

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ярославский государственный университет им. П. Г. Демидова

Т. В. Огорова

Психология спорта

Учебное пособие

Рекомендовано

*Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по направлению Психология*

Ярославль

ЯрГУ

2013

УДК 159.9:796/797(075.8)
ББК Ю943я73
О39

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2013 года*

Рецензенты:

С. А. Томчук, кандидат психологических наук, доцент,
заведующая кафедрой гуманитарных дисциплин
ГОАУ ЯО «Институт развития образования»;
кафедра общей и социальной психологии ЯГПУ
им. К. Д. Ушинского

Огородова, Татьяна Вячеславовна.

О39 Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова;
Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ,
2013. — 120 с.

ISBN 978-5-8397-0975-1

Учебное пособие написано в соответствии с программой учебного курса для магистрантов «Психология спорта». Особое внимание уделяется проблемам, которые разрабатываются преподавателями, аспирантами и студентами кафедры педагогики и педагогической психологии ЯрГУ им. П. Г. Демидова: мотивации спортивной деятельности, личности спортсмена, психологическому сопровождению спортивной деятельности.

Предназначено для студентов, обучающихся по направлению 030300.68 Психология (дисциплина «Психология спорта», цикл М2), очной формы обучения.

*Работа выполнена в рамках государственного задания
Министерства образования и науки РФ, проект 6.4569.2011*

УДК 159.9:796/797(075.8)
ББК Ю943я73

ISBN 978-5-8397-0975-1

© ЯрГУ, 2013

Предисловие

Психология спорта — одна из прикладных отраслей психологии, объектом которой являются спортсмены, а предметом — психологические закономерности спортивной деятельности, особенности психических процессов, психических свойств и психических состояний спортсменов и тренеров, проблемы личности и коллектива. Таким образом, психология спорта опирается на знания из самых различных отраслей психологической науки и в то же время вносит вклад в развитие психологии в целом. Спортивный психолог сегодня — явление достаточно редкое. Существующая практика показывает, что включаться в работу по психологическому сопровождению спортивной деятельности, консультировать тренеров, спортсменов, родителей, руководителей ДЮСШ приходится психологам, казалось бы, далеким от спорта: школьным психологам, психологам образования.

Пособие по дисциплине «Психология спорта» подготовлено в соответствии с учебной программой и предназначено для магистрантов, обучающихся по магистерским программам: «Психология образования и развития» по направлению подготовки 030300 «Психология» и «Психолого-педагогическое сопровождение образовательной деятельности» по направлению 050400 «Психолого-педагогическое образование».

Учебное пособие позволит систематизировать необходимые специальные психологические знания в области психологии спорта, сформировать навыки и умения применять полученные знания на практике.

Глава 1. Введение в спортивную психологию

1.1. 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 [25].

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. Укажем данные проблемные отрасли и их основные задачи.

• *Спортивная деятельность*: а) изучение общих вопросов спортивной деятельности (целей, мотивов, способов и результатов); б) разработка психоспортограммы (изучение требований, которые предъявляет вид спорта к психике спортсмена); в) разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности.

• *Личность спортсмена*: а) изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; б) формирование специальных свойств личности (свойств личности, которые способствуют достижению высоких результатов в конкретном виде спорта: например, инициативности в спортивных играх, смелости в прыжках с парашютом); в) изучение особенностей личности спортсмена высокого класса.

• *Психологическая подготовка*: а) разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта; б) разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте; в) создание экспресс-методик для изучения личности и деятельности спортсменов.

• *Психология спортивных групп*: а) изучение особенностей функционирования больших и малых групп и их воздействия на спортсмена; б) изучение совместимости в спорте; в) изучение взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен».

1.2. Возникновение и развитие психологии спорта

В начале XX в. термин «психология спорта» уже использовал в своих статьях основатель современного олимпийского движения Пьер де Кубертен. В научный обиход этот термин в 1910 г. был введен русским психологом В. Ф. Чижем. В 1913 г. по инициативе Международного олимпийского комитета в Лозанне был организован конгресс по психологии спорта, и с этого времени психология спорта получила официальный статус.

Этап зарождения психологии спорта характеризуется реализацией методологических и экспериментальных возможностей, заимствованных из общей психологии. В первых работах основной акцент был сделан на описании сложности спортивных действий в эмоциональном, волевом и познавательном плане. Несколько позднее началось изучение психических явлений спортивной деятельности: предстартовые и стартовые психические состояния, психотренинг, специфика сенсомоторного реагирования, автоматизация двигательного навыка. В истории отечественной психологии временем рождения психологии физического воспитания и спорта можно считать даты выхода в свет первых научных работ. Первыми в 1925–1926 гг. были исследования, выполненные проф. П. А. Рудиком на кафедре психологии ГЦОЛИФК («Влияние мускульной работы на процесс реакции», «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры») и Т. Р. Никитиным («Значение внушения и подражания в деле физического воспитания»). В эти же годы были опубликованы работы А. Ц. Пуни, посвященные изучению влияния соревнований по настольному теннису, лыжных гонок и др. на психическую сферу спортсменов. Так сформировались две школы психологов спорта: Московская и Ленинградская, возглавляемые соответственно П. А. Рудиком и А. Ц. Пуни.

Этап становления спортивной психологии может быть охарактеризован стремлением к обеспечению практики спортивной деятельности. Разрабатывался широкий круг вопросов, направленных на встраивание психологических достижений в культуру подготовки спортсменов и команд, в которой наряду с общефи-

зической, специальной, технической, тактической была бы особо выделена *психологическая подготовка*. В русле этой идеи были определены психологические основы физической, технической и тактической подготовки, особенности достижения тренированности, спортивной формы, готовности к соревнованию, а также психологические предпосылки успешности соревновательной деятельности. Было продолжено изучение психологических особенностей различных видов спорта и развитие познавательных процессов. Изучались и возрастные особенности формирования двигательных навыков и психолого-педагогические условия успешного освоения спортивной деятельности.

Этап современного развития спортивной психологии характеризуется углублением теоретических основ научных исследований, обращением к категориям деятельности и личности спортсмена, особым вниманием к социально-психологическим проблемам спорта, в том числе межличностных отношений, психологии управления. Расширяется круг исследований, реализующих комплексную и системную методологию, укрепляются международные связи психологов спорта. Важно подчеркнуть, что в настоящее время психология спорта («спортивная психология», по терминологии 2-го Международного конгресса 1995 г. в Москве) становится все более практической дисциплиной, оказывающей существенную помощь спортсменам и тренерам в их стремлении достичь высоких спортивных результатов.

1.3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта

С первых шагов развития современного спорта в нем возникают и разделяются так называемый «спорт джентльменов», из которого вырос любительский спорт, и спорт профессиональный, представленный изначально в цирке и на ярмарках. Названий профессиональному спорту много: это и большой спорт, и спорт высших достижений, международный, олимпийский, элитный, но суть и цель его одна — рекорд и победа одной ценой. На спорт расходуют и на спорте зарабатывают сотни миллионов долларов. Во главе спортивных программ стоят высшие должностные лица государств.

Профессиональный спорт рассматривается как спортивно-предпринимательская деятельность, которая за счёт высокой зрелищности состязаний даёт коммерческую выгоду телевидению, спортивным организациям (лигам, командам и т. д.) и собственно спортсменам. Это позволяет спортсменам заниматься спортом и ничем другим, совершенствуя свои навыки и сохраняя спортивную форму.

Спорт высших достижений — это деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне — престижа страны. Достижения в большом спорте возможны только благодаря постоянной тренировочно-соревновательной деятельности с большими физическими и психическими напряжениями. Выступление в соревнованиях накладывает на спортсмена огромную ответственность: высокая цена каждой ошибки, каждого неудачного старта становится фактором, определяющим жесткие требования к его психике. В этом основная специфика спорта высших достижений.

Любительским спортом, в отличие от профессионального, являются спортивные мероприятия, в которых участники занимаются в основном или полностью на безвозмездной основе.

Массовый спорт: школьный, студенческий, рабочий, армейский — теоретики спорта стали называть базовым, резервным, народным, спортом для всех. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни. Цель занятий различными видами массового спорта — укрепление здоровья, воспитание положительных нравственных качеств, организация здорового образа жизни, улучшение физического развития, активный отдых.

Во многих странах любительский спорт получил очень широкое развитие: инвестируются огромные средства и строятся спортивные сооружения. К элементам массового спорта зна-

чительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте [36].

Основу массового спорта составляет школьно-студенческий спорт, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности. Входящий в массовый спорт профессионально-прикладной является средством подготовки к определенной профессии (военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды борьбы и восточных единоборств в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и частях специального назначения). Физкультурно-кондиционный спорт служит средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие в массовых официальных соревнованиях. В массовое спортивное движение также входит и оздоровительно-рекреативный спорт как средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности.

Любительский спорт в настоящее время все больше приобретает признаки профессионального спорта в той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности. Представители любительского спорта высших достижений, как правило, являются студентами, учащимися или военнослужащими, что дает им право называть себя любителями [53].

Задания и вопросы для обсуждения

1. Обозначьте связи психологии спорта с другими отраслями психологии и смежными науками.

2. Дайте сравнительную характеристику любительского, массового и профессионального спорта.

3. Обозначьте существующие, на ваш взгляд, проблемы спортивной психологии в современной ситуации.

4. Определите основные направления работы психолога при решении следующих проблем:

- проблемы спортивной карьеры;
- жизнь «после спорта»;
- проблемы женского спорта.

Глава 2. Психология спортивной деятельности

2.1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению

Особенности деятельности в спорте вызваны специфичностью условий, целей, мотивов, средств и достигаемых результатов.

Спорт — часть физической культуры, воспитательная, игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений. Цель — достижение наивысших результатов в спортивной деятельности (Е. И. Иванченко). Спорт обязателен не для каждого человека, спортивные организации — это добровольные общественные группы. Спортом занимаются увлеченные, «избранные» люди. Спорт требует от человека большого физического и психического напряжения и направлен на повышение спортивного мастерства.

Особенности деятельности в спорте

1. Предметом деятельности является человек (спортсмен). Он выступает в роли не только ее субъекта (направляет свою сознательную активность на самого себя, на совершенствование своих двигательных и физических возможностей), но и объекта (по отношению к противникам, товарищам по команде и др.).

2. В спорте деятельность направлена на решение задач обучения, воспитания и совершенствования (физических качеств, психических и психомоторных процессов, состояний, свойств личности). Физическое воспитание и спорт предполагают развитие физических, нравственных, волевых качеств, и в то же время в процессе деятельности совершенствуются все структурные компоненты психики.

3. В спорте проявляются высокие физические и психические нагрузки.

4. Продуктом деятельности в спорте выступает спортивное достижение (различного масштаба — от личного до мирового рекорда).

5. Сущностью спортивной деятельности, особенно на уровне высших достижений, является соревнование. Участие спортсме-

на (команды) в соревнованиях выражает его стремление к достижению наивысшего результата в борьбе с другими спортсменами.

Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность как широкое понятие включает в себя ряд этапов, различающихся организационно и психологически: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата.

Е. П. Ильин выделяет следующие особенности соревновательной деятельности:

1. Публичность (оценка зрителями, средствами массовой информации и т. п.).

2. Значимость для спортсмена (стремление к победе, рекорду, выполнению спортивного разряда, норматива).

3. Ограниченность числа зачетных попыток (нет возможности исправить неудачное действие, выступление).

4. Ограниченность времени (для оценки ситуации, принятия решения).

5. Непривычность условий осуществления (вариативность мест проведения соревнований) [17].

Психологическая характеристика спорта как вида деятельности

Спорт как вид деятельности имеет свои психологические особенности, среди которых Е. В. Мельник и Ж. К. Шемет выделяют 7 основных.

- Одной из важнейших особенностей спортивной деятельности, составной ее частью является *психомоторика* — функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека. Психомоторика — связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта. К психомоторным процессам относят специализированные восприятия («чувство воды», «чувство мяча»), все произвольно управляемые действия (в том числе двигательные навыки), быстроту и точность реагирования на раздражители.

• Вторая особенность — **стремление спортсмена к совершенствованию в избранном виде спорта** (необходимость овладения совершенной техникой выполнения физических упражнений) **и достижению наивысших результатов в нем**. Это требует от спортсмена систематической и длительной тренировки, в процессе которой формируются и совершенствуются определенные двигательные навыки и развиваются необходимые для конкретного вида спорта качества.

• Третья особенность — **наличие спортивной борьбы**, которая приобретает особо острый характер во время спортивных соревнований и сопровождается проявлением ярко выраженных эмоций.

• Четвертая особенность — **наличие ярко выраженного стресса**, особенно на уровне соревнований крупного масштаба.

Так, стрессогенный характер современного спорта определяют: бурный рост спортивных результатов, условия острой соревновательной борьбы равных по силам соперников (на *современном этапе развития спорта* физическая и техническая подготовленность сильнейших спортсменов находятся примерно на одном уровне, поэтому исход соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами), увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок, омолаживание спортсменов (на арену крупных соревнований выходят подростки, которые не отличаются психической зрелостью, эмоциональной устойчивостью).

• Пятая особенность — **наличие психологических особенностей личности спортсмена** (волевых, интеллектуальных, эмоциональных и др.), способствующих успешности деятельности.

• Шестая особенность — **взаимодействие участников спортивной деятельности**, протекающее в форме непосредственной или опосредованной борьбы. В процессе соревнований оно выступает в двух формах: противостояния — по отношению к противнику (соперничество), взаимодействия — по отношению к команде (сотрудничество).

• Седьмая особенность спортивной деятельности — **вербальное и невербальное общение (коммуникация)**: специальные жесты (жесты спортивных судей), мимика, пантомимика, а также произвольные моторные действия [27].

2.2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности

Психологическая структура спортивной деятельности является одной из центральных проблем психологии спорта. Общая психологическая структура любой деятельности, в том числе и спортивной, может быть представлена следующей схемой: **цель — мотив — способ — результат**.

1. **Цель** — субъективный образ предполагаемого результата деятельности, на достижение которого направлены действия.

Цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата. Цели всегда осознаваемы и являются итогом мыслительной работы, в процессе которой спортсмен пытается разрешить противоречие между требованиями деятельности — с одной стороны и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям — с другой.

2. **Мотив** — побуждение к определенной активности (побуждает личность добиваться цели). Спортивная деятельность, как и любая другая, всегда полимотивирована. В качестве мотива всегда выступает переживание чего-то лично значимого для спортсмена. В структуре спортивной деятельности блок мотивации спортивной деятельности выполняет следующие *функции*: а) является пусковым механизмом деятельности; б) поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; в) регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов.

3. **Способы спортивной деятельности**. К ним относятся средства ее достижения: действия и операции, которые образуют технику и тактику избранного вида спорта. *Действие* — относительно завершенный элемент деятельности, направленный на достижение определенной промежуточной цели. *Операция* — способ выполнения действия. *Например*: прыжок в высоту (ножницы, перекидной).

4. **Результаты спортивной деятельности** рассматривают в узком и широком смыслах. В узком смысле это конкретные

спортивные достижения, выраженные в секундах, метрах, баллах и т. д., занятых местах, рекордах, квалификации и титулах спортсмена. В широком смысле результаты спортивной деятельности связаны с влиянием спорта на развитие человека и общества (биологический, педагогический, психологический, социальный эффекты). Биологический результат характеризует изменения, которые произошли в организме на физиологическом уровне (увеличение мышечной массы, физическое развитие, здоровье). Педагогический результат характеризует свойства, черты личности, которые сформированы у спортсмена в результате обучения и воспитания. Психологический результат характеризует изменения в психике спортсмена (развитие психических процессов, формирование эмоционально-волевой и мотивационной сферы личности). Социальный результат характеризует изменения социального статуса спортсмена, его положение в обществе, окружение, материальное положение (социальный статус, стиль поведения и т. п.).

2.3. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений

Современный спорт представлен большим количеством его видов, соревновательных упражнений, входящих в отдельные виды спорта, а также разнообразием содержательной и процессуальной сторон спортивной деятельности (биомеханической, энергетической, средовой и психологической).

Т. Т. Джамгаровым разработана ***классификация видов спорта и соревновательных упражнений*** на основе установления различий в некоторых заданных правилами условиях соревнований, определяющих главные психологические особенности соревновательной деятельности спортсменов (команд) в разных видах спорта. В качестве критерия в приведенной систематике избрано ***взаимодействие спортсменов в процессе соревнований***, которое выступает в двух основных формах: по отношению к противнику — в форме противоборства (соперничества); по отношению к партнерам — в форме взаимодействия (сотрудничества). Это определило два аспекта рассмотрения параметров взаимодействия спортсменов.

Первый аспект — **противоборство** (непосредственное и опосредованное) соперников или команд.

- *Непосредственное противоборство* характеризуется пространственно-временным единством взаимодействия противоборствующих сторон. Проявляется при жестком, физическом и условном контактах.

- *Опосредованное противоборство* характеризуется поочередностью выполнения соревновательных упражнений (акробатика, прыжки на батуте и др.). Во всех случаях непосредственного и опосредованного противоборства между соперниками имеется и психологический контакт. Причем для опосредованного противоборства этот контакт является единственной формой взаимодействия соперников в процессе соревнования.

Второй аспект — **взаимодействие партнеров в команде**, которое в зависимости от вида спорта и предусмотренных правилами условий может протекать в четырех различных формах:

- *Совместно-взаимосвязанная деятельность* характеризуется объединением и взаимодополнением усилий как для повышения эффективности своих действий, так и для противодействия команде противника.

- *Совместно-синергическая деятельность* проявляется в строгой синхронизации движений.

- *Совместно-последовательная деятельность* (эстафеты) заключается в быстроте прохождения каждым спортсменом своего отрезка дистанции и правильности передачи эстафеты.

- *Совместно-индивидуальная деятельность* характеризуется состязанием один на один с соперником, одновременно с несколькими или выступлением поочередно. Однако результат каждого спортсмена рассматривается в плане не только индивидуального достижения, но и команды в целом.

Вопросы для обсуждения

1. Проведите сравнительный анализ спортивной и учебной деятельности.

2. Опишите особенности психомоторики для выбранного вами вида спорта.

3. Дайте психологическую характеристику «спортивной борьбы».

4. Приведите примеры конкретных видов спорта, в которых проявляются различные формы взаимодействия партнеров в команде.

Глава 3. Мотивация спортивной деятельности

3.1. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Блок мотивации образуют потребности, мотивы и цели спортивной деятельности.

Потребность, или ощущение человеком нужды в чем-либо, означает нарушение равновесия с окружающей средой. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа ее удовлетворения. Человек может выбрать любой способ из тех, которые он знает, но реально сфера его выбора лимитирована конкретными условиями жизни. Иногда сами жизненные обстоятельства подталкивают к выбору определенного пути. И тогда выбор происходит как бы сам собой, без ясного осознания процесса. Часто именно так, спонтанно, происходит выбор спортивной деятельности как способа удовлетворения сначала, может быть, только одной, а затем — целого комплекса потребностей

Г. Д. Горбунов включает в этот комплекс следующие потребности: потребность в деятельности, активности, потребность в движении, потребность в реализации рефлексов цели

и свободы, потребность в соперничестве, соревновании, самоутверждении, потребность быть в группе, общаться, потребность в новых впечатлениях и др [12].

Мотив — побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определенное направление и удерживают человека в рамках данного пути. Мотивы позволяют понять, почему именно ставятся те или иные цели, развивается неугасимое стремление к их достижению. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо физическими и психическими напряжениями, и человек должен знать, во имя чего он напрягается [57]. Многие авторы пытались упорядочить разнообразные мотивы занятий спортом, классифицировать их на основе разных критериев (см. табл. 1).

Таблица 1

Классификация мотивов спортивной деятельности

<i>По направленности на процесс или результат деятельности</i>	<i>По степени устойчивости</i>	<i>По связи с целями спортивной деятельности</i>	<i>По месту в системе «Другие — Я»</i>	<i>По доминирующей установке</i>
Процессуальные мотивы (интерес, удовольствие и др.)	Ситуативные (кратковременные, проходящие)	Смыслообразующие (прямо связанные с целью)	Индивидуальные (мотивы личного самоутверждения)	Мотивация достижения успеха (преобладание мотивов на успех, победу, даже путем риска)
Результативные мотивы (ожидание награды, позитивные соц. последствия победы и т. п.)	Устойчивые (долговременные, часто многолетние)	Стимулы (побуждающие к деятельности, например материальные стимулы)	Групповые (патриотизм всех уровней, мотивы честной соревновательной борьбы и др.)	Мотивация избегания неудачи

3.2. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства

На протяжении спортивной карьеры роль конкретных мотивов в стимулировании активности спортсмена меняется, и для каждого этапа спортивной карьеры характерны свои доминирующие мотивы.

Е. П. Ильин отмечает, что на начальном этапе причинами прихода в спорт (независимо от вида деятельности, т. е. спорта) могут быть:

- стремление к самосовершенствованию;
- стремление к самовыражению и самоутверждению;
- социальные установки;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

Каждая из перечисленных причин имеет для конкретного спортсмена большую или меньшую действенность в связи с его ценностными ориентациями [17].

И. Г. Келишев выделяет мотив внутригрупповой симпатии как начальный мотив занятий спортом. Опросив около 900 спортсменов с большим стажем и высоким уровнем мастерства, он выявил, что на начальном этапе спортивной карьеры этот мотив занимал у них важное место. Сущность его выражается в желании детей и подростков заниматься каким-либо видом спорта ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников. Их удерживает в спортивной секции не столько стремление к высоким результатам и даже не интерес к данному виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении [17].

Американский психолог Б. Дж. Кретти среди мотивов, побуждающих заниматься спортом, выделяет:

- стремление к стрессу и его преодолению; он отмечает, что бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха — это один из сильнейших мотивов спортивной деятельности;
- стремление к совершенству;
- повышение социального статуса;

- потребность быть членом спортивной команды, группы, частью коллектива;

- получение материальных поощрений [21].

А. Ц. Пуни на основании специальных исследований установил следующую динамику развития мотивов спортивной деятельности.

1. Начальная стадия занятия спортом. В этот период имеют место первые попытки включиться в спортивную деятельность. Мотивы, побуждающие к этому, характеризуются:

- диффузностью интересов к физическим упражнениям (подростки начинают заниматься обычно не одним, а несколькими видами спорта, причём часто совсем не теми, в которых они в дальнейшем могут показать своё спортивное мастерство),

- непосредственностью («занимаюсь, потому что люблю физкультуру»),

- связаны с условием среды, благоприятствующими занятиям данным видом спорта («живу в Феодосии, как же я мог не плавать?»; «с малых лет ходил на лыжах, т. к. жил на окраине города»),

- нередко включают в себя элементы долженствования («надо было посещать уроки физической культуры»).

Общими для мотивов начальной стадии являются такие особенности, как недостаточная осознанность потребностей, лежащих в их основе, нестойкость их, неопределённость и взаимозаменяемость различных способов удовлетворения.

2. Стадия специализации в избранном виде спорта.

На этой стадии мотивами спортивной деятельности являются:

- пробуждение и развитие специального интереса к определённому виду спорта;

- проявление способностей к этому виду спорта и стремление к их развитию;

- эмоционально насыщенное переживание спортивного успеха и стремление к его закреплению;

- расширение специальных знаний, совершенствование спортивной техники, приобретение более высокой степени тренированности.

Эти новые по своему качеству мотивы характеризуются рядом особенностей. Они связываются со спортивной специализа-

цией (спортсмен становится гимнастом, боксёром, лыжником, пловцом и т. п.) и с приобретением спортивной квалификации 3-го, 2-го, 1-го разрядов. Вместе с тем они становятся более опосредованными, переносятся с самой спортивной деятельности на её результат, выражаются в стремлении к определённом спортивному успеху, рекорду.

3. Стадия спортивного мастерства. При достижении спортсменом этой стадии, прежние мотивы как бы отступают на второй план, ведущими становятся:

- достижение успеха (определяющий мотив);
- социальная мотивация;
- материальная мотивация.

Доминирующим, определяющим поведение спортсмена становится мотив достижения успеха. Спортсмен испытывает потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, самого себя, а главное — потребность добиться высоких спортивных результатов. В современном спорте высокие спортивные достижения невозможны без высокой социальной мотивации [42].

Деятельность в спорте высших достижений связана с высоким психологическим напряжением, порождаемым несоответствием требований спортивной деятельности возможностям спортсмена и направленным на устранение этого несоответствия [42]. По сравнению с другими видами деятельности в спорте высокое психическое напряжение принципиально неустранимо, без него невозможно превышение прежних рекордов. Поэтому у спортсменов на стадии высшего спортивного мастерства формируются не только мотивы достижения успеха, но и мотивы избегания неудачи. Любая ситуация, которая актуализирует у спортсмена мотив достижения успеха, одновременно порождает и опасения неудачи. Какой мотив возникает — зависит от субъективных оценок вероятности достижения цели, которые складываются под влиянием соревновательного и жизненного опыта. Таким образом, формируется устойчиво доминирующий тип мотивации деятельности [32].

Ю. Ю. Палайма выделил две группы спортсменов, различающихся по доминирующему мотиву. В первой группе, условно названной «коллективистами», доминирующими являются общественные, моральные мотивы. Во второй группе — «индивидуалистов» — ведущую роль играют мотивы самоутверждения, самовыражения личности. Первые лучше выступают в командах, а вторые — в личных соревнованиях.

Общественный мотив характеризуется осознанностью общественной значимости спортивной деятельности; спортсмены с доминированием этого мотива ставят перед собой высокие перспективные цели, они увлечены занятиями спортом. Мотив самоутверждения характеризуется чрезмерной ориентацией спортсменов на оценку своих спортивных результатов [17]. При психологическом обеспечении спортивной деятельности важно учитывать и тот и другой мотивы. Успешное воспитание спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов возможно только при правильном соотношении общественного и индивидуального мотивов. Анализ практики показывает, что пренебрежение одним из них, игнорирование того или иного мотива одинаково приводит к негативным результатам.

Если мотивы определяют выбор пути, направление движения, то цели — насколько далеко человек намерен пройти по данному пути. В психологии **цель** определяется как образ предполагаемого результата деятельности, того, к чему человек хочет прийти к концу деятельности или конкретного ее этапа. Поэтому цели — это своеобразные вехи, которые человек мысленно выстраивает на своем пути, на протяжении спортивной карьеры. Трудность достижения этих целей тесно связана с уровнем притязаний личности, т. е. ее склонностью вообще выбирать легкие или трудные цели.

Многие исследователи спортивной мотивации: Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Пилюян, А. Ц. Пуни и др. — отмечают разную степень осознанности трех ее слагаемых. Потребности и мотивы могут быть неосознанными, полусознанными или осознанными. Цели же всегда осознаваемы и являются итогом мысленной работы, в процессе которой человек

пытается в идеальной форме разрешить противоречие между требованиями спортивной деятельности, ее конкретными условиями, с одной стороны, и собственными возможностями, способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям — с другой. Поэтому цель выступает в качестве регулятора активности, влияя на выбор конкретных средств достижения желаемого результата.

Следовательно, блок мотивации выполняет в структуре спортивной деятельности следующие функции:

- является пусковым механизмом деятельности;
- поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения желаемых результатов [21].

3.3. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности

Сердцевину спорта, как отмечает Ю. И. Портных, составляет мотивация достижения успеха, т. к. каждый человек генетически запрограммирован на конкурентную борьбу за выживание. При этом спортсмен соревнуется не только с соперниками, но и с самим собой, с природной стихией, со временем и пространством, тяжестью и невесомостью и пр., т. е. с внешними препятствиями и внутренними трудностями. Каждый спортсмен, даже не занявший призового места в соревнованиях, всегда ориентирован не только на победу над соперником, но и на свой личный результат [11]. **Мотивация достижения** — это специфический вид мотивации человека. Г. Мюррей, выделивший данный вид мотивации, отмечал способность справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превос-

ходить их. Увеличивать самоуважение благодаря успешному применению своих способностей [15].

Далее разработка проблематики мотивации достижения продолжалась многими психологами. Американский ученый Д. МакКлелланд полагает, что потребность в достижении «является бес-сознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства». Согласно Х. Хекхаузену, мотивация достижения — «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче» [57].

В отечественной психологии М. Ш. Магомед-Эминов, определяет мотивацию достижения как функциональную систему интегрированных воедино аффективных и когнитивных процессов, регулирующих процесс деятельности в ситуации достижения по всему ходу её осуществления [24]. Т. О. Гордеева вводит понятие достиженческой деятельности, связанной с целенаправленным преобразованием субъектом окружающего мира, себя, других людей и отношений с ними. Такая деятельность «мотивируется стремлением сделать что-то как можно лучше и/или быстрее, совершить прогресс, за которым стоят базовые человеческие потребности в достижении, росте и само-совершенствовании» [13].

Мотивированные на достижение успеха спортсмены в ситуации выбора между немедленным вознаграждением или большим, но отсроченным по времени, выбирают последнее. Спортсмены с низкой склонностью к достижению отличаются большей привязанностью к настоящему и меньшей способностью отсрочить удовлетворение.

Стремящиеся к успеху свои достижения приписывают внут-риличностным факторам (способностям, стараниям и т. п.), а избегающие неудачи — внешним факторам (легкости или трудности выполняемой задачи, везению и т. п.). Спортсмены, имеющие сильно выраженный мотив избегания неудачи, склонны недооценивать свои возможности, быстро расстраиваются при неудачах, снижают самооценку, а те, кто ориен-

тирован на успех, ведут себя противоположным образом: адекватно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, идут вперед.

Структура мотивации достижения спортсменов носит индивидуальный характер и включает побудительные, базисные и процессуальные основания. Ее типичная динамика проявляются тремя тенденциями. Первая — структура мотивации практически не изменяется в течение длительного времени. Вторая — отдельные компоненты мотивации изменяются волнообразно. И, наконец, третья — наряду со снижением значимости побудительных оснований имеют место волнообразные колебания базисных и процессуальных компонентов мотивации.

Таблица 2

Структура мотивации достижения высокого результата в спорте по Р. А. Пилюян

Побудительные основания	1) отражает принципиальную ориентированность спортсмена на удовлетворение самоактуализации, самоутверждения, самовыражения, исполнения долга; 2) отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей
Базисные основания	1) отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных условиях социально-бытовой деятельности; 2) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении специальных знаний и навыков; 3) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых ощущений
Процессуальные основания	1) отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении сведений о своих противниках; 2) отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на процессе соревновательной борьбы

Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, характеризуются низкой тревожностью, настойчивостью в достижении поставленных целей, уверенностью в правильности своих действий, независимостью, стремлением к соперничеству, постановкой перед собой трудных задач и умением прилагать большие волевые усилия для их решения.

Спортсмены, у которых преобладает мотив избегания неудач, тревожны и не уверены в себе, склонны сдерживать свою активность в достижении цели, их поведение носит преимущественно оборонительный характер, они чаще защищаются и действуют в контратаках. В спортивных играх можно видеть, как хорошо подготовленная, но очень честолюбивая команда все время ведет контратакующую игру, несмотря на различные атакующие варианты [44].

Наиболее отчетливо эти особенности поведения проявляются в индивидуальной манере ведения поединка. Спортсмены, у которых доминирует мотив достижения успеха, предпочитают атакующий стиль поведения.

Мотив достижения успеха у спортсменов высокой квалификации выражен значительно сильнее, чем мотив избегания неудач. Это способствует высокой продуктивности и устойчивости их деятельности. Сильно выраженная потребность в достижении успеха порождает высокую активность, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей. Наличие в мотивации умеренно выраженного стремления к избеганию неудач обуславливает действия спортсменов, направленные на предупреждение возможных неудач, побуждает их тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предлагаемых соперниках [28].

3.4. Формирование мотивации спортивной деятельности

Как отмечает Е. П. Ильин, мотивы характеризуются силой и устойчивостью — именно они являются предметом заботы тренеров и спортивных психологов, т. к. от выраженности этих характеристик зависит успешность деятельности спортсменов.

Во многих исследованиях было показано, что эффективность деятельности тем больше, чем больше сила мотива. Особенно отчетливо эта закономерность выражена у детей. Однако слишком большое желание показать высокий результат может приводить к обратному эффекту.

Поэтому при стимулировании спортсменов следует учитывать закон Йеркса — Додсона, который гласит, что усиление стимуляции (до определенного предела) повышает эффективность деятельности и обучения, но сверхсильная мотивация ухудшает и то и другое.

Похвала, моральное поощрение и порицание, наказание. В отношении того, что более действенно — похвала или порицание, — единого мнения у психологов нет. Эффективность этих воздействий во многом зависит от индивидуально-типических особенностей спортсменов. Например, на интровертов и лиц со слабой нервной системой больше действует похвала, а на экстравертов и лиц с сильной нервной системой — порицание. В то же время и похвала, и порицание оказывают стимулирующее действие только в том случае, если повторяются подряд не больше четырех раз, что было показано В. В. Маркеловым при обучении детей техническим приемам игры в баскетбол.

Публичная похвала оказывает очень хорошее стимулирующее действие, в то время как публично выраженное порицание и тем более «разнос» вызывают крайне отрицательное отношение спортсменов. На выговор наедине половина спортсменов реагирует положительно. Порицание оказывает стимулирующее влияние, если тренер выражает его в косвенной форме, не называя конкретных имен.

Отрицательная оценка оказывает стимулирующее влияние, если она полностью обоснована и дана тактично, с учетом ситуации и состояния спортсмена. Следует учитывать и то, что худшие результаты работы могут быть при отсутствии оценивания спортсмена. Это приводит к значительному снижению силы мотива, т. к. спортсмены считают, что их старания никому не нужны.

Тотальная оценка личности спортсмена в целом (как положительная, так и отрицательная) вредна. Положительная

тотальная оценка внушает спортсмену чувство непогрешимости, что расхолаживает его, снижает его требовательность к себе. Отрицательная тотальная оценка подрывает веру спортсмена в себя, что тоже снижает силу мотива.

Соревнование (соперничество) как стимулирующий фактор. Увеличить силу мотива на тренировочных занятиях можно, используя при выполнении упражнений элемент соревнования между командами спортсменов. А. Ц. Пуни показал, что юноши, тренировавшиеся в беге на 100 м, при очном соревновании друг с другом улучшали результат, но наибольшее улучшение наблюдалось, если соревнования были командными. Подобные факты были получены в других исследованиях в отношении выносливости, максимального темпа движений. Даже при простой осведомленности, что в другой команде или спортивной школе люди выполняют ту же работу более эффективно, может привести к увеличению активности спортсменов [44].

Присутствие других людей. Стимулирующее влияние на спортсменов оказывает присутствие на соревнованиях и тренировках других (особенно значимых) людей. Однако нередко наблюдается и обратный эффект. Например, если футболист знает, что за ним наблюдает тренер сборной и решает, стоит ли брать его в команду, эффективность игры спортсмена может снизиться из-за чрезмерного старания показать себя. Здесь следует учитывать наблюдение академика В. М. Бехтерева, который выделял людей социально возбудимых, социально тормозимых и индифферентных. Высокотревожные спортсмены скорее обнаруживают отрицательную реакцию на присутствие болельщиков, чем низкотревожные, а спортсмены с высоким уровнем притязаний на поддержку зрителей чаще всего реагируют положительно.

Большое значение имеет степень сложности и прочности навыков: простые и прочные навыки в присутствии других людей в большинстве случаев выполняются лучше, а еще только осваиваемые и сложные по координации могут выполняться хуже.

Влияние общественного внимания. Психологами показано, что даже небольшое проявление внимания и заботы к нуждам лю-

дей повышает самоотдачу в деятельности. Особенно повышается мотивация, когда спортсмен знает, что его труд нужен обществу. Отсутствие общественного внимания (не упоминают в прессе, не показывают по телевидению и т. п.) отражается на силе и устойчивости мотива к спортивной деятельности, вызывает депрессию с ее отрицательными последствиями.

Однако чрезмерное проявление общественного внимания может иметь и негативные последствия (у спортсмена может появиться «звездная болезнь» со всеми ее отрицательными последствиями — сомнительными компаниями, вечеринками и т. п.), которые меняют направленность спортсмена, ослабляют его стремление повышать спортивное мастерство.

С другой стороны, и повышенная ответственность спортсменов с высокой тревожностью тоже может привести к тому, что, желая оправдать общественное внимание, спортсмен из-за излишнего усердия, из-за нежелания ударить в грязь лицом снижает эффективность своей соревновательной деятельности.

Общественное внимание, проявляемое к спортсменам, связано не только с восхвалением, но и с критикой, порой субъективной и несправедливой. Профессиональный разбор их деятельности часто приобретает в средствах массовой информации характер эмоционального обсуждения. Не все спортсмены обладают иммунитетом к этому. Для некоторых подобная критика может явиться толчком к развитию состояния фрустрации, к конфликту с окружением; спортсмен начинает стремиться к одиночеству, отказывается общаться с прессой и болельщиками, у него появляется боязнь соревнований.

Наличие перспективы, конкретной цели. Сила мотива зависит от того, насколько ясно осознается спортсменом смысл и цель его деятельности. Реальность достижения цели создает для спортсмена перспективу. Она должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными целями. Поэтому для поддержания силы мотива целесообразно ставить перед спортсменом не только отдаленные, но и ближайшие цели, достижение которых вызовет у спортсмена удовлетворение своей деятельностью и будет подкреплять его мотивационную установку (целеустремленность).

Длительное ожидание или откладывание достижения цели на неопределенный срок приводит к охлаждению, потере интереса к деятельности, желания достичь цели. Тот же эффект оказывает и неясность цели, ее неконкретность.

Материальное поощрение. Известно, что как в любительском, так и в профессиональном спорте, для того чтобы спортсмены показали на соревнованиях максимально высокий результат, организаторы соревнований и спортивное руководство используют материальное стимулирование (призы в виде денег, золотых слитков, бриллиантов, дорогих машин) [17].

Бороться, чтобы преодолеть препятствия, подвергать себя воздействию стресса, изменять обстоятельства и добиваться успеха представляется, по-видимому, одним из мощных мотивов в спортивной деятельности. Многие спортсмены получают большое удовлетворение от занятий спортом и победы над соперником или при преодолении препятствий, возникающих на их пути. Психологи рекомендуют рассказывать начинающим спортсменам о привлекательности победы над собой и соперниками. Мотивация к преодолению препятствия и получаемое от этого удовлетворение действительно являются мощными стимулами. Спортивный опыт является наиболее простым и ранним из стрессоров, с которыми может встретиться начинающий спортсмен. Достижение успеха в трудных условиях, характерных для многих видов спорта, может принести молодым людям большую пользу в дальнейшей жизни, особенно если при этом выполняются некоторые требования.

1. Спортсмену на первом этапе обучения специально указывают на положительное значение преодоления стресса и мотивируют его к активным занятиям спортом.

2. Индивиду дается возможность достигнуть относительного успеха, т. е. к нему не предъявляются необоснованные требования, например стать чемпионом. Он просто должен раскрыть все свои способности и стремиться к самосовершенствованию.

3. Физический и эмоциональный стресс, которому подвергается начинающий спортсмен, не должен превышать физиологических и психологических возможностей организма, еще не приспособившегося к большим нагрузкам.

Мотивы спортивной деятельности не только побуждают человека заниматься спортом, но и придают занятиям субъективный, личностный смысл. Разные спортсмены, занимаясь одним и тем же видом спорта, выполняя одинаковые по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, нередко руководствуются разными, порой противоположными мотивами, придают различное значение своим занятиям, поэтому и оценка их поведения должна быть различной. Необходимо учитывать, что мотивы спортсменов весьма динамичны по своему содержанию. В процессе спортивного совершенствования они изменяются, преобразуются под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков, а главное — целенаправленной воспитательной работы [17].

Задания и вопросы для обсуждения

1. Определите специфику различных этапов спортивного мастерства на основе анализа различия мотивационных факторов.

2. Предложите варианты развития мотивации занятия спортом у начинающих спортсменов (на начальной стадии занятия спортом).

3. Какие рекомендации по повышению мотивации тренировочной деятельности вы могли бы дать тренеру волейбольной (хоккейной) команды на стадии специализации в избранном виде спорта.

4. Каким образом сверхсильная мотивация влияет на эффективность соревновательной деятельности? Приведите примеры.

5. Покажите на примерах, как связаны цели и мотивация спортивной деятельности.

6. Выполните тест-опросник А. Мехрабиана (ТМД), адаптированный М. Ш. Магомед-Эминовым на диагностику мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. Дайте характеристику особенностей мотивации достижения успеха по результатам теста.

7. Дайте рекомендации тренеру по работе со спортсменом, имеющим низкий показатель мотивации достижения.

8. К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации? (Ролевая игра).

Глава 4. Психология личности спортсмена

На современном этапе развития спортивной психологии разработка эффективных методов спортивного совершенствования невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена как сложной динамической системы, субъекта деятельности — с другой. Знание закономерностей формирования личности может служить необходимой предпосылкой для совершенствования подготовки спортсмена, индивидуализации его тренировочной и соревновательной деятельности.

Г. Д. Горбунов охарактеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период его становления, а спорт высших достижений — как наилучшую модель для реализации стремлений человека к самосовершенствованию, самоутверждению и переживанию своей значимости [12]. Также личность, являясь продуктом общественного развития, определяет многие особенности спортивной деятельности: выбор вида спорта, индивидуальный стиль деятельности, уровень достижения, устойчивость к стресс-факторам и др. Изучение личности спортсмена имеет не только теоретическое, но и практическое значение.

Становление такой области исследования, как психология личности спортсмена, относится к периоду 50–60 гг. XX в., связанному с попытками создания теорий, целостных концепций и структур личности, методологических подходов и психодиагностических методик. Постановка и разработка психолого-педагогических основ формирования личности спортсмена связывается с трудами Петра Антоновича Рудика и Авксентия Цезаревича Пуни.

4.1. Структура личности спортсмена

Психические свойства, необходимые спортсмену для успешной деятельности, как отмечает Л. К. Серова, должны быть представлены в комплексе, который бы отражал все стороны психической деятельности спортсменов. Когда эти свойства проявляются

в практической, трудовой деятельности, они выступают в роли профессиональных качеств.

Психологические профессиональные качества — это индивидуально-психологические свойства личности, актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков [50]. Такое понятие применимо ко всем видам трудовой деятельности, в том числе к спорту.

Предложенная Л. К. Серовой модель в виде схемы отображает структуру психологических профессиональных качеств спортсмена.

Модель личности спортсмена состоит из шести основных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческого, мотивационного, интеллектуального, эмоционально-волевого, коммуникативного, гендерного. Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющие конкретные психологические качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам.

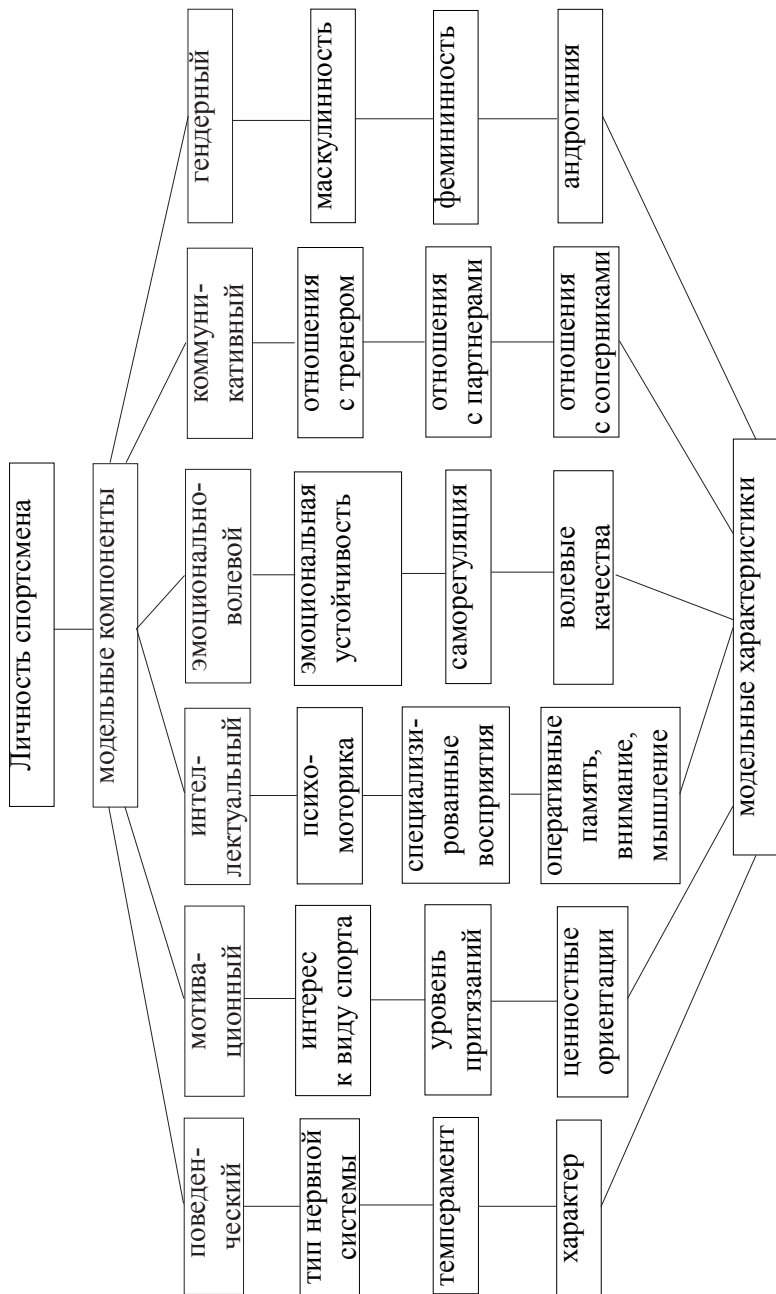


Рис. 1. Обобщенная модель личности спортсмена

Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, фемининность, андрогинию.

Представленная модель относится к обобщенным моделям и позволяет изучать психологические профессиональные качества спортсменов самых различных видов спорта, сравнивать их между собой, выявлять типичное и своеобразное [50].

4.2. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта

Свойства нервной системы являются врожденной, биологически обусловленной подструктурой личности. В многочисленных исследованиях показано, что свойства нервной системы в зависимости от вида спортивного амплуа обуславливают быструю и хорошую обучаемость, успешное овладение двигательными навыками и достижение высоких результатов (Н. К. Волков, Б. А. Вяткин, Е. П. Ильин, И. В. Соколова и др.). Во многих видах спорта подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы. Можно определить выраженность типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта (Е. П. Ильин).

Таблица 3

Выраженность типологических особенностей свойств нервной системы

<i>Факторы спортивной успешности</i>	<i>Виды спорта</i>	<i>Свойства нервной системы (н. с.)</i>
Быстродействие — один из главных факторов успешности спортивной деятельности	Спринтерские (легкая атлетика, велоспорт), <i>фехтование, акробатика (акробаты-прыгуны), настольный теннис и др.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • слабая н. с.; • подвижность нервных процессов; • преобладание возбуждения или уравновешенность по «внешнему» балансу

Выносливость и устойчивость к однообразию тренировочных нагрузок	Легкая атлетика (стайеры), лыжные гонки, гребля, плавание и др.	<ul style="list-style-type: none"> • сильная или средняя сила н. с.; • инертность нервных процессов; • уравновешенность или преобладание торможения по «внешнему» балансу и преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
Скоростная выносливость (терпеливость к утомлению и недостатку кислорода в крови)	Легкая атлетика (бег на 400 и 800 м и др.)	<ul style="list-style-type: none"> • сильная н. с.; • средняя подвижность нервных процессов; • преобладание возбуждения по «внутреннему» балансу
Сложная координация движений	Спортивная гимнастика, легкоатлетические прыжки и метания, прыжки на лыжах с трамплина и др.	<ul style="list-style-type: none"> • слабая или средняя сила н. с.; • подвижность нервных процессов; • уравновешенность по «внешнему» балансу
Быстрое изменение ситуации (<i>типология вы- ражена хуже, многое зависит от игрового амплуа</i>)	Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, гандбол и др.)	<ul style="list-style-type: none"> • преобладание в мужских командах игроков с подвижностью нервных процессов, что обеспечивает быстрое переключение с одной ситуации на другую

Е. П. Ильин отмечает, что при осуществлении долгосрочного и текущего отбора спортсменов психологи часто руководствуются устаревшими взглядами на положительную или отрицательную роль свойств нервной системы для поведения и эффективности деятельности человека. До сих пор, например, высказывается точка зрения, что для спортивных успехов выгодно иметь сильную, подвижную и уравновешенную нервную систему.

Эта точка зрения противоречит полученным в последние десятилетия данным, подтверждающим справедливость положения

Б. М. Теплова, что нет хороших и плохих типологических особенностей: каждая из них в зависимости от ситуации может иметь положительные или отрицательные проявления. Так, инертность нервных процессов является задатком хорошей двигательной памяти, но препятствует скорости реагирования. Слабость нервной системы тоже имеет положительные и отрицательные проявления.

4.3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена

Понятие «стиль» (*от лат. stilyс — палочка с заостренным концом для письма, в дальнейшем манера письма, способ изложения*). В настоящее время слово «стиль» применяется широко, в самых различных сферах. Общеизвестны понятия «стиль жизни», «стиль управления». В спортивной деятельности говорят о стиле плавания (брасс, кроль, баттерфляй), стиле борьбы (вольная, классическая), стиле лыжных гонок (коньковый ход, классический) и т. д.

Индивидуальное своеобразие спортсменов наиболее отчетливо проявляется в индивидуальном стиле деятельности, который компенсирует недостатки темперамента и определяется в действиях, применяемых для достижения цели (говорят о характерном почерке ведения боя боксером или фехтовальщиком, о неповторимой манере исполнения упражнений гимнастом или фигуристами и т. д.).

Е. А. Климов выделяет следующие общепризнанные формальные признаки *индивидуального стиля деятельности (ИСД)*:

- а) устойчивая система приемов и способов деятельности;
- б) обусловленность этой системы определенными личными качествами;
- в) эта система является средством эффективного приспособления к объективным требованиям [35].

Индивидуальный стиль деятельности в узком смысле слова — «обусловленная типологическими особенностями устойчивая система способов, которая складывается у человека, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности», в широ-

ком — «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» [35].

В отечественной психологии формирование ИСД связывается главным образом с типологическими различиями людей, обусловленными свойствами нервной системы и темперамента (Е. А. Климов; В. С. Мерлин и др.). В психологии спорта ИСД исследовали Б. И. Якубчик, Е. П. Ильин, А. В. Дмитриев и др.

Выделено несколько групп стилей спортивной деятельности.

Стили, характеризующие предпочитаемую **тактику ведения спортивной борьбы** (бокс, фехтование, теннис): атакующий, контратакующий, защитный и комбинационный стили.

Атакующий (агрессивный) стиль — прямолинейный в тактическом отношении, связанный с навязыванием сопернику своей тактики, с подавлением его инициативы, более присущ спортсменам с преобладанием возбуждения по внешнему балансу, с инертностью возбуждения и сильной нервной системой. Спортсмены атакующего стиля более импульсивны, уверены в себе, обладают высокой самооценкой.

Защитный стиль характеризуется сведением риска до минимума, использованием защитных приемов (большей частью), дальней стойки и т. п. Этот стиль используется в основном лицами с подвижностью нервных процессов, преобладанием торможения по внешнему балансу и слабой нервной системой, т. е. боязливыми, нерешительными, имеющими установку на точность действий.

Контратакующий стиль по существу является разновидностью защитного стиля, поэтому и типология спортсменов, выбирающих этот стиль, соответствует защитному стилю. В ряде видов спорта (например, борьбе) лица с защитным стилем среди спортсменов высокого класса не встречаются, т. к. правила соревнований предусматривают наказание за ведение пассивной борьбы. Не контратакуя, схватку не выиграешь. В то же время слабая нервная система, присущая спортсменам с этим стилем,

создает за счет высокой чувствительности хорошие предпосылки для проведения контратакующих действий. Боксерам контратакующего стиля по сравнению с боксерами атакующего стиля присущи такие психологические особенности, как высокая тревожность, ригидность, избирательность в контактах, повышенная ответственность перед командой и тренером, большая зависимость и меньшая самостоятельность.

Стили, связанные с **распределением сил на дистанции**: равномерный (слабая нервная система, инертность нервных процессов с преобладанием торможения); с ускорением в начале (слабая нервная система, подвижность, уравновешенность нервных процессов с преобладанием возбуждения); с ускорением в конце (сильная нервная система, уравновешенные нервные процессы).

Стили деятельности, связанные с распределением сил на дистанции, касаются общего вопроса — динамики работоспособности спортсменов с различными типологическими особенностями. Этот вопрос изучался на представителях игровых видов спорта — баскетболистах и волейболистах. Спортсмены с подвижностью нервных процессов и слабостью нервной системы эффективнее играют в начале тайма или партии и хуже проводят их концовку. Это связано, с одной стороны, с более быстрой их вработываемостью, что обеспечивает эффективное начало игры, а с другой — с меньшей возможностью сопротивляться усталости, что приводит к снижению эффективности игры в конце тайма, партии или всей встречи.

Спортсмены с сильной нервной системой и инертностью нервных процессов, наоборот, лучше проводят концовки таймов, партий и встреч и хуже начало игры. Они медленнее вработываются, но обладают лучшей способностью мобилизовываться к концу игры. А потому со спортсменами, имеющими инертность нервных процессов и сильную нервную систему, следует проводить более интенсивную и длительную разминку, чтобы к началу деятельности они были максимально подготовлены функционально и мобилизованы.

У лиц со слабой нервной системой в первой части занятия обнаруживается высокая моторная плотность, а во второй части

она снижается, и эти спортсмены все чаще пользуются паузами для отдыха (у спортсменов со средней силой нервной системы такого снижения не происходит).

Стили *соревновательной деятельности, основанные на двух параметрах*: типе эмоциональной регуляции деятельности (ровная и взрывная) и типе ориентации в деятельности (внешняя и внутренняя) [17].

Формирование стиля деятельности. Влияние типологических особенностей на формирование стиля деятельности носит не прямой, а опосредованный характер. В результате стиль деятельности формируется под влиянием двух факторов — желания и целесообразности. Первый отражает наличие склонностей, второй — самооценку имеющихся возможностей.

Е. П. Ильин подчеркивает, что целенаправленное формирование тренером у ученика стиля деятельности по принципу «делай как я» и вопреки имеющимся у спортсмена типологическим особенностям (т. е. «чужого» стиля) не проходит для спортсмена бесследно. Энергетически работа «чужим» стилем обходится дороже, замедляется освоение технико-тактических приемов, а это ведет к тому, что спортсмены выполняют спортивные разряды на два-три года позднее, чем спортсмены, у которых сформирован «свой» стиль. Нельзя не учитывать и того, что у новичков при формировании у них «чужого» стиля может пропасть интерес к занятиям, а это приведет к их уходу [17].

Е. П. Ильин приводит результаты психодиагностического исследования группы молодых тренеров и их результативных воспитанников (призеров областных, республиканских и всесоюзных соревнований), которые показали, что у тренеров с большой и средней силой нервной системы чаще достигали успеха борцы с такой же типологией. То же выявилось и у тренеров, имевших слабую нервную систему. Эта же закономерность проявилась и у тренеров высшей категории при сравнении их типологии с учениками — членами сборной команды страны [17].

4.4. Особенности проявления темперамента в спорте

Под *темпераментом* понимается совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств человека, определяющих динамику его психической деятельности. Эти свойства одинаково проявляются в разнообразной деятельности, независимо от ее содержания, целей и мотивов.

Б. А. Вяткин определил особенности проявления типов темперамента в спорте.

Сангвиник (сильный, уравновешенный, подвижный) предпочитает виды спорта, связанные с подвижностью, активностью, смелостью. Работоспособен, общителен, легко переходит от одного вида упражнений к другому, но недостаточно усидчив и сосредоточен, быстро схватывает новые упражнения (может выполнить с первой попытки, но с ошибками), не любит кропотливой работы по совершенствованию техники. Спортивные результаты стабильны, в соревнованиях чаще выше, чем на тренировках. Перед стартом чаще всего находится в состоянии «боевой готовности».

Холерик (сильный, неуравновешенный, с преобладанием возбуждения) предпочитает высокоэмоциональные виды спорта, интенсивные и темповые движения. Охотно и с увлечением начинает заниматься избранным видом спорта, но энтузиазм его быстро исчезает. Неохотно выполняет длительную тренировочную работу на силу и выносливость, но способен многократно повторять трудное и опасное упражнение, если оно вызвало интерес. Соревновательные результаты недостаточно стабильны, имеет склонность к «предстартовой лихорадке», что довольно часто не позволяет полностью реализовать свои возможности в соревнованиях.

Флегматик (сильный, уравновешенный, инертный) предпочитает небыстрые, спокойные виды спорта, однообразные упражнения, которые не требуют быстрой реакции, переключения внимания. В спорте этот тип проявляется в недостаточно быстрой выработке и переделке двигательных навыков, в трудности переключения от одного вида деятельности к другому. Очень работоспособен, не общителен, настойчив, склонен к длительной и тщательной отработке техники отдельных упражнений и т. д. Устойчив

к внешним раздражителям, соревновательные результаты стабильны, перед стартом чаще всего находятся в «боевой готовности».

Меланхолик (слабый) отдает предпочтение индивидуальным видам спорта, не связанным с единоборством и командной борьбой. В спорте меланхолика отличает чрезмерно высокая ответственность, высокоразвитая мышечно-двигательная и психическая чувствительность, тонкое эстетическое чутье, но недостаточная работоспособность и малая устойчивость к внешним раздражителям, порождающая неуверенность в своих силах. Соревновательные результаты их нестабильны, т. к. присущая им высокая тревожность способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний, которые затрудняют достижение высоких результатов.

В любом темпераменте есть достоинства и недостатки, поэтому их следует выявлять и учитывать при формировании индивидуального стиля деятельности, индивидуализации процесса подготовки.

Задания и вопросы для обсуждения

1. Определите свой тип нервной системы с помощью теппинг-теста.

2. Выделите сильные и слабые стороны проявления в деятельности установленного типа нервной системы.

3. Определите свой тип темперамента с помощью теста «Тип темперамента» Г. Айзенка.

4. Какие виды спорта подошли бы для вас в большей степени? Какие еще факторы, кроме темперамента, повлияли на ваш выбор?

5. Обозначьте преимущества и недостатки индивидуального стиля спортсмена-хоккеиста, **обладающего подвижностью нервных процессов** и слабым типом нервной системы. Какие рекомендации по организации работы с этим спортсменом вы можете дать тренеру?

6. К вам обратились родители с просьбой посоветовать спортивную секцию для их шестилетнего сына. Как вы поступите в этой ситуации? (Ролевая игра.)

Глава 5. Эмоционально-волевая сфера спортсмена

В спортивной деятельности человек испытывает различные эмоции. Одни из них являются стеническими, т. е. положительными, вдохновляющими спортсмена, другие — отрицательными, дестабилизирующими состояние и деятельность. Поэтому так важно развивать эмоциональную устойчивость. Л. К. Серова отмечает, что эмоциональную устойчивость можно воспитывать как пассивными, так и активными методами. Активные методы осуществляются с помощью хорошо развитых волевых качеств [50].

5.1. Волевые характеристики спортсмена

Структура волевых качеств детерминирована определенными устойчивыми, объективными условиями деятельности в каждом виде спорта. Этими условиями определяются прежде всего *центральные, ведущие волевые качества*, с развитием которых связано преодоление препятствий, типичных для данного вида спорта, а также качества, подкрепляющие *центральные* (Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет).

При определении особенностей структуры волевых качеств представителей различных видов спорта было установлено, что ее основу составляет **целеустремленность, характеризуемая ясностью целей и задач, планомерностью деятельности и конкретными действиями, сосредоточенностью движения к достижению цели**. Высокий уровень развития целеустремленности обеспечивает прочность всей структуры и наоборот.

Таблица 4

Структура волевых качеств у представителей различных видов спорта

<i>Виды спорта</i>	<i>Центральные звенья</i>	<i>Ближайшие звенья</i>	<i>Отдаленные звенья</i>
на выносливость (<i>стайеры</i>)	настойчивость и упорство	выдержка и самообладание	инициативность и самостоятельность; смелость и решительность

с повышенным риском (прыжки с трамплина)	смелость и решительность	выдержка и самообладание	настойчивость и упорство; инициативность и самостоятельность
сложно-координационные (гимнастика)	выдержка и самообладание	смелость и решительность	упорство и настойчивость; инициативность и самостоятельность
игровые (футбол)	инициативность и самостоятельность	настойчивость и упорство	смелость и решительность; выдержка и самообладание

Настойчивость и упорство характеризуются длительным сохранением активности в борьбе за достижение цели и преодоление многих, в том числе неожиданно возникающих препятствий различной степени трудности.

Решительность и смелость характеризуются своевременностью и обдуманностью решений, возникающих в деятельности, и их реализацией в практических действиях; отсутствием боязни принять ответственность и за решение, и за его исполнение даже в условиях риска и опасности.

Выдержка и самообладание характеризуются сохранением ясности ума, возможности управлять мыслями, чувствами и действиями в условиях эмоционального возбуждения или подавленности, возникновения неожиданных препятствий, неудач или других неблагоприятных факторов.

Инициативность и самостоятельность характеризуются новаторством, творчеством и быстротой мышления в действиях; устойчивостью по отношению к влиянию других людей и их действиям [27].

Основные направления поддержания целеустремленности выделяет Е. П. Ильин:

1. **Конкретизация цели и перспектив деятельности.** Ближайшими целями могут быть овладение упражнением, достижение определенного уровня развития двигательного качества и т. д.

В связи с этим каждое тренировочное занятие нужно проводить таким образом, чтобы спортсмены упражнялись не «вообще», а овладевали конкретным материалом. Нужно добиваться, чтобы спортсмены, уходя с занятий, как можно чаще сознавали, что они чего-то достигли, продвинулись вперед.

2. Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий и организация досуга на сборах.

Длительная и порой однообразная тренировочная работа, повторяющаяся изо дня в день, приводит к развитию хронических состояний монотонии и психического пресыщения, которые не только снижают тренировочный эффект, но и уменьшают настойчивость и целеустремленность. В связи с этим для поддержания целеустремленности необходимо разнообразить средства, формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий. Например, проведение занятий на природе вызывает подъем эмоционального состояния и более благоприятные сдвиги в организме тренирующихся. Показано, что протекание биохимических процессов в организме спортсмена зависит от его настроения и отношения к занятиям: при положительных эмоциях сдвиги бывают большими.

3. Соблюдение принципа доступности. Целеустремленность поддерживается достижением поэтапных целей. В связи с этим для развития волевой сферы личности необходимо предъявлять преодолимые, но требующие определенных усилий трудности. Слишком легкое задание неэффективно для поддержания целеустремленности и воспитания настойчивости. Однако и чрезмерно трудное задание может вызвать чувство разочарования, утрату веры в свои силы. Оптимальная же трудность подстегивает учащихся к большей мобилизации возможностей, бросает вызов самолюбию и стимулирует активность учащихся на преодоление трудности.

4. Использование эффекта соперничества. В определенные моменты тренировочного процесса для поддержания целеустремленности и повышения настойчивости целесообразно использовать эффект соперничества. Наиболее простым способом его достижения является использование игрового и соревновательного методов выполнения нагрузок.

5. *Формирование у спортсмена чувства долга и ответственности.* При недостаточном развитии у спортсмена чувства долга настойчивость может не обнаружиться в полной мере. Правда, ее проявление возможно и при эгоистических устремлениях спортсмена (корыстолюбии, чрезмерном честолюбии), однако вряд ли такая целеустремленность и проявление настойчивости будут радовать педагога [16].

В спорте легче, чем в других видах деятельности, определять и дозировать степень трудности, да и сами препятствия встречаются спортсменам чаще, чем людям, не занимающимся спортом. Поэтому спорт наилучшим образом способствует развитию волевых качеств и формированию характера человека.

5.2. Локус контроля в спорте

Одним из условий роста спортивного мастерства, как показано в исследованиях Т. В. Огородовой, В. Б. Токаревой, является локус контроля. Локус контроля (*лат. locus — место, местоположение и франц. contrôle — проверка*) — качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям. Локус контроля спортсмена определяет эффективность самоанализа результатов соревнований, тренировки — успехов и неудач, это уровень принятия ответственности за свои достижения и поражения. Важно отметить, что принятие ответственности проявляется не только в ситуациях «последствия», но и как антиципация результата. Сознательная организация и саморегуляция человеком своего поведения, направленная на преодоление трудностей при достижении поставленных целей, является важнейшей характеристикой личности, необходимой в реализации задач спортивной деятельности [31].

Категория *ответственности*, имеющая огромное значение в формировании личности спортсмена, получает смысл только в пространстве таких понятий, как разум, выбор, свобода воли, поступок. Быть ответственным — означает откликаться на самую сильную потребность контекста, т. е. положительно или отрицательно реагировать на внешний стимул. Так, всякое действие

(осознанно, рефлексивно или неосознанно) связано с выбором, т. е. сознательным (и бессознательным) предпочтением одного из возможных в данной ситуации актов. Результатом действия, совершаемого на основе сознательного, рефлексивного выбора одной из ряда возможностей, является поступок. Совершая выбор, субъект (спортсмен) вынужден принимать решение, какое из полагаемых им благ (пользы) имеет для него большую ценность. Выбор предполагает способность субъекта оценить различные виды блага. Поэтому выбор возможен только для субъекта, обладающего разумом, имеющего ценностные ориентиры.

Каждый человек определяет свою и чужую надёжность по мере своих возможностей, чаще всего «на глазок». Несомненно, что одним из критериев в выборе надёжного человека может послужить его ответственность. У спортсмена, который пользуется славой «безответственного» человека, скорее всего, будут проблемы с доверием к нему партнеров и тренера. Таким образом, ответственность является важным критерием для принятия самых различных решений во всех сферах человеческой деятельности, в частности в спорте.

Психологическая наука не оставила этот феномен без внимания, появилась целая отрасль — психология ответственности. Отечественная психология накопила солидную теоретическую базу по вопросам ответственности. В то же время на западе многочисленные исследования проводились в рамках теории локуса контроля Дж. Роттера. В человеке должны быть равным образом развиты как внешний, так и внутренний локусы, дабы достичь гармонии человеческой личности. И на развитие этого самого локуса контроля в первую очередь влияет воспитание человека в семье. Что вполне естественно, ведь какие-то особые личностные качества начинают прививать уже с самого юного возраста.

Спортсмен в своей деятельности должен не только правильно оценить сложившуюся ситуацию, но и правильно среагировать на нее [30].

Для спортсмена можно выделить два уровня настроения или отношения к ситуации: только я сам (команда) могу и сделаю все возможное для победы, либо «если повезет, то все будет хорошо».

В первом случае мы имеем дело с проявлением интернального локуса контроля — уверенностью, что источник управления находится внутри самого человека, что он сам может осуществлять высокий уровень личного контроля. Второй случай отражает проявление экстернального локуса — веры, что жизнью человека в большой степени управляют внешние силы, такие как случай, судьба или поведение других людей.

Рассматривая хоккеистов с точки зрения локуса контроля, можно сделать вывод о том, что хоккеисты-экстерналы считают, что все дело случая, тренировки важны, но не настолько, чтобы отдаваться им полностью. При опасных моментах у ворот противника они будут всячески подставлять клюшку лишь бы забить (попадет — не попадет). Хоккеисты-интерналы уверены в себе, своих силах, победы и поражения воспринимают как результат собственных действий. При опасных моментах у ворот противника будут руководствоваться своими умениями и навыками. При поражениях продолжают бороться до конца [31].

5.3. Стрессоустойчивость в спорте

Одной из наиболее важных форм эмоциональной устойчивости в спорте является стрессоустойчивость. Стресс (от англ. stress — давление, гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Впервые физиологический стресс был описан канадским физиологом Гансом Селье как общий адаптационный синдром. Термин «стресс» он начал использовать позднее. Выделяют положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс) формы. Понятие «эустресс» имеет два значения: «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм». Дистресс — негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система.

Общая динамика спортивного стресса такова. После воздействия очень высокой тренировочной или соревновательной

нагрузки, сочетающей обычно физические и эмоциональные компоненты, выступившие в роли стресс-фактора, начинается понижение ряда функциональных показателей в организме (например, ухудшение иммунной реактивности). При воздействии стресс-фактора начинаются реакции организма, направленные на противостояние ему и характеризующие мобилизацией функциональных резервов. Это позитивное влияние стресса на жизнедеятельность и различные виды труда, существенное повышение возможностей человека именно в стрессе — *эустресс*. Если действие стресс-фактора не прекращается, то начинается стадия истощения — *дистресс* — общее падение функциональных показателей, вслед за которым, если стрессогенное воздействие не прекращается, неизбежны патологические изменения (язвенные болезни, гипертония, неврозы, диабет, экземы и др.) и летальный исход. Во второй стадии стресса, иногда может иметь место перекрестная сенсбилизация, характеризующаяся повышением устойчивости к одним факторам за счет понижения устойчивости к другим.

Сложное взаимодействие внешних условий (стрессоров) и внутренних особенностей (личность с системой ее отношений) определяет состояние спортсмена в ситуации стресса. Под стрессорами понимают факторы внутренней и внешней среды, которые наиболее вызывают состояние напряжения, или стресса. Среди стрессоров обычно выделяют группу с кратковременным действием и группу с длительным действием. Выделяют следующие конкретные стрессоры в условиях спортивной деятельности.

Стрессоры с кратковременным действием:

- стрессоры, вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом, неблагоприятный прогноз и др.);

- стрессоры, вызывающие неприятные физические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия и т. п.);

- стрессоры темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат, информационная перегрузка, необходимость проявления предельной силы и быстроты движений и т. д.);

- стрессоры отвлечения внимания (тактические маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности и пр.);

- стрессоры неудачи (ошибка в технике движения, неудачный старт, «неудачный» противник и т. п.).

Среди стрессоров с длительным действием:

- стрессоры, связанные с риском и опасностью (мото- и автоспорт, хоккей, альпинизм, прыжки с трамплина и др.);

- стрессоры длительной нагрузки, порождающие усталость (продолжительное выполнение упражнений на фоне нарастающего физического и психического утомления, монотонность условий и т. д.);

- стрессоры борьбы (соревновательная деятельность, необходимость оперативного изменения стиля деятельности и т. д.);

- стрессоры изоляции (невозможность контактов во время соревнования, несоответствие командным требованиям и осуждение и пр.).

Могут возникнуть и другие стрессоры, вызывающие сложные ответные реакции и требующие адаптации к ним: лимит времени (цейтнот), необъективное судейство, неожиданная неисправность инвентаря, травма у ранее выступавшего товарища и др. Существенным стрессогенным фактором может стать реакция окружающих лиц и публики, представления о социальном поощрении или порицании. С повышением ранга соревнований растет в целом значимость и ответственность (а значит, и стрессогенность) выступления в них, достигающие апогея на чемпионатах мира, олимпийских играх.

Л. К. Серова определяет стрессоустойчивость как совокупность личностных качеств, позволяющих спортсмену переносить значительные физические, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [50].

В. А. Бодров в своих исследованиях показал, что механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека обуславливаются характеристиками его

- мотивации и целенаправленного поведения,
- функциональных ресурсов и уровня их активации,
- личностных черт и когнитивных возможностей,
- эмоционально-волевой реактивности,
- профессиональной подготовленности и работоспособности [7].

Свойство стрессоустойчивости на всех уровнях его регуляции и проявления означает стабильность функций организма и психики при воздействии стресс-факторов, их резистентность (сопротивляемость) и толерантность (выносливость) к экстремальным воздействиям; функциональную приспособляемость (адаптированность) человека к жизни и деятельности в конкретных экстремальных условиях и, наконец, способность компенсировать чрезмерные функциональные сдвиги (нарушения) при воздействии стрессоров [8].

5.4. Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний

Проблема психорегуляции в спорте представляется сегодня как устоявшееся научное направление в спортивной психологии.

Психорегуляция — комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Регуляция подразумевает не только устранение отрицательных, но и формирование положительных состояний, т. е. формирование оптимального боевого состояния (ОБС) [4].

Методы психорегуляции разнообразны и достаточно многочисленны. Традиционно выделяют внутренние и внешние методы психорегуляции.

Методы ауторегуляции (внутренние):

- простейшие: контроль и изменение направленности сознания (отвлечение, переключение); контроль и регуляции внешних проявлений эмоций (преднамеренная задержка проявления или изменения выразительности движения, регуляция с помощью физических упражнений, индивидуализированная размин-

ка, преднамеренная регуляция тонуса мышц, специальные дыхательные упражнения) и др.;

- комплексные: аутогенная, психорегулирующая и психомышечная тренировка (А. В. Алексеев, Л. Д. Гиссен, А. В. Родионов, и др.), идеомоторная тренировка, самоконтроль-саморегуляция (В. Л. Марищук и др).

Методы гетерорегуляции (внешние):

Имеется много эффективных внешних методов регуляции состояний: фармакологические, музыкотерапия, ароматерапия, воздействие цветом, рефлексотерапия (точечный массаж, иглоукалывание), физические средства (массаж, гидропроцедуры), электрофизиологические методы (электросон), внешнее внушение, гипносуггестивные (гипноз, фракционное внушение, «репортаж») и др.

Психическая саморегуляция спортсмена

В ходе соревнований часто возникают ситуации, в которых необходимо регулировать свое состояние. В тех случаях, когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, психологическим срывам, потере уверенности в себе.

Психическая саморегуляция — воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (т. е. это самостоятельное, без помощи извне управление человека самим собой).

В психической саморегуляции выделяют два основных направления: *самоубеждение* (воздействие на самого себя с помощью логических доводов) и *самовнушение* (беспрекословная вера, способная действовать на сознание как бы в обход логике).

Умение управлять собой — важный компонент готовности к любой деятельности, в том числе и спортивной. В спорте существует целый ряд разнообразных приемов саморегуляции психического состояния спортсмена перед стартом, которые понижают чрезмерное нервно-психическое напряжение (например, при предстартовой лихорадке) [27].

Среди *методов саморегуляции* выделяют:

• **Простейшие методы саморегуляции** (естественны для спортсмена и не требуют специального обучения). Психическое состояние спортсмена весьма отчетливо проявляется внешне: повышается двигательная активность, проявляется суетливость, активизируется жестикуляция, мимика, повышается интенсивность общения, изменяется интонация голоса. Поэтому очень важно научиться использовать *методы контроля и регуляции внешних проявлений эмоций*. Приемы: преднамеренная задержка проявления или изменение выразительности движений, специальные физические упражнения, индивидуальная разминка, дыхательные упражнения, преднамеренная регуляция тонуса мышц, самомассаж и др. [27]

Среди простейших методов также используются *методы изменения содержания сознания*, суть которых состоит в преодолении возбуждающих и угнетающих представлений и мыслей, вызванных навязчивой силой предсоревновательных состояний. Приемы: преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей (этот прием нередко называют еще «отвлечение» или «переключение»); снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата, развитие произвольного внимания и др.

• **Комплексные методы саморегуляции** требуют специальной подготовки, обучения под руководством психологов и психотерапевтов, хорошо владеющих ими. Среди них используется аутогенная, психомышечная, психорегулирующая и их разновидности, идеомоторная тренировка [27].

Аутогенная тренировка (АТ) (*от греч. auto — сам; genero, āre — породить*) — это самовнушение в состоянии релаксации или гипнотического транса (*самогипноз*). В основе АТ лежит механизм самовнушения (психического самовоздействия).

АТ впервые применена во врачебной практике немецким терапевтом И. Шульцем (30-е гг. XX в.), который заложил основы этого метода. Принципы аутогенной тренировки нашли применение и в спорте при разработке психорегуляторных приемов целенаправленного самостоятельного воздействия на психиче-

ские процессы и вегетативные функции. АТ впервые применена в практике отечественного спорта Л. Н. Радченко (60-е гг. XX в.) при подготовке борцов к соревнованиям.

АТ состоит из двух ступеней: *нижней* — ориентированной на снятие психического напряжения, успокоение; *высшей* — предполагающей веру в безграничные возможности организма по формированию желательных психических состояний и свойств личности.

Сущность АТ: через мышечное расслабление человек приходит к психическому успокоению. Мышечное расслабление достигается последовательным самовнушением чувства тяжести (достижение субъективного ощущения тяжести мышц, объективно — релаксация), «тепла», «спокойного сердцебиения», «свободного дыхания», «прохладного лба».

Кроме того, находясь в состоянии, близком к гипнотическому, спортсмен может решать многие задачи, связанные с самонастройкой на предстоящую деятельность, преодолением неуверенности, страха, концентрацией внимания на различных элементах спортивного соревнования. Степень овладения методом АТ зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступеням которой человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики.

Все формулы АТ делятся на две группы: вызывающие мышечное расслабление и успокоение и вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.

АТ можно проводить в трех положениях: лежа на спине, сидя в удобном кресле или на диване, сидя на стуле или скамейке. Все они создают условия для максимального расслабления мышц.

Полный комплекс активной саморегуляции для спортсменов содержит **три основных этапа**, выполняемых последовательно: а) **расслабление и отдых**; б) **выход из расслабления (как переходный период)**; в) активизация, подготавливающая к предстоящей напряженной работе (для участия в соревновании, а также перед тренировкой).

АТ может быть рекомендована спортсменам в целях восстановления после больших физических и психических нагрузок,

для нормализации сна (борьбы с бессонницей) или саморегуляции предстартовых состояний [27].

Идеомоторная тренировка (ИТ) (от греч. *idea* — понятие, представление; *moveo, ēre* — движение) — мысленная (идеальная) тренировка с помощью представления движения.

А. В. Алексеев предлагает провести простой опыт. Нужно взять обычную нитку длиной около метра, привязать к одному ее концу грузик весом в 5–15 граммов (например, колечко, небольшой ключик или винтик), а другой конец намотать на последнюю фалангу указательного пальца ведущей руки (правой — у правшей, левой — у левшей). Намотать так, чтобы расстояние между пальцем и грузиком было приблизительно 70–80 сантиметров. После этого надо вытянуть прямую руку перед собой на уровне плеча и уравновесить груз. А затем, спокойно сосредоточившись на висящем предмете, мысленно представить, что он начинает раскачиваться, как маятник: слева — направо, справа — налево. И буквально через несколько секунд груз действительно придет в соответствующее движение. Его можно изменить — представить, например, что грузик движется вперед-назад или вращается по кругу. И он начнет двигаться по заданной мыслью траектории. По размаху раскачиваний можно судить, насколько выражены связи между мозгом и мышцами у данного спортсмена. Если расстояние между крайними точками маятничкообразных движений составит около метра, такая связь по пятибалльной системе оценивается на «пятерку». Если же это расстояние будет около 5 сантиметров, то оценка уже «единица» и т. д. [4]

Установлено, что при представлении движения в организме спортсмена происходят физиологические изменения (т. е. **не заметные** глазу микросокращения мышц, вызываемые образами движений и действий). Эти микросокращения можно распознать с помощью прибора — миографа. Причем сокращаются лишь те мышцы, которые непосредственно участвуют в выполнении движения. Поэтому чем точнее мы представляем движение, тем легче его правильное выполнение. Способность двигательных представлений легла в основу использования ИТ при овладении отдельными двигательными навыками и заданными действиями в целом. Данный метод

требует способности к сосредоточению, мобилизации воображения, концентрации внимания на протяжении всей тренировки [4].

Перед началом ИТ важно знать правила ее использования.

- ИТ должна предшествовать реальной тренировке.
- Наибольший эффект наблюдается при чередовании ИТ и реальной тренировки не только в период овладения упражнениями, но и в период выполнения их на результат, особенно в условиях соревнований.

- Возможна замена специальной разминки (например, в спортивной гимнастике) идеомоторной тренировкой (А. А. Белкин).

- Эффективность ИТ повышается с вербализацией, т. е. проговариванием мысленных элементов, движений вслух, а затем «про себя» — во внутренней речи, с акцентом внимания на опорных, трудных моментах или недостаточно закрепленных.

ИТ ускоряет и повышает качество выполнения действий. Но может быть и отрицательный эффект — при недостаточно полном образе действия, при ошибочном представлении [27].

ИТ целесообразно использовать:

1. При обучении новым сложным двигательным действиям (например, целесообразно вначале провести объяснение, затем представить движение идеомоторно, а после этого совместить ИТ с реальной тренировкой, в процессе чего внести коррективы в исполнение действий, избавляясь от лишних движений).

2. При коррекции движения, исправлении ошибок (например, на начальном этапе).

3. Для освоения и совершенствования технико-тактических комбинаций (например, в командных видах спорта и единоборствах сначала различные комбинации лучше прорабатывать мысленно, для того чтобы знать, как и в какой ситуации отреагировать).

4. При невозможности реальной тренировки (например, травма, болезнь) [27].

Задания и вопросы для обсуждения

1. Дайте характеристику волевого акта. Приведите примеры волевых действий в спортивной деятельности.

2. Ответьте на вопросы опросника волевого самоконтроля (ВСК). Составьте характеристику волевых качеств личности.

Предложите программу развития волевой сферы личности на основе полученных результатов.

3. Подберите упражнения, ситуации для развития волевых качеств личности спортсмена-подростка.

4. Проведите методику УСК, дайте характеристику полученных результатов.

5. Сравните проявления и последствия дистресса и эустресса. Приведите примеры проявления этих состояний в спортивной деятельности.

6. Дайте характеристику внутренних и внешних методов психорегуляции.

7. Предложите варианты использования идеомоторной тренировки.

Глава 6. Социальная психология спортивных групп

6.1. Спортивная команда как малая группа

Малая группа — общность людей, выделяемая в социальном целом на основе какого-либо признака. Основной признак группы — способность к согласованным действиям.

Спортивная команда может рассматриваться как реальная малая группа, в рамках которой осуществляется спортивная деятельность. Е. В. Мельник и Ж. К. Шемет выделяют следующие признаки присущие спортивной команде:

1. *Численность.* Спортивной командой следует считать группу, в состав которой входит не менее 2 и не более 25 человек (например, команда футболистов — 11 игроков).

Общегрупповая цель, общность целей отличает спортивную команду, *такой целью является достижение высоких личных и командных спортивных результатов.* Е. П. Ильин подчеркивает различия между общей и одинаковой целями спортсменов в команде. Общность цели приводит к другим характеристикам малой группы, в частности к взаимодействию. Одинаковость цели может, напротив, приводить к противодействию членов группы

(например, борьба за победу участников одного забега). Правда, общая цель может возникать у разных членов команды из разных побуждений: одни играют в волейбол ради удовольствия от процесса игры, другие — ради физического развития, третьи — ради завоевания определенного социального статуса [17].

2. *Сплоченность*. Спортивная команда представляет собой высшую форму развития группы по уровню социальной зрелости (коллектив). Внутри спортивной команды деятельность осуществляется на основе сотрудничества, взаимопонимания, наличия осознаваемой всеми цели, общественных потребностей, мотивов и ценностей.

3. *Автономность* группы проявляется в некоторой обособленности от других групп. Внутри спортивной команды существуют узкие групповые цели, своя система ценностей, правил, традиций, условностей и т. д.

4. *Дифференцированность и структурность*. В спортивной команде выделяют формальную (*административно санкционированную*) и неформальную (*основанную на естественных отношениях*) структуры.

5. *Психологический климат* является качественной характеристикой межличностных отношений в группе, это показатель отношения к условиям, характеру, содержанию совместной деятельности, к руководителю и другим членам группы. Формирование позитивного климата является одной из важнейших задач тренера, руководителя спортивной команды и психолога [27].

6.2. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп

По степени социальной зрелости спортивные команды можно разделить на диффузные группы, ассоциации, кооперации и коллективы.

Диффузная группа — это впервые созданная или собранная команда (например, сборные), члены которой плохо знают друг друга или вообще незнакомы. В этом случае они не будут проявлять друг к другу каких-либо симпатий или антипатий, а также инициативу в межличностном общении.

Ассоциация может возникнуть в том случае, если в команде встретятся, например, два или несколько спортсменов из одного

клуба или спортивной секции. В этой ситуации они могут стать эмоционально близкими друг к другу, потому что являются членами одной и той же вторичной группы.

Корпорация — группа, для которой совместная деятельность не только необходима по условиям соревнований, но и становится значимой для каждого члена команды. С одной стороны, появляется ролевая дифференциация членов команды (по игровому амплуа, по степени вклада в успех команды), а с другой — цель команды становится личной для каждого спортсмена, возникает осознание групповой принадлежности, в результате чего каждый член команды может сказать про других: «Это один из нас».

Высшей формой зрелости малой группы является формирование коллектива, когда группа подчиняет свою деятельность высоким общественным идеалам, когда она решает задачи, полезные для общества. Для спортсменов, образующих команду-коллектив, характерны:

- вера всех, а не части команды в достижение успеха;
- сопереживание успеха или неудачи другого члена коллектива, т. е. эмоциональное приобщение каждого спортсмена к команде как целому (отождествление себя с коллективом);
- коллективистическое самоопределение, или избирательное отношение спортсменов, входящих в команду, к любым внешним влияниям, восприятие этих влияний сквозь призму ценностной ориентации команды;
- удовлетворенность своей командой.

Не каждая спортивная команда является коллективом. Некоторые из них остаются на уровне кооперации, некоторые же образуют корпорации. Корпорации — это группы, в которых межличностные отношения опосредуются лично значимым для ее членов содержанием групповой деятельности, нередко имеющей асоциальный (а иногда и антисоциальный) характер.

6.3. Структура спортивной команды

Под структурой в социальной психологии понимают существующий в данной группе относительно постоянный образец взаимосвязей ее членов, закрепленные оценки межличностных отно-

шений. Выделяют формальную (деловую, официальную) и неформальную (эмоциональную, неофициальную) структуры группы.

Формальная структура отражает систему связей, в основе которых лежат права и обязанности того или иного члена группы в зависимости от его роли (амплуа) в данной спортивной деятельности. Формальная организация группы привносится извне.

Формальную структуру спортивной команды разделяют на вертикальную и горизонтальную. Вертикальная структура определяется наличием ряда руководящих постов: начальник команды, старший тренер, второй тренер, капитан команды, рядовые игроки. Горизонтальная структура связана с разделением деловых (спортивно-игровых) ролей.

Неформальная структура группы, которая также делится на вертикальную и горизонтальную, создается самой группой и закрепляется личными побуждениями, носящими согласованный характер. Часто эта структура основывается на симпатии / антипатии, привычках, моральных принципах членов группы. В этой структуре выделяют лидеров, аутсайдеров и членов группы, занимающих промежуточное место в вертикальной иерархии. По горизонтали роли распределяются в неформальных группах в связи с задачами, выполняемыми этими группами.

Межличностные отношения в команде изучаются методом социометрии. Социометрический психологический статус определяет меру популярности и субъективной приемлемости данного человека группой. Он формируется в процессе совместной деятельности и общения, оценки деловых и личностных качеств. Чем большее число баллов набирает спортсмен в команде по *деловым* (игровым) качествам, тем большее число членов команды признают его хорошим игроком. Чем большее число баллов набирает спортсмен в команде по *эмоциональным* качествам, тем большее число членов команды отдают ему предпочтение при общении в быту.

Е. П. Ильин отмечает, что в спортивных командах новичков первое время эмоциональные отношения преобладают над деловыми. Однако затем по мере формирования спортивного коллектива, по мере роста его мастерства структурирование

по деловому признаку становится преобладающим. Чем развитее в социально-психологическом плане спортивная группа, тем четче заметна тенденция кристаллизации функциональной структуры общения, т. е. тем больше проявляется единодушие в выборе предпочитаемых и отвергаемых членов команды. Правда, это может иметь и отрицательное следствие. «Окостенение» иерархии в группе (т. е. распределение ее членов по социальному статусу) делает группу неспособной адекватно реагировать на изменение ситуации и быстро перестраиваться для решения задачи.

В спортивных командах высокого класса оценки игроков по деловым качествам, как правило, выше, чем по эмоциональным, что отражает процесс формирования этих команд: отбираются игроки, имеющие достаточно высокий деловой статус. В то же время как личности эти спортсмены могут восприниматься по-разному [17].

При изучении отношений в спортивной команде необходимо пользоваться социометрией, но нельзя ограничиваться ею. Нужно знать обстановку в команде (для чего команда создана, окончательный это или предварительный состав, какова конкуренция и т. п.). Кроме того, необходимо попытаться выяснить истинные мотивы предпочтения одних и отвержения других.

6.4. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров

Лидерство — естественный социально необходимый процесс групповой организации, самоорганизации и самоуправления, направленный на достижение общей цели, дифференциацию и интеграцию групповых явлений. «Лидерство — это способность подвигать людей на эффективные действия» — это высказывание Говарда Хендрикса может быть в полной мере отнесено к спортивной команде [29].

Лидерство как внутригрупповой процесс предполагает взаимодействие участников, наличие *лидера* и рассматривается в плане резервных возможностей спортивной команды. В роли лидера (лидеров) спортивной команды, как показывает практика, выступает обычно авторитетный, сильнейший и опытный спортсмен [27].

Признаки, характеризующие лидера:

- принадлежность к группе, в которой он выдвинулся на позиции лидера (должен быть включен в иерархическую структуру группы);

- достижение групповой цели, в связи с этим выделяют несколько видов лидеров;

- инициативность (берет на себя большую меру ответственности, чем того требует формальное соблюдение предписаний);

- желание или необходимость членов группы подчиняться ему [27].

В спортивной деятельности лидер выполняет ряд **функций**.

1. Организационная функция заключается в координации, согласовании, организации внешних совместных усилий членов спортивной команды (постановке цели, организации принятия решения, планировании путей, способов и средств достижения целей команды, распределении ролей и обязанностей между участниками спортивной деятельности).

2. Информационная функция предполагает сбор, переработку, хранение информации и своевременное осведомление участников спортивной деятельности (распределяет обязанности в предстоящей деятельности, предлагает информацию о соперниках).

3. Функция социализации используется при создании благоприятного психологического климата в команде (на тренировках и отдыхе), включает формирование ценностных ориентаций личности [27].

Типы лидеров:

- **Деловой** ориентирован на спортивные достижения, заботится о совершенствовании мастерства спортсменов, выступает инициатором в поисках наиболее эффективных методов подготовки. Является помощником тренера в решении задач технико-тактической подготовки.

- **Эмоциональный** ориентирован на межличностные отношения в команде, поддержание благоприятного психологического климата, профилактику межличностных конфликтов, воспитание нравственных качеств. Является помощником тренера в воспитательной работе.

Также лидер может быть формальным (назначаемым) и неформальным (выбираемым). Совпадение этих позиций обеспечивает высокую результативность спортивной деятельности.

6.5. Совместимость в спорте, ее виды

Совместимость — способность членов группы выполнять совместную деятельность. В основе совместимости лежит оптимальное сочетание психологических характеристик участников взаимодействия по принципу их *сходства и взаимодополняемости*. Совместимость по принципу взаимодополнения характеризуется взаимной компенсацией отдельных личностных качеств, физических характеристик, обеспечивающих эффективность действий.

Виды совместимости:

• **Психофизиологическая** — соответствие людей по возрасту, уровню физического, сенсомоторного и психомоторного развития (быстроты реакции), степени тренированности и подготовленности (энергозатрат), проявлению основных свойств нервной системы и темперамента... *Психофизиологическая совместимость* — низший уровень совместимости, который не осознается и проявляется в эмоциональном восприятии темпа работы, поведении самой личности. Например, для спортсменов, выполняющих упражнения одновременно, наиболее значимой является совместимость психофизиологическая, без которой невозможно достичь необходимой синхронности действий (гребля, прыжки на батуте, прыжки в воду).

• **Психологическая** — согласованность психологических свойств членов группы, а также функционирования их психических процессов: ощущений, восприятий, внимания, памяти, мышления, эмоций, подобия доминирующих психических состояний и их протекания (для спортсменов, выступающих парами: фигурное катание, акробатика). *Психологическая совместимость (групповая и межличностная)* — высший уровень совместимости, взаимодополнение свойств личности и черт характера (моральная сплоченность и взаимная приспособленная адаптация личностных особенностей ее членов).

• *Социально-психологическая* основывается на единстве ценностных ориентаций и направленности личности, социальных ролей и установок, отношения к тренировочной и соревновательной деятельности. Она определяет характер взаимодействия членов группы и спортивную успешность. Например, в игровых видах спорта различие взглядов (социально-психологическая несовместимость) оказывало негативное влияние на результативность, хотя психофизиологические характеристики были идентичны и наоборот. Социально-психологическая совместимость в большей мере обеспечивает благоприятный климат в спортивной команде.

Необходимо отметить, что на результативность деятельности влияет не сама совместимость членов команды и тренера со спортсменами. Совместимость влияет на взаимоотношения в команде и отношение к спортивной деятельности.

Совместимость между членами группы (спортивной команды) обнаруживается сразу или формируется после длительных совместных действий и общения.

Задания и вопросы для обсуждения

1. Сравните особенности проведения социометрии в классном коллективе и спортивной команде.

2. Докажите тренеру команды хоккеистов (подросткового возраста) преимущества проведения социометрии (ролевая игра).

3. Составьте психологический портрет лидера в спортивной команде.

4. Разработайте рекомендации тренеру спортивной команды (подросткового возраста) по организации индивидуальной работы с капитаном команды.

5. Как проявляется лидерство в индивидуальных видах спорта (секция самбо, стрельбы и т. п.).

6. В каких случаях необходимо учитывать психофизиологическую и социально-психологическую совместимость в спорте. Приведите примеры.

Глава 7. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен»

Взаимоотношения в спортивной команде делятся на отношения по горизонтали: «спортсмен — спортсмен» и по вертикали: «тренер — спортсмен». Они оказывают существенное влияние на результативность деятельности.

7.1. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен»

Выделяют три параметра оценки тренера спортсменом (Ю. Л. Ханин): гностический — характеризует профессиональную компетентность тренера; эмоциональный — связан с привлекательностью личности тренера; поведенческий — отражает особенности поведения, общения, эффективность воспитательных воздействий тренера.

Система «спортсмен — тренер» подчиняется закономерности «потребность — рост результатов — отношение к тренеру» в том случае, если первый компонент «потребность» удовлетворяется вторым — «рост результатов».

Отношения тренера к ученикам обусловлены отношением спортсменов к учебно-тренировочному процессу, их поведением на соревнованиях, уровнем нравственности спортсменов, дисциплинированностью, системой ценностей и потребностей, реакцией на управляющие воздействия тренера, а также личностными качествами тренера, уровнем его культуры и др.

Связь между результативностью и отношениями с тренером обусловлена отношением спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности, что можно представить следующей схемой (Ю. А. Коломейцев) [27]:

<i>Отношение к тренеру</i>	<i>Отношение к деятельности</i>	<i>Рост результатов</i>
Позитивное	Негативное	Нет
Негативное	Негативное	Нет

Индифферентное	Индифферентное	Нет
Индифферентное	Позитивное	Есть
Негативное	Позитивное	Есть
Позитивное	Позитивное	Есть

7.2. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика

Главная содержательная составляющая спортивной деятельности заключается в стремлении спортсмена или команды к превосходству над противником. Зачастую такое противоборство характеризуется нарушением моральных норм поведения, спортивной этики, ущемлением одной из существенных потребностей личности, связанных с ее социальным статусом, притязаниями, престижем и т. д. и может привести к конфликту.

Конфликт (от лат. *cōnflīcto, āre* — *сталкиваться, бороться*) — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций. В конфликте выделяют конфликтную ситуацию, инцидент, конфликтное взаимодействие.

Виды конфликта: по уровню (в системе «спортсмен — спортсмен» и «тренер — спортсмен»), по охвату (межличностный и межгрупповой), по особенностям инцидента (открытый и скрытый), по влиянию на деятельность (конструктивный и деструктивный). Конфликт может выполнять как положительные, так и отрицательные функции. **Конструктивные конфликты** направлены на решение задач и достижение цели, иногда позволяют обнаружить «болевые» точки взаимоотношений членов группы и оказать позитивное влияние. **Деструктивный конфликт** не способствует достижению желаемого результата, делит команду на подгруппы или даже приводит к разрыву отношений, снижая эффективность совместной деятельности.

Причины возникновения конфликта: объективные (условия проживания спортсменов, питание, досуг, спортивный инвентарь, качество судейства соревнований, взаимоотношения с обслуживающим персоналом) и субъективные (личностные качества спортсменов и тренера: стремление к лидерству, домини-

нирование, агрессивность, низкая эмоциональная устойчивость). Особенно остро они проявляются в экстремальных условиях соревнований. Вряд ли можно рассчитывать на то, что их удастся избежать, это невозможно в среде, где есть конкуренция.

Рассматривая конфликт как динамическое явление, необходимо выделить в нем следующие этапы: зарождение конфликта, развитие, разрешение и выход из конфликта.

Конфликтом нужно уметь эффективно управлять. Рекомендуются следующие **меры профилактики конфликтов**:

- постоянно держать в поле зрения характер взаимоотношений спортсменов в группе, фиксировать его изменения;
- заботиться об установлении доверительных отношений со спортсменами, чтобы получать всю необходимую информацию от них самих, не прибегая к помощи посредников;
- грамотно пользоваться критериями оценки — нормативным, сопоставительным и личностным — для регуляции отношений в команде по линии «сотрудничество — конкурентность»;
- переводить конфликтные ситуации между спортсменами в русло спортивного соперничества, где они могли бы выявлять отношения в рамках правил;
- содействовать формированию благоприятного социально-психологического климата в команде путем утверждения справедливых норм взаимоотношений.

Задания и вопросы для обсуждения

1. Назовите факторы, определяющие отношение спортсмена к тренеру (для начинающих спортсменов, подростков, спортсменов высокой квалификации).

2. Составьте план наблюдения тренировки спортивной команды с целью выявления особенностей взаимодействия в системе «тренер — спортсмен».

3. Приведите примеры конструктивных и деструктивных конфликтов в спортивной деятельности.

4. Дайте характеристику нормативного, сопоставительного и личностного критериев, используемых тренером для регуляции отношений в команде по линии «сотрудничество — конкурентность».

Глава 8. Психодиагностика в спорте

Психодиагностика (от греч. *psyche, ēs* — душа; *diagnosis* — распознавание, определение) — это область психологической науки и одновременно форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием разнообразных методов определения индивидуальных психологических особенностей человека.

Психодиагностика — это не только теоретическая дисциплина, но и направление в практической психологии. Психодиагностику в практическом смысле можно определить как установление психологического диагноза — описание состояния субъектов, коими могут выступать отдельная личность, группа или организация.

Психодиагностика в спорте — это исследование и оценка спортивно важных качеств, индивидуальных и личностных особенностей, установок, состояний и готовности спортсменов к соревнованиям. На каждом этапе психологического обеспечения спортивной деятельности психодиагностика характеризуется своим содержанием. Применение психодиагностики в спорте служит его становлению и развитию как особого вида профессиональной деятельности [26].

В психодиагностическом обследовании можно выделить 3 основных этапа: сбор данных; обработка и интерпретация; вынесение решения — психологический прогноз.

В практике спортивной деятельности целесообразно использовать стандартизированные методики психодиагностики (тесты), позволяющие получить сопоставимые количественные и качественные показатели степени сформированности изучаемых свойств. Стандартизированные тесты эффективнее в тех случаях, когда нужно получить хотя бы приближенные данные о целой группе людей в кратчайшие сроки и при этом принять решение, требующее количественного обоснования надежности спортсмена (принять или не принять в спортивную секцию, дать отгул, поставить на сбор).

Принято различать следующие группы методик психологических измерений в спорте:

1. Методы исследования психических процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения и др.).

2. Методы исследования особенностей личности (мотивации, уровня притязаний, личностной тревожности, характера, способностей и др.).

3. Методы исследования психических состояний.

4. Психофизиологические методы исследования функциональных состояний (кожно-гальванической реакции, критической частоты слияний стимулов, тонометрические, спирометрические, терморегуляции и др.).

5. Методы изучения межличностных отношений и групповой деятельности.

6. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.

8.1. Принципы личностного обследования спортсменов

В широком плане психологическое обследование спортсменов должно включать получение двух параметров личности:

- довольно устойчивых черт личности;
- динамических компонентов личности, включая временные мотивационные состояния, переходные уровни тревожности и др.

Информация, получаемая по тщательно и хорошо продуманной программе оценки личности, может быть полезной в случаях, когда надо:

- выявить валидные принципы исследования, которые помогли бы изучать спортивную деятельность и функционирование спортсменов в условиях стресса, и понять, как способствовать лучшему выступлению спортсменов;

- дать возможность спортсмену лучше познать самого себя, его взаимоотношения с людьми и условия спортивной деятельности, которые могут на него повлиять;

- помочь тренеру и специалистам более эффективно направлять усилия спортсмена, лучше его понять и создать более благоприятные межличностные взаимодействия и контакт между спортсменом и тренером [21].

Методики исследования личностных черт. Личностные тесты являются излюбленными методами у спортивных психологов во всем мире, отмечает Дж. Б. Кретти. Время от времени проводят массовые исследования спортсменов определенной специализации и строят профили, с которыми в дальнейшем сопоставляют результаты тестирования отдельных спортсменов. В одних случаях информация, полученная с помощью этих тестов, помогает спортсмену лучше разобраться в особенностях собственного поведения. В других — результаты тестирования анализируются тренером и врачом команды, а затем сопоставляются с результатами, которые показывает спортсмен на отдельных тренировках, в течение недели, всего сезона. Иногда спортсмена подробно информируют о целях предстоящего тестирования, но иногда этого не делают.

В целом перед личностным тестированием спортсменов всех уровней следует учитывать следующие критерии:

1. Непосредственно перед проведением обследования необходимо подробно объяснить спортсменам, для чего оно проводится, а после тестирования познакомить их с полученными результатами. Если желательна активная помощь со стороны участников, то от спортсменов, особенно опытных, не следует скрывать действительных целей тестирования, идеи, заложенной в методике, и возможных недостатков используемых тестов.

2. Сам подход и уровень исследования, естественно, предполагают, что оно проводится квалифицированным психологом, способным не только правильно проводить тестирование, но и профессионально интерпретировать получаемые результаты.

3. Применяемые личностные тесты должны быть пригодны для практически здоровых в психическом отношении людей. Например, методика ММП1, часто используемая при работе со спортсменами, предназначена для обследования больших выборок людей с целью выявления у них симптомов довольно серьезных психических нарушений и потому непригодна для оценки личностных параметров в нормальной выборке испытуемых.

4. Применяемые тесты должны быть научно достоверными и надежными. Каждый психолог, работающий с тестом, должен ознакомиться с соответствующей литературой, чтобы убедиться в его валидности. Такие тесты должны быть валидны с точки зрения факторного анализа, т. е. каждый параметр, измеряемый тестом, должен быть независимым и не смешиваться с другими факторами. Кроме того, выделенные тестом характеристики должны быть также относительно устойчивыми и соотносимыми с результатами других тестов, измеряющих те же качества в тех же группах спортсменов.

5. При оценке важных личностных характеристик (например, тревожности) следует применять не одну, а несколько методик, чтобы убедиться, что получаемый результат не является артефактом какого-либо из используемых специфических тестов.

6. Частое применение какого-либо личностного теста (различных форм опросов) поможет определить, изменчивы или стабильны получаемые личностные показатели. Это может быть особенно целесообразно при тестировании задолго до соревнований и перед самыми стартами.

Личностный опросник Кэттелла (16PF) пользуется широкой популярностью в мире среди психологов, интересующихся психикой спортсменов. И хотя не все шестнадцать личностных черт, диагностируемые тестом, имеют непосредственное отношение к спортивной деятельности, тем не менее получаемый в результате тестирования профиль дает многостороннюю характеристику испытуемого. В обзорах этого теста обычно критикуется отсутствие концептуальной валидности и отмечается возможность того, что некоторые так называемые «независимые черты» могут измерять одно и то же свойство. Однако многочисленными экспериментальными исследованиями было показано, что результаты, получаемые в ходе тестирования с использованием данной методики, чрезвычайно надежны [21]. «Рабочие» качества опросника Кэттелла (16PF) неоднократно подтверждались в наших исследованиях, а также в процессе индивидуального консультирования спортсменов и тренеров.

Задание

Подберите и дайте характеристику диагностического инструментария для решения одной из поставленных проблем (запроса тренера хоккейной команды подросткового возраста):

1. Развитие внимания у хоккеистов-подростков.
2. Повышение мотивации тренировочной деятельности.
3. Развитие стрессоустойчивости спортсменов.
4. Развитие волевых качеств личности спортсмена.
5. Формирование целеустремленности хоккеистов-подростков.
6. Развитие лидерских качеств спортсменов.

Глава 9. Психологическое сопровождение спортивной деятельности

Н. В. Цзен и Ю. В. Пахомов отмечают, что типичная ситуация, в которой начинают обсуждаться вопросы психологической подготовки, выглядит так: спортсмен неожиданно для тренера (а быть может, и для себя) выступил из рук вон плохо. Никаких ошибок в физической, технической и тактической подготовке не было найдено. И тогда впервые вспоминают о психологической подготовке. И хотя ее просто не существовало, т. е. никакой специально организованной работы по психологической подготовке спортсмена не проводилось, именно ее и считают причиной неудачи. Обдумывая произошедшее, не находя ему разумных профессиональных объяснений, тренер полагает, что в данном случае все дело в «психике» спортсмена. Причем психика, которая до сих пор никак не участвовала в его работе, вводится задним числом для объяснения тех неожиданностей и недоразумений, которые выявляются после соревнований. В этом случае психологическая подготовка выступает как «объяснительный принцип», на который можно сослаться в случае неудачи, но содержание которого неясно [55].

Термин *психологическая подготовка* чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спор-

тсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Выделяют общую и специальную психологическую подготовку. **Общая психологическая подготовка** характеризуется направленностью на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Сюда относят подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка характеризуется направленностью на формирование и развитие психических качеств и свойств личности спортсменов, способствующих успеху в особых, конкретных условиях спортивной деятельности. Она включает подготовку к конкретному соревнованию, к конкретному сопернику, к этапу тренировки, ситуативное управление состоянием.

В. Д. Сивицкий подчеркивает, что присутствие даже самого квалифицированного психолога в команде еще не гарантирует успешной психологической подготовки. Деятельность психолога, особенно в спорте высших достижений, обусловлена не шаблонным набором процедур (например, провести диагностику или сеанс психорегуляции), а конкретными задачами текущего этапа подготовки и уникальными особенностями самого спортсмена. Именно поэтому, отмечает В. Д. Сивицкий, понятие «психологическое обеспечение», использовавшееся ранее, постепенно трансформировалось в понятие «психологическое сопровождение» [48]. В системе психологического сопровождения спортивной деятельности можно выделить организационную и методическую части. Организовать работу спортивного психолога означает определить его статус и роль в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия и т. д. [48].

9.1. Формы организации психологического сопровождения

Среди форм организации психологического сопровождения В. Д. Сивицкий выделяет три основных варианта: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение.

В постоянном сопровождении психолог работает с командой или отдельным спортсменом на всех этапах подготовки, этапное предусматривает непосредственную работу психолога с командой в заранее известные «ключевые» периоды подготовки, а ситуативное сопровождение предполагает привлечение психолога только в случае необходимости.

С учетом особенностей развития спорта высших достижений на постсоветском пространстве, включая экономические и организационные особенности, наиболее эффективной формой организации представляется именно этапное сопровождение, которое позволяет оптимально использовать возможности спортивных психологов для работы в различных видах спорта [47].

С позиции методики психологическая подготовка не сильно отличается от любой другой подготовки, например общефизической или технической, т. е. требует систематичности, дозирования, имеет свои формы, средства и критерии оценки, которые, однако, не так очевидны, как в других направлениях. Кроме этого, психологическая подготовка может осуществляться не только на тренировке, но в другие периоды жизни спортсмена: на утренней зарядке и за обеденным столом, в общении с товарищами и в уединении на природе, при выполнении упражнений и в период отдыха. В. Д. Сивицкий выделяет следующие основные виды деятельности спортивного психолога в процессе психологической подготовки:

- оценка текущего уровня психологической подготовленности;
- разработка индивидуальной программы воздействий;
- организация обратной связи о состоянии;
- применение при необходимости дополнительных мероприятий;
- создание адекватного психического состояния;

- управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях;
- компенсация негативных последствий [47].

Спортивный психолог, как и любой специалист, имеет свои предпочтения в средствах и методах работы, что делает его работу на отдельных этапах подготовки более эффективной, чем на других. У одного лучше получается диагностика, у другого — настройка или релаксация, кто-то лучше работает по плану, а кто-то создает великолепные экспромты. Универсальные специалисты — очень большая редкость, поэтому и тренеру, и врачу, и психологу приходится совершенствоваться в одних направлениях профессиональной деятельности, оставляя уровень владения другими без изменений. Новые достижения современной науки и методические инновации появляются настолько стремительно, что не только овладеть ими в полной мере, но и просто следить за новинками довольно сложно [47].

9.2. Структура психологической подготовки

Г. И. Савенков отмечает необходимость теоретического (методологического) обоснования психологической подготовки в спорте на основе положений «общей теории систем», поскольку в этом случае речь идет о «единстве», отражающем психологическую структуру спортивной деятельности, в частности структуру психологической подготовки спортсмена [43]. Г. И. Савенков выделяет 8 элементов в структуре системы психолого-педагогического воздействия (психологической подготовки).

Элемент 1. Психологический паспорт избранного вида спорта. Основная задача — через определение уровня значимости отдельных качеств личности составить психологическую модель деятельности спортсмена в избранном виде спорта, позволяющую определить основные ориентиры в процессе психологической подготовки спортсмена.

Элемент 2. Психологическая характеристика (психологический паспорт) спортсмена. Основная задача — определить уровень проявления психических качеств и черт личности каждого спортсмена.

Элемент 3. **Общая психологическая подготовка спортсмена.** Основная задача — развивать и совершенствовать нравственно-волевые, эмоциональные и интеллектуальные качества спортсмена как психологическую основу становления личности в процессе спортивной тренировки.

Элемент 4. **Психологическая подготовка спортсмена к конкретной тренировке.**

Основная задача включает:

- формирование целевой установки на данную тренировку;
- организация внимания спортсмена, связанная с программой направленности сознания на выполнение спортсменом двигательного действия;
- проведение психологического анализа проведенной тренировки;
- планирование следующей тренировки.

Элемент 5. **Предсоревновательная психологическая подготовка.** Основная задача — провести ряд мероприятий, связанных с предстоящим соревнованием:

- оценить состояние готовности спортсмена в данный период учебно-тренировочной деятельности;
- поставить цели и задачи на данное соревнование;
- получить информацию о месте и времени предстоящих соревнований;
- получить информацию о соперниках спортсмена и т. д.

На основе полученных данных составить план мобилизации готовности спортсмена к предстоящему соревнованию через формирование и совершенствование «навыка» участия в соревнованиях — навыка поведения и действия спортсмена в соревнованиях.

Элемент 6. **Предстартовая психологическая подготовка.** Основная задача — организовать жизнедеятельности спортсмена в день соревнований:

- разработать режим дня спортсмена в день соревнований как фактор «психологической настройки» спортсмена к соревнованиям;
- уточнить характер разминки перед выполнением двигательного действия в условиях соревнований;

- организовать внимание спортсмена через разработку программы направленности сознания спортсмена во время соревновательных действий;
- сформировать целевую установку на спортивные достижения в соревнованиях;
- сформировать уверенность в своих силах и бодрое эмоциональное состояние (в том числе и способность спортсмена произвольно регулировать свои психические и эмоциональные состояния);
- возбудить готовность к максимальным волевым усилиям в данном соревновании.

Элемент 7. **Непосредственно соревновательная психологическая подготовка.** Основная задача — развить способность спортсмена в тактическом и оперативном мышлении в условиях жесткой соревновательной борьбы, развить способность спортсмена осознанно контролировать свои действия в соревнованиях, произвольно регулировать свои эмоциональные состояния, реакции, отношения, оценку своих действий.

Элемент 8. **Постсоревновательная психологическая подготовка.** Основная задача — сформировать у спортсмена умение и навык мыслительного анализа, сравнения и обобщения результатов как «успешной», так и «неуспешной» соревновательной деятельности по отдельным сторонам управления «умственными и двигательными» действиями в решении задач и сверхзадач, поставленных перед спортсменом в данном соревновании [35].

Психологический паспорт избранного вида спорта

Ведущее место в иерархии значимости отдельных элементов структуры психологической подготовки спортсмена Г. И. Савенков отводит «Психологическому паспорту избранного вида спорта». Под этим понятием рассматривается психологическая модель уровня значимости отдельных психических качеств и черт личности спортсмена, позволяющая определить основные направления процесса психолого-педагогического воздействия в формировании и совершенствовании необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности. Г. И. Савенков включает в структуру психологического паспорта следующие

разделы-блоки: направленность личности, нравственные качества, волевые качества, интеллект спортсмена, эмоциональные качества, способности, коммуникативные качества, темперамент. Качества оцениваются экспертами (тренерами, спортсменами и др.) по степени значимости в достижении высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта. Предлагаемый перечень качеств один и тот же для всех видов спорта, но может быть дополнен при условии доказательства необходимости «нового качества в достижении успеха в конкретном виде спорта» [43].

9.3. Формы проведения психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т. д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). *Комплексное занятие* предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Одним из очень важных разделов работы психолога является организация и проведение психолого-образовательной подготовки тренера.

Психотехники в психологической подготовке

В книге «Психотренинг: игры и упражнения» Н. В. Цзен и Ю. В. Пахомов активно используют понятие «психотехника», подчеркивая практический аспект психологической подготовки спортсмена. Психология и психотехника имеют общий греческий корень — ψυχή, т. е. «душа», «психика». Но первая дисциплина посвящена изучению, исследованию механизмов и законов душевной жизни (λόγος — учение, наука), а вторая — активному преобразованию, изменению и управлению (τέχνη — искусство, техника). Психология и психотехника находятся в тесном взаимодействии, подобно физике с инженерным делом: инженерия опирается на физику и, в свою очередь, обогащает ее.

Психотехнику часто называют практической психологией, подчеркивая тем самым ее тесную связь с наукой и прикладную направленность. Все найденное и открытое психологией — законы развития и формирования психических процессов, мотивационные и личностные структуры, динамика групп и феномены подсознания — может быть успешно применено в спорте, являться основой психологической подготовки спортсмена [55].

Задания и вопросы для обсуждения

1. Сравните понятия: «психологическое обеспечение», «психологическое сопровождение», «психологическая подготовка».

2. Выскажите свое отношение к использованию «Психологического паспорта избранного вида спорта». Выделите преимущества практического применения «паспортизации», слабые стороны и возможные трудности реализации этого подхода.

3. Познакомьтесь с психотехническими упражнениями представленными в книге: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. «Психотренинг: игры и упражнения» (пример в приложении). Опишите возможные ситуации использования упражнений в процессе психологической подготовки.

Литература

1. Агеев, В. У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных и нравственных качеств и социальной активности личности / В. У. Агеев, В. М. Выдрин // Спорт в современном обществе; под ред. В. М. Выдрина. — М. : ФИС, 1980. — 110 с.

2. Аккуин, Д. А. Причины отсева на этапах многолетней подготовки в детско-юношеских спортивных школах по дзюдо / Д. А. Аккуин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2011. — № 5. — С. 11–14.

3. Алексеев, А. В. Психогигиена: союз практической психогигиены и психологии: учеб. пособие для институтов физической культуры / А. В. Алексеев. — Ростов н/Д. : Феникс, 2004. — 192 с.

4. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. — Ростов н/Д. : Феникс, 2006. — 352 с.

5. Бодалев, А. А. Личность и общение / А. А. Бодалев. — М. : Международная педагогическая академия, 1995. — 328 с.

6. Бодалев, А. А. Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин, В. С. Аванесов. — СПб. : Речь, 2000. — 440 с.

7. Бодров, В. А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов / В. А. Бодров. — М. : ПЕР СЭ, 2000. — 352 с.

8. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. — М. : ИП РАН, 1995. — 128 с.

9. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. — М. : ФиС, 1981. — 112 с.

10. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. — М. : ФиС, 1990. — 192 с.

11. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. — М. : Академия, 2004. — 224 с.

12. Горбунов, Д. Г. Психопедагогика спорта / Д. Г. Горбунов. — М. : Советский спорт, 2006. — 296 с.

13. Гордеева, Т. О. Психология мотивации достижения: учеб. пособие / Т. О. Гордеева. — М. : Смысл; Академия, 2006. — 333 с.
14. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. — СПб., 2003. — С. 200–202.
15. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. — 288 с.
16. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2009. — 368 с.
17. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. — СПб. : Питер, 2008. — 352 с.
18. Китаева, М. В. Психология победы в спорте: учеб. пособие / М. В. Китаева. — Ростов н/Д. : Феникс, 2006. — 208 с.
19. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации / В. А. Климчук. — СПб. : Речь, 2006. — 76 с.
20. Коломейцев, Ю. А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю. А. Коломейцев. — М. : ФИС, 1984. — 128 с.
21. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти; пер. с англ. Ю. Л. Ханина. — М. : Физкультура и спорт, 1978. — 224.
22. Лидер и его команда. Практика работы тренеров и консультантов в организациях / под ред. Н. В. Ключевой. — СПб. : Речь, 2008. — 208 с.
23. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л. И. Лубышева. — М. : Академия, 2001. — 240 с.
24. Магомед-Эминов, М. Ш. Психодиагностика мотивации. Объект и методы / М. Ш. Магомед-Эминов // Общая психодиагностика; под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина. — М. : МГУ, 1987. — С. 155–162.
25. Маришук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Маришук. — Минск : БГУФК, 2006. — 147 с.
26. Маришук, В. Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. — М. : Просвещение, 2005. — 349 с.

27. Мельник, Е. В. Психология физической культуры и спорта в вопросах и ответах: пособие для студентов, учащихся училищ олимпийского резерва / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет. — Минск : БГУФК, 2008. — 100 с.

28. Мельников, М. В. Психология: учебник для институтов физической культуры / М. В. Мельников. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 336 с.

29. Ньюмен, Б. 10 законов лидерства / Б. Ньюмен. — Минск : Попурри, 2007. — 104 с.

30. Огородова, Т. В. Проявление личностной и ситуативной тревожности у молодых хоккеистов / Т. В. Огородова // Материалы V международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». — М. : Анита Пресс, 2009. — С. 260–263.

31. Огородова, Т. В. Локус контроля молодых хоккеистов / Т. В. Огородова, В. Б. Токарева // 6-е «Рудиковские чтения»: Международная научно-практическая конференция психологии спорта, Москва 6–11 июня 2010 г.; отв. ред., сост. А. Н. Блеер, В. Н. Непопалов, В. Ф. Сопов. — М. : РГУФКСМиТ, 2010. — С. 209–212.

32. Пилоян, Р. А. Мотивация спортивной деятельности / Р. А. Пилоян. — М. : ФиС, 1984. — 108 с.

33. Попов, А. Л. Психология: учеб. пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания / А. Л. Попов. — М. : Флинта: Наука, 2002. — 336 с.

34. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учеб. пособие / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара, 2001. — С. 528–530.

35. Психология индивидуальных различий: тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М. : Изд-во МГУ, 1982. — С. 74–77.

36. Психология спорта / под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. — М. : МГУ, 2011. — 113 с.

37. Психология спорта: хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. — М. : АСТ; Минск : Харвест, 2005. — 352 с.

38. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь справочник / сост. Е. Н. Сурков; под ред. В. У. Агеевца. — М. : Физкультура, образование, наука, 1996. — 450 с.

39. Психология спорта высших достижений / под ред. А. В. Родионова. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — С. 83–102.

40. Психология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Мельникова. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — С. 219–243.

41. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. П. А. Рудика. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — С. 403–438.

42. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. — М. : Физкультура и спорт, 1959. — 307 с.

43. Реан, А. А. Практическая психодиагностика личности: учеб. пособие / А. А. Реан. — СПб. : Изд-во СПб ун-та. — 2001. — 224 с.

44. Рудик, П. А. Психология: учебник для институтов физической культуры / П. А. Рудик. — М. : Физкультура и спорт, 1964. — 464с.

45. Савенков, Г. И. Психологическая паспортизация деятельности и личности спортсмена в системе психологической подготовки / Г. И. Савенков // Спортивный психолог. — 2006. — № 2 (8). — С. 44–51.

46. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — М. : Прогресс, 1979. — 123 с.

47. Сивицкий, В. Д. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений / В. Д. Сивицкий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. — 2008. — № 15. — С. 85–93.

48. Сивицкий, В. Д. Формы организации психологического сопровождения спортсменов / В. Д. Сивицкий // Материалы международной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». — М. : Анита Пресс, 2007.

49. Смирнов, А. А. Взаимоотношения в детских группах: Теоретические и методические основы исследования / А. А. Смирнов. — Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 1993. — 64 с.

50. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л. К. Серова. — М. : Советский спорт, 2007. — 116 с.
51. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия / сост. и общая редакция И. П. Волкова, Н. С. Цикуновой. — М. : Советский спорт, 2005. — 286 с.
52. Стишенок, И. В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей / И. В. Стишенок. — СПб. : Речь, 2008. — 230 с.
53. Стресс и тревога в спорте: сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. — М. : Физкультура и спорт, 1983. — 288 с.
54. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.
55. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : Независимая фирма Класс, 1999. — 272 с.
56. Чикова, О. М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: учеб. пособие / О. М. Чикова. — Минск : ИПП Госэкономплана РБ, 1993. — 76 с.
57. Хекхаузен, Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. — СПб. : Речь, 2001. — 99 с.

**МОДИФИКАЦИЯ ТЕСТ-ОПРОСНИКА А. МЕХРАБИАНА
(ТМД)
(М. Ш. Магомед-Эминов)**

Назначение теста: диагностика двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Тест представляет собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Инструкция: тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 — полностью согласен,
- +2 — согласен,
- +1 — скорее согласен, чем не согласен,
- 0 — нейтрален,
- 1 — скорее не согласен, чем согласен,
- 2 — не согласен,
- 3 — полностью не согласен.

Прочтите утверждения текста и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Если у вас возникли какие-то вопросы, задайте их, прежде чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе.

Тест-опросник (форма А)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасуюсь получения плохой.

2. Если бы я должен был выполнять сложное, незнакомое задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.

3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу.

4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.

7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи не равна 50 %, делу достаточно важному, но нетрудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны не многим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

13. В свободное от работы время я овладеваю какой-нибудь игрой скорее для развития своих умений, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50 % риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позже чем через 5 лет я буду получать не более 180 руб.

16. Я скорее бы стал играть в команде, чем соревноваться один на один.

17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока полностью не удовлетворюсь полученным результатом, чем стремлюсь закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну (пронесло!), чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасуюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Тест-опросник (форма Б)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасуюсь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые, знаю, решу.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются скорее страхом неудачи, чем надеждой на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50 %, делу достаточно важному, но нетрудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим,

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что пронесло, чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее бы сыграла в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость успехи.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникают волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное блюдо, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее затратчу все свое время на осуществление одного дела, чем постараюсь выполнить за это же время два-три дела.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили устроить вечеринку, я предпочла бы сама организовать ее, чем чтобы это сделала какая-нибудь другая.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращаюсь к кому-то за помощью, чем стану сама искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникают интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем задание знакомое, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще теряюсь и впадаю в отчаяние, чем быстро беру себя в руки и пытаюсь исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Обработка и интерпретация результатов

Для определения суммарного балла необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения.

оценка	-3	-2	-1	0	1	2	3
балл	1	2	3	4	5	6	7

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «-») приписываются баллы на основе соотношения.

оценка	-3	-2	-1	0	1	2	3
балл	7	6	5	4	3	2	1

Ключ к мужской форме: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ к женской форме: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяют, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы:

верхние 27 % выборки характеризуются мотивом стремления к успеху,

а нижние 27 % — мотивом избегания неудачи.

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОДРОСТКОВ

(А. А. Моисеева, Т. В. Огородова)

Назначение теста. Опросник предназначен для спортсменов в возрасте от 11 до 16 лет, состоит из пяти шкал, отражающих мотивационные факторы (причины), по которым подросток занимается спортом. На основании полученных результатов строится мотивационный профиль, позволяющий говорить о мотивационной структуре спортсмена-подростка.

Инструкция: вашему вниманию предлагается ряд высказываний. Прочитайте каждое и поставьте напротив него балл, который соответствует вашему отношению к этому высказыванию.

- 1 — нет, совершенно неверно (это не про меня)
- 2 — скорее всего не так
- 3 — не знаю
- 4 — скорее всего, так
- 5 — совершенно верно (это про меня)

Текст опросника

1. Я хочу стать знаменитым спортсменом.
2. Я пришел(а) в секцию, потому что мой папа (мама, брат, сестра) занимались этим видом спорта.
3. Я занимаюсь спортом, потому что мне нравится общаться со спортсменами.
4. Я люблю много двигаться, поэтому и пришел(а) в секцию.
5. Моя цель — красивое телосложение.
6. Я бы хотел(а) выступать в соревнованиях, защищая честь своей школы (города, страны).
7. Я хочу быть готовым к жизни (к службе в армии), поэтому занимаюсь спортом.
8. Я хочу в будущем получать как спортсмен достойную зарплату, поэтому и пришел(а) в секцию.
9. Заниматься спортом — это модно.

10. Я занимаюсь спортом, потому что это возможность в будущем окружить себя комфортом.
11. Мне нравится чувствовать себя участником спортивной группы (команды), поэтому я и занимаюсь в секции.
12. Я хочу быть упорным и настойчивым.
13. Я бы хотел(а), чтобы моя фотография как победителя висела в нашей ДЮСШ.
14. Я хочу иметь много призов и подарков за победы в соревнованиях.
15. Мой лучший друг тоже ходит в эту секцию.
16. Моя цель — стать сильнее, выносливее.
17. Я стараюсь быть лидером, поэтому и занимаюсь спортом.
18. Мои родители очень хотят, чтобы я занимался спортом.
19. Я занимаюсь спортом, потому что получаю вознаграждения за участие (победу) в соревнованиях.
20. Я хочу иметь много друзей и поклонников, поэтому и решил(а) заниматься спортом.
21. Моя цель — развить силу воли.
22. Моя мечта, став знаменитым спортсменом, зарабатывать много денег.
23. Я занимаюсь в секции, потому что мне нравится общаться с ребятами, которые занимаются вместе со мной.
24. Я занимаюсь спортом, потому что нашей стране нужны здоровые люди.
25. Мои родители поддерживают меня, поэтому я и занимаюсь спортом.
26. Я занимаюсь спортом, потому что спортсмену легче поступить в институт после школы.
27. Я занимаюсь спортом, потому что у нас очень дружный коллектив.
28. Я учусь преодолевать себя, поэтому и занимаюсь спортом.
29. Я занимаюсь спортом, потому что хочу, чтобы уважали меня и мое мнение.
30. Я занимаюсь спортом, потому что родители за это дают мне деньги (покупают подарки).
31. Я хочу преодолеть свой страх, поэтому и занимаюсь спортом.

32. С друзьями из секции я с удовольствием общаюсь и в свободное время.

33. Я занимаюсь спортом, чтоб показать все, на что я способен(а).

34. В общении со сверстниками я стараюсь их удивить (своей гибкостью, своей силой, ловкостью и т. д.).

34. Мои родители говорят, что спорт готовит к жизни, поэтому я и занимаюсь спортом.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Мотив самосовершенствования (номера вопросов): 4, 5, 12, 16, 21, 28, 31.

Мотив самоутверждения: 1, 6, 13, 17, 29, 33, 34.

Мотив социальных установок: 2, 7, 9, 18, 24, 25, 35.

Мотив удовлетворения материальных потребностей: 8, 10, 14, 19, 22, 26, 30.

Мотив общения: 3, 11, 15, 20, 23, 27, 32.

1. *Стремление к самосовершенствованию* (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие физических и волевых качеств).

2. *Стремление к самоутверждению* (желание быть не хуже других, быть похожим на выдающегося спортсмена; стремление к общественному признанию; желание защищать честь коллектива, города, страны, быть привлекательным для противоположного пола).

3. *Социальные установки* (мода на спорт, стремление сохранить семейные спортивные традиции, желание быть готовым к труду и службе в армии).

4. *Удовлетворение материальных потребностей* (желание получить материальные блага).

5. *Стремление к общению* (желание общаться с товарищами, желание общаться в спортивной среде).

ТЕПШИНГ-ТЕСТ

(Е. П. Ильин)

Назначение теста: определение психомоторной активности и свойств нервной системы (силы — слабости).

Инструкция: «По моему сигналу вы должны начать представлять точки в каждом прямоугольнике бланка. За отведенное для каждого прямоугольника время (5 с) вы должны поставить в нем как можно больше точек. Переходить из одного прямоугольника в другой вы будете по моей команде, не прерывая работы. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Теперь возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым прямоугольником бланка». Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через каждые 5 с дает команду: «Перейти в другой квадрат». По истечении 5 с работы в 8-м прямоугольнике экспериментатор подает команду: «Стоп».

Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203x283 мм), разделенные на 8 расположенных по 4 в ряд равных прямоугольника.

О. П. Елисеев предлагает не 6 (как это обычно предлагается, например, для младшей группы подростков или в оригинальном варианте Е. П. Ильина), а 8 полей для простановки точек, чтобы тенденция изменения работоспособности обнаруживалась более отчетливо. Порядок простановки точек для правой и левой руки по отдельным полям — взаимно обратный: **по** и **против** часовой стрелки; поле № 5 должно располагаться под полем № 2.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается количество точек в каждом прямоугольнике и результаты вносятся в протокол; строится **график работоспособности**, для чего нужно отложить на оси абсцисс пятисекундные промежутки времени и на оси ординат — количество точек в каждом прямоугольнике; на основании анализа формы кривой диагностируется **сила нервной системы** согласно нижеописанным критериям. Полученные в результате обработки экспери-

ментальных данных опыта варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- *Сильный тип*: темп нарастает до максимального в первые 10–15 с работы; в следующие 25–30 с он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 с работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого **сильной нервной системы**.

- *Стабильный тип*: максимальный тип удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого **нервной систему средней силы**.

- *Слабый тип*: максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип свидетельствует о **слабости нервной системы** испытуемого.

- *Среднеслабый тип*: темп работы снижается после первых 10–15 с. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — **среднеслабая нервная система**.

- *Среднесильный тип*: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые относятся к группе лиц со **среднесильной нервной системой**.

ТЕППИНГ-ТЕСТ

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____ Спортивный стаж _____

Вид спорта _____ Спортивная квалификация _____

1	2	3
6	5	4

ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА

(Г. Айзенк)

Назначение теста: определение типа темперамента.

Инструкция: вам предлагается ответить на 57 вопросов. Необходимо дать однозначные ответы («да» — «нет»). Ответ «да» следует отметить крестиком (+), ответ «нет» — знаком «минус» (-). Работайте быстро, не тратя много времени на обдумывание ответов, т. к. наиболее важна ваша первая реакция. Помните, что отвечать нужно на каждый вопрос, не пропуская ни одного. Итак, отвечайте быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы встряхнуться, испытать сильные ощущения?
2. Вы часто нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить и утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещали что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свое обещание?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы все что угодно на спор?
11. Возникает ли у вас чувство робости или смущения, когда вы хотите завести разговор с симпатичным (-ной) незнакомцем (-кой)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что иногда вы полны энергии так, что все «горит в руках», а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь меньше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком милым и веселым?
28. Часто ли вы, сделав какое-нибудь важное дело, испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится от того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то предпочтете прочитать об этом в книге, нежели спросить?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа в транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Не волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно, неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на работу или на свидание?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Вы бы почувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие люди, которые вам явно не нравятся?
49. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
50. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка и интерпретация результатов

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Шкала «Интроверсия — Экстраверсия»

За ответы «Да»: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 34, 39, 44, 46, 49, 53, 56 — плюс 1 балл.

За ответы «Нет»: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51 — плюс 1 балл.

При значениях суммы от 0 до 10 можно говорить об интроверсии обследуемого, а если сумма от 15 до 24 — о его экстравертированности.

Шкала «Эмоциональная стабильность — Эмоциональная нестабильность»

За ответы «Да»: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 — плюс 1 балл.

При значениях суммы от 0 до 10 можно говорить об эмоциональной стабильности испытуемого, а если сумма 17–22 — о расшатанности нервной системы, если 23–24 — то имеет место нейротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Шкала лжи — при наборе баллов по этой шкале ≥ 5 результаты тестирования можно признать недействительными.

За ответы «Да»: 6, 24, 36 — плюс 1 балл. За ответы «Нет»: 12, 18, 30, 42, 48, 54 — плюс 1 балл.

Средние показатели по шкале «интроверсия — экстраверсия» 7–15 баллов.

Средние показатели по шкале «эмоциональная стабильность — эмоциональная нестабильность» 8–16 баллов.

Анализ результатов

Отложите на схеме полученные результаты по шкале «интроверсия — экстраверсия» и по шкале «нейротизм» (эмоциональная устойчивость — нестабильность). В зависимости от полученного результата вы определите уровень своей эмоциональной стабильности (до 12 баллов — показатель эмоциональной стабильности, более 12 баллов — неустойчивости. Чем выше показатель, тем уровень нестабильности выше). На шкале «интроверсия-экстраверсия» отметьте показатель нейротизма. Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип вашего темперамента.

Схема определения темперамента по Айзенку

Эмоциональная нестабильность (нейротизм)

	24		
Легко расстраивающийся	Меланхолик	Холерик	Чувствительный
Тревожный			Беспокойный
Ригидный			Агрессивный
Склонный к рассуждениям			Возбудимый
Пессимистичный			Непостоянный
Сдержанный			Импульсивный
Необщительный			Оптимистичный
Тихий			Активный
<i>1 Интроверсия 12</i>		<i>13 Экстраверсия 24</i>	
Пассивный	Флегматик	Сангвиник	Общительный
Осмотрительный			Разговорчивый
Рассудительный			Контактный
Доброжелательный			Отзывчивый
Управляемый			Непринужденный
Внушающий доверие			Жизнерадостный
Ровный			Склонный к лидерству
Спокойный			Не склонный к беспокойству
	1		

Эмоциональная стабильность

ОПРОСНИК ВОЛЕВОГО САМОКОНТРОЛЯ (ВСК)

(Л. Г. Зверков, Е. В. Эйдман)

Назначение опросника: выявление обобщённой оценки индивидуального уровня развития волевой регуляции, способности сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. ВСК содержит 30 вопросов, шкалу волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания. Для практических задач используется версия с дихотомическим выбором: испытуемому предлагается выбрать два варианта ответа: «да» либо «нет». Исследовательская версия предусматривает ответ на каждый пункт в семибалльной шкале (от -3 до +3) с границей степени уверенности в положительном или отрицательном ответе.

Инструкция: прочтите утверждения и оцените степень своего согласия или несогласия. При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Не тратьте времени на его обдумывание.

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне трудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие при ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну свою линию».
9. Если надо, я могу не спать ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в хорошей форме.
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.

11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнуемое зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно не скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённому сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня не трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка и интерпретация результатов

С помощью ключа подсчитывается количество баллов, полученных испытуемым по каждой из шкал: шкале ВСК, субшкале «настойчивость», субшкале «самообладание».

При подсчёте суммарных баллов учитываются только совпадения с ключом.

В результате такой процедуры суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 «сырых очков», по субшкале «настойчивость» — от 0 до 16 и по «самообладанию» — от 0 до 13. «Сырые баллы» переводятся в стандартные с использованием таблицы норм, соответствующих обследуемому контингенту.

Ключ:

Шкалы	«Да»	«Нет»
Шкала ВСК	2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30
«Настойчивость»	2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27	1, 6, 10, 13, 16, 22, 25
«Самообладание»	3, 4, 7, 24	5, 13, 14, 16, 21, 27, 28, 29, 30

6 маскировочных вопросов (8, 12, 15, 19, 23, 26)

Под волевой регуляцией понимают способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями, обобщённую оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях — способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Указанные особенности личностной саморегуляции во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Высокий балл по опроснику ВСК характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство внутреннего долга. Как правило, они хорошо рефлектируют собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социальной направленностью. В предельных случаях возможно нарастание внутренней

напряжённости, связанной со стремлением контролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его возможной спонтанности.

Низкий балл ВСК наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у таких людей невысока. Общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утончённостью натуры, не подкреплённой способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует фактически силу намерений человека — его стремление к завершению начатого дела, доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действий.

Высокие значения — деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность — начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам («совестливость») и стремление полностью подчинить им своё поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Высокий балл набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к воспри-

ятию нового, неожиданного и, как правило, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности могут приводить к напряжённости, преобладанию постоянной озабоченности и утомлённости.

Низкие значения данной субшкалы — спонтанность, импульсивность в парадоксальном, на первый взгляд, сочетании с обидчивостью, консерватизмом и предпочтением традиционных взглядов, они ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют внутренней раскрепощённости и преобладанию расслабленного, невозмутимого фона настроения.

МЕТОДИКА УСК (уровень субъективного контроля)

(Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд)

Назначение опросника: определение уровня субъективного контроля. Опросник УСК состоит из 44 пунктов. Существует два варианта ответов. При одном варианте ответы даются по 6-балльной шкале: от -3 до $+3$. При этом ответ « -3 » означает полное несогласие с пунктом шкалы, а ответ « $+3$ » — полное согласие. При другом варианте ответы даются в традиционной для тестовых опросников форме: «да», «нет».

Текст опросника

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного обстоятельства, чем от способностей и усилий человека.

2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь — дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе чаще зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моей болезни или болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто думаю, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по воспитанию детей часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего были виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда трудно было понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка и интерпретация результатов

Ию (*Шкала общей интернальности*). Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

«Да»: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

«Нет»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43.

Ид		Ин		Ип		Им		Из		Ис	
+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-
12	1	2	7	19	1	4	6	13	3	2	7
15	5	4	24	22	9	27	38	34	24	16	14
27	6	20	33	25	10					20	26
32	14	31	38	42	30					32	28
36	26	42	40							37	41
37	43	44	41								

ОПИСАНИЕ ШКАЛ

Шкала общей интернальности (Ио). *Высокий показатель* по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

Низкий показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они

полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.

Шкала интернальности в области достижений (Ид). *Высокие показатели* по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. *Низкие показатели* по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам — везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Шкала интернальности в области неудач (Ин). *Высокие показатели* по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. *Низкие показатели* свидетельствуют о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). *Высокие показатели* свидетельствует и том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, складывающихся отношении в коллективе, своего продвижения и т. д. *Низкие* указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам — руководству, товарищам по работе, везению-невезению.

Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им). *Высокие показатели* свидетельствуют о том, что человек считает именно себя ответственным за построение

межличностных отношений с окружающими. *Низкие* указывают на то, что человек склонен приписывать более важное значение в этом процессе обстоятельствам, случаю или окружающим его людям.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). *Высокие показатели* свидетельствуют о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с *низкими показателями* по этой шкале считает болезнь и здоровье результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). *Высокие показатели* означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. *Низкие* указывают на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

ШКАЛА «ТРЕНЕР — СПОРТСМЕН»

(Ю. Л. Ханин, А. Стамбулов)

Назначение опросника: оценка взаимоотношений между тренером и спортсменами. Шкала включает 24 вопроса, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем компонентам: гностическому, эмоциональному и поведенческому.

Инструкция: внимательно прочтите каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то «нет».

Текст опросника

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренер явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.

20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Обработка и интерпретация результатов

Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.

Гностический компонент: «да» — 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22.

Эмоциональный компонент: «да» — 8, 11, 14, 23; «нет» — 2, 5, 17, 20.

Поведенческий компонент: «да» — 3, 6, 12, 18; «нет» — 9, 15, 21, 24.

Гностический компонент выявляет уровень компетентности тренера как специалиста, с точки зрения спортсмена.

Эмоциональный компонент определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность.

Поведенческий компонент показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, нарисованный его командой, по каждому из исследуемых компонентов межличностного компонента и по итоговому показателю.

СОЦИОМЕТРИЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

Основатель этого метода Дж. Морено считал, что в основе взаимоотношений людей лежит некая синтонность, т. е. свойственное любому человеку самопроизвольное, ничем не обоснованное проявление симпатии и антипатии к другим людям. Нельзя межличностные отношения рассматривать только как отражение эмоционально-психологических феноменов (симпатий и антипатий), хотя последние и важны при выяснении структуры группы, ее сплоченности и т. д. Межличностные отношения необходимо рассматривать и в плане норм, ценностных ориентации, установок, которые сложились в группе (спортивной команде) на основе активной деятельности всех ее членов.

Существует следующее определение социометрии: это система некоторых приемов, дающих возможность выяснить количественное определение предпочтений, безразличия или неприятий, которые получают индивиды в процессе межличностного общения и взаимодействия (А. В. Петровский, В. В. Шпалинский).

Социометрический метод предполагает получение от обследуемых ответов на вопросы о предпочтении или неприятии ими членов группы в различных ситуациях (в труде, учебе, при занятиях спортом, при проведении свободного времени). Подобные вопросы называют социометрическими критериями. Различают сильные и слабые критерии выбора. Первые касаются наиболее важных и значимых для обследуемого сторон его жизни. Вторые связаны с ситуативными факторами: выполнением одноразовых поручений, выбором партнера по дежурству и т. п.

В ходе социометрии можно использовать разные методы, но все они основываются на выборе членов группы, на предпочтении одних и на отвергании других. Выборы могут быть свободными и фиксированными. В первом случае число лиц, которые могут быть названы предпочитаемыми, не ограничивается;

во втором случае указывается число выборов («назовите пять лучших игроков»). В группах до 10–15 человек (а к ним относятся все спортивные команды) более целесообразно количество выборов не ограничивать, в группах же до 30–40 человек (при обследовании класса) рекомендуется ограничивать выбор 3–5 субъектами.

К методикам, в которых имеется свободный выбор, относится методика, разработанная Н. В. Бахаревой по принципу шкалы социальной дистанции Э. Богардуса. Сущность ее состоит в том, что каждому члену группы (в нашем случае — спортивной команды) предлагается заново сформировать команду и в связи с этим дать оценку всем членам группы в соответствии со следующими критериями: «Взял бы в команду в первую очередь», «Взял бы», «Безразлично», «Не взял бы», «Ни за что не взял бы». Каждый член группы оценивается дважды: по деловым качествам и по эмоциональным. Все перечисленные критерии получают оценку в баллах (+ 2, + 1, 0, -1, -2). Сумма набранных каждым членом группы баллов (знаки «+» и «-» учитываются, поэтому сумма получается алгебраическая) характеризует его социометрический статус в данной группе (команде). Вверху находятся социометрические лидеры, внизу (при общей сумме баллов, близкой к нулю или имеющей знак «минус») — отвергаемые.

Упражнения
из книги: Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг:
игры и упражнения

Упражнение 1. «Пальцы»

Участникам группы следует удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить упражнение. Длительность — 5–15 минут.

Упражнение позволяет проследить работу внимания «в чистом виде» благодаря бессмысленности верчения пальцев. Для многих задание оказывается трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Если участник быстро засыпает во время упражнения (ни в коем случае не мешайте ему и не позволяйте мешать другим!), то в будущем этот прием можно будет использовать для успокоения. Некоторые участники будут испытывать необычные ощущения: увеличение или отчужденность пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Вероятно, они окажутся способными к самовнушению. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Постарайтесь понять причину этих явлений. Практически она всегда находится за пределами занятий. Если участнику становится очень смешно и он не может нормально работать, позвольте ему смеяться сколько угодно: смех защищает от тревоги. При выполнении упражнения требуется одно, а происходит обычно другое. Нужно сосредоточиться на выполняемом движении, но в какой-то момент участник вдруг обнаруживает, что думает о чем-то постороннем. Или оказывается, что он забыл об инструкции; перестал следить за пальцами, взгляд прилип к яркой майке соседа или колыханию листвы за окном.

Упражнение 2. «Хромая обезьяна»

Участники располагаются удобно в достаточно тихой комнате. Ведущий, овладевая их вниманием, говорит приблизительно следующее: «Сейчас я попрошу вас выполнить одно психотехническое упражнение. Задание, которое я вам дам, необходимо будет выполнять от моей команды "Начали!" до команды "Стоп!". Если вы по какой-либо причине нарушите мою инструкцию, подайте сигнал — хлопните в ладоши. (Ведущий хлопает в ладоши.) Итак, если вы отвлеклись, обязательно хлопните и продолжайте работать. Все понятно? Закройте глаза... Внимание, даю задание: не думать о хромой обезьяне. Начали! (Проходит 30–120 секунд под "жидкие аплодисменты".) Стоп!»

Это упражнение наибольший интерес вызывает при первом исполнении. Многим кажется удивительным то, что невозможно по заказу не думать о том, о чем не вспоминал несколько лет. До сих пор нам не встретился ни один человек, который бы ни разу не отвлекся с первой попытки. По преданию, Ходжа Насреддин пообещал вылечить кривого, хромого и горбатого богача, если тому удастся выполнить это упражнение. Излечение, естественно, не удалось из-за того, что пациент оказался неспособным контролировать свои мысли. Часто люди считают, что обладают полной или достаточной властью над своими мыслями, и эта идея мешает им серьезно заниматься практикой психотехнических упражнений. Этот небольшой опыт помогает рассеять иллюзию.

Упражнение обычно проходит весело и вызывает смех и эмоциональную разрядку. Поэтому его можно использовать для снятия напряжения. Первый хлопок обычно вызывает серию ответных отвлечений, и это простейшее взаимодействие иногда дает чувство общности и помогает легче перенести удар по самолюбию, который может нанести первый промах. Если ведущий желает перевести упражнение в русло индивидуальной работы и фиксацию отвлечений сделать делом совести каждого, то он может предложить участникам вместо хлопка беззвучно поднимать руку.

Опыт показывает, что могут быть найдены разные эффективные способы выполнения этого задания. Наиболее часто

участники приходят к тому, что не думать о чем-то невозможно, а лучше сосредоточиться на чем-то другом. Кто-то представляет, что он ведет автомобиль по улице с интенсивным движением; другой прокручивает в уме популярную песню; третий следит за своим дыханием; четвертый напряженно считает, вычитая из тысячи по семи. Каждый участник отыщет свой собственный прием, во время обсуждения произойдет обмен техниками, а ведущий должен постараться понять каждого и проявить уважение ко всем находкам и открытиям, не стремясь выявить лучшего или привести все к общему знаменателю.

Если упражнение проводится систематически, то следует время от времени заменять хромую обезьяну другим объектом недумания: комнатой, в которой проходит сеанс; предстоящими соревнованиями; чемпионом в вашем виде или самим участником игры. Тренер может использовать это упражнение для привлечения внимания к какому-то элементу техники, для которого обычные повторения «обрати внимание на...» стали бесполезны. Спортсмен знает, как важна на соревнованиях бдительность, и все же превратности спорта то и дело застают его врасплох. Беда не только в том, что кто-то или что-то отвлекает внимание спортсмена: мощный источник помех находится... внутри него самого. Это постоянные наплывы мыслей, образов, воспоминаний. Это знакомые каждому непрощенные гости, являющиеся в самый неподходящий момент.

Оглавление

<i>Предисловие</i>	3
<i>Глава 1. Введение в спортивную психологию</i>	4
1.1. Предмет и задачи спортивной психологии.....	4
1.2. Возникновение и развитие психологии спорта.....	5
1.3. Понятие любительского, массового и профессионального спорта.....	6
Задания и вопросы для обсуждения.....	8
<i>Глава 2. Психология спортивной деятельности</i>	9
2.1. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, основные подходы к ее изучению.....	9
2.2. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности.....	12
2.3. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений.....	13
Вопросы для обсуждения.....	14
<i>Глава 3. Мотивация спортивной деятельности</i>	15
3.1. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно- мотивационная сфера» в спортивной деятельности.....	15
3.2. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства.....	17
3.3. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.....	21
3.4. Формирование мотивации спортивной деятельности.....	24
Задания и вопросы для обсуждения.....	29
<i>Глава 4. Психология личности спортсмена</i>	30
4.1. Структура личности спортсмена.....	30
4.2. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта.....	33
4.3. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена.....	35
4.4. Особенности проявления темперамента в спорте.....	39
Задания и вопросы для обсуждения.....	40

<i>Глава 5. Эмоционально-волевая сфера спортсмена</i>	41
5.1. Волевые характеристики спортсмена.....	41
5.2. Локус контроля в спорте.....	44
5.3. Стрессоустойчивость в спорте.....	46
5.4. Средства и методы регуляции неблагоприятных психических состояний.....	49
Задания и вопросы для обсуждения.....	54
<i>Глава 6. Социальная психология спортивных групп</i>	55
6.1. Спортивная команда как малая группа.....	55
6.2. Уровни социального развития спортивных команд как малых групп.....	56
6.3. Структура спортивной команды.....	57
6.4. Лидерство в спорте, функции и типы лидеров.....	59
6.5. Совместимость в спорте, ее виды.....	61
Задания и вопросы для обсуждения.....	62
<i>Глава 7. Взаимоотношения в системах «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен»</i>	63
7.1. Характеристика взаимоотношений в системе «тренер — спортсмен».....	63
7.2. Конфликты в спортивной деятельности, их профилактика.....	64
Задания и вопросы для обсуждения.....	65
<i>Глава 8. Психодиагностика в спорте</i>	66
8.1. Принципы личностного обследования спортсменов.....	67
Задание	70
<i>Глава 9. Психологическое сопровождение спортивной деятельности</i>	70
9.1. Формы организации психологического сопровождения.....	72
9.2. Структура психологической подготовки.....	73
9.3. Формы проведения психологической подготовки.....	76
Задания и вопросы для обсуждения.....	77
<i>Литература</i>	78
<i>Приложения</i>	83

Учебное издание

Огородова Татьяна Вячеславовна

Психология спорта

Учебное пособие

Редактор, корректор М. Э. Левакова
Верстка Е. Б. Половковой

Подписано в печать 27.11.13. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Усл. печ. л. 6,97. Уч.-изд. л. 5,1.
Тираж 40 экз. Заказ

Оригинал-макет подготовлен
в редакционно-издательском отделе ЯрГУ.

Ярославский государственный университет
им. П. Г. Демидова.
150000, Ярославль, ул. Советская, 14.

