологические особенности воспитания школьников в процессе занятий физической культурой	2	2	-	4
1.4	Развитие самостоятельности и формирование активной жизненной позиции учащихся	2	-	-	2
1.5	Психологические основы обучения двигательным действиям	2	-	-	2
1.6	Психологические основы формирования личности в физическом воспитании	2	2	-	4
2	Часть 2 Психология спорта	20	16	6	42
2.1	Психологические особенности спортивной деятельности, ее психологическое обеспечение	2	2	2	4
2.2	Психологические основы обучения и совершенствования в спорте	2	-	-	2
2.3	Психология спортивного соревнования	2	-	-	2
2.4	Психические состояния спортсмена и их регуляция	2	2	-	4
2.5	Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена	2	2	2	4
2.6	Непосредственная психологическая подготовка	2	2	-	4
2.7	Психологическая подготовка к конкретному соревнованию	2	2	-	4
2.8	Психология личности спортсмена	2	2	-	4
2.9	Психологические особенности спортивного коллектива и руководства им	2	2	2	4
3.0	Психологические основы диагностики в спорте; психология спортивного отбора	2	2	-	4
	ИТОГО:	32	22	8	54